



# **IN 9 STAPPEN VAN GEMIS NAAR GELUK**

OEFENEN VAN EEN  
POSITIEVE MINDSET,  
FOCUS EN ZINGEVING

# WELKOM

Gaaf dat je dit E-Book hebt aangevraagd. Ik ga je in de komende pagina's meenemen, stap voor stap van een gemis naar je gelukkig voelen. Dat gaan we doen door heel alert te zijn op onze mindset en deze positief te beïnvloeden.

Misschien ervaar je nu vaak verwarring en kan je moeilijk loskomen van negatieve gedachten en van de pijn die je hebt zitten op dat wat je graag zou willen en (nog) niet hebt. Dat is zo menselijk.

Daarom heb ik dit E-book geschreven: om je handvatten te geven en jezelf steeds weer te focussen en te kiezen om op je positieve pad te blijven. Ik gun het iedereen zo om afgestemd te zijn op wie jij bent en dat jij krijgt wat jij zo naar verlangt.

In alle trainingen en ervaringen die ik heb op gedaan is me opgevallen dat degenen die succesvol, gezond en gelukkig zijn, mensen zijn die:

1. Heel helder voor ogen hebben wat voor hen belangrijk is,
2. Daar beslissingen in durven nemen en
3. Er volledig voor gaan. Alles start bij jezelf.

Door jezelf goed te kennen, ontdek je wat belangrijk voor je is. Door vertrouwen te hebben in jezelf, durf je voor jezelf te gaan staan en de juiste beslissingen te nemen. Door jezelf op de eerste plaats te zetten en de verantwoording te nemen over je leven, zal je er voor gaan.

De stappen in dit E-book gaan je helpen om heel dicht bij je gevoel te blijven en vertrouwen te houden dat jij kan bereiken wat jij wilt.

Heel veel succes!

Liefs Diana



# SPREKEND-HART

Ik ben Diana van der Werff en ik deel al mijn kennis en ervaring graag met gepassioneerde mensen die willen investeren in hun persoonlijke ontwikkeling. Mijn ervaring is dat zij dit doen omdat ze een verschil willen maken in de wereld. Ze zijn begaan zijn met zichzelf en hun omgeving. En ze willen zichzelf graag beter leren kennen. Ik help deze mensen door hen heel doelgericht te begeleiden in het ontdekken en vormgeven van waar zij zich in onderscheiden. Wat verwachten zij zelf en wat willen ze neerzetten in de wereld.

Ik maak contact met jouw kern, en help jou je hiermee te verbinden. Dit doe ik onder andere door een vertaalslag te maken. Dat wat jij misschien zelf niet (meer) ziet, voelt, ervaart, kan ik voor jou benoemen zodat jij het weer handjes en voetjes kan geven in je dagelijks leven. Je kan weer verder, je hebt weer contact met wat waarde heeft voor jou. Je focus is helder en je weet welke stappen je kan gaan zetten.

Ik ben zelf aardig rebels, trek altijd mijn eigen plan en neem niet

zomaar wat aan. Sommige mensen zijn “waarheids” zoekers en ik denk dat ik daar één van ben. Dat wat ik leer en lees, onderzoek, ervaar en leef ik helemaal zelf. Niet iedereen hoeft zo diep te gaan als ik ben geweest. Maar dat maakt wel dat ik (vooralsnog) iedereen kan volgen in zijn of haar proces.

Sprekend-Hart is de naam die tot mij gekomen is na een spirituele reis. Het is een belofte. Aan mezelf en aan jou.

Liefs en tot snel



# INLEIDING

Het is belangrijk om je gevoel serieus te nemen, omdat daarin alles verborgen ligt wat jij nodig hebt om jezelf te helpen bij het leven van een leven wat echt bij jou past.

## Navigatie systeem

Als je het niet normaal vindt om je goed te voelen, loop je heel veel informatie mis die je systeem je gratis doorgeeft. Je systeem geeft namelijk niet voor niets door wanneer je je niet goed voelt! Je kan dat vergelijken met als een kip zonder kop in de drukte en wirwar van informatie, door een meute je weg gaat zoeken op Schiphol of door een druk station. Je leest niet wat er op de borden staat, je kijkt niet op je ticket waar je heen gaat en wat je vluchtnummer is, en je wordt omver gelopen door anderen die min of meer doelgericht door de hal sjezen.

## Ons goed kunnen voelen

Je voelt je goed als alles loopt zoals je graag zou willen. Als het niet loopt zoals je graag zou willen denk je al snel aan zaken die je anders zouden willen en ga je twijfelen aan jezelf. En hoe voel je je dan? Niet

goed.

Dus wat te doen?

## De basis mag goed zijn

Wie of wat staat er aan de basis van jouw gevoel? Dat ben je zelf! En die basis mag zijn dat je je goed voelt. Ga direct maar even na: hoe voel je je NU? Daar zijn twee antwoorden op mogelijk: of je voelt je goed, of niet. Jij kan nu zelf bepalen hoe je je wilt voelen. Je kan je gevoel bijsturen.

## Iets heel graag willen

Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je iets wilt wat er (nog) niet is? Word je dan ongeduldig en ben je overmatig met het onderwerp bezig? Je bent je bewust dat het er (nog) niet is en dan kan het zijn dat je blijft hangen in het verdriet of de pijn van het missen. Je zou kunnen zeggen dat je iets wilt, maar het niet toelaat om het er te laten zijn. De realiteit is namelijk dat het er niet is en je blijft hangen in dat wat je op dit moment niet aanstaat.



# INLEIDING

## Spelletjes van de mind

Dat blijven hangen gaat zo gemakkelijk, dat ligt zo voor de hand. Het valt namelijk wel op als je voortdurend met een issue in je hoofd bezig bent. Want dat is namelijk wat er gaat gebeuren: we blijven eraan denken, waardoor we steeds weer geconfronteerd worden met het gemis en daarmee met het rotgevoel wat ermee gepaard gaat. Je hebt je bewustzijn keihard nodig om te constateren wat je mind voor spelletjes speelt en hoe je ervan te ontdoen.

## Mindset

Je gaat nu bewust kiezen je mindset ergens anders op te richten. Soms is het ook nog niet goed voor te stellen hoe, dat wat je graag wilt, er uit gaat zien. Bijvoorbeeld een nieuwe baan, bij een bedrijf dat je misschien op dit moment nog niet eens kent. Of nog vager: je hebt wel een idee, een plan, maar hoe dat vorm gaat krijgen?

## De vorm is onduidelijk

Daar heb je nog geen idee van. De vorm is nog geheel onduidelijk. Dat vinden wij mensen vaak lastig: we willen weten hoe het eruit

komt te zien. Dat mag je laten varen. Richt je op hoe het zou voelen. Je gevoel, ik noem dat het potentie gevoel, dat is je focus.

## Je gevoel is je focus

Het gaat dus om ten alle tijden je gevoel te monitoren op goed voelen. Bewust afstemmen op goed voelen. En nee, dat betekent niet dat je dat moet faken. Dat betekent dat je je potentie gevoel wel degelijk kan inzetten als een lichtbaken. Daar ga je naartoe. Je bent er misschien nog niet, maar dat is het doel. En, ja geniet van de reis. Ook dat is zeer belangrijk. Juist de momenten dat je je niet goed voelt, zullen je aan geven dat je van je padje af bent. Dat er iets gaande is dat niet overeenstemt met wat jij je ten doel hebt gesteld. Dit is absoluut een moment om heel alert te zijn en te onderzoeken wat er aan de hand is.



# INLEIDING

## We zijn energie en hebben een lichaam

Ik geloof echt dat de meeste mensen in de basis heel positief, liefdevol en vol potentie zijn. Het enige wat ons hiervan weerhoudt dat zijn we zelf! Laat me dat even uitleggen. We zijn spirituele wezens in een materiele wereld, zoals de The Police, zong. Dat wat “spiritueel” is, is niet te zien. Zwaartekracht is ook niet te zien. Hoe je je precies voelt is ook niet te zien. Als je een radio van de ene zender naar de ander zet is dat ook niet te zien. Iedereen is een heel specifiek pakketje “spirit” in een materie jasje: je lichaam. Je spirit heeft het altijd goed. Wanneer dat wringt met wat we zoal doen, geeft dat een rot gevoel. We willen meestal eerst wat zien voordat we het geloven, in plaats van geloven voordat je het ziet. We reageren vaak op wat we zien, in plaats van op wat we voelen.



# DE STAPPEN

We gaan nu stap voor stap oefenen om van een negatieve benadering naar een positieve te komen. Het is niet de bedoeling dat je blijft hangen in je eigen negatieve verhalen. Het is de bedoeling dat jij een vreugdevol leven hebt.

## #STAP 1.

Eerst benoem je alles wat je niet bevalt. Wat is er allemaal mis en waarom is dat zo. Luister goed naar wat je zegt. Ik stel voor dat je dat opneemt of/en opschrijft. Het geeft onvoldoende informatie om dat alleen een beetje in je hoofd te doen. Bovendien, blijft het daar dan hangen. Als je jouw manier van denken en wat je er zoal van vindt, gaat ontdekken, gaat dat je helpen bij deze stap snel doorhebben en op een gegeven moment zelfs skippen. Ervaar ook hoe je je voelt als je dit allemaal aan het opsommen bent. Ga er niet in hangen, dat is helemaal niet fijn.

**Noteer je overtuigingen die maken dat je niet met jezelf op één lijn kan zijn wat betreft je verlangen en je gemis.**

## #STAP 2.

Stel jezelf de vraag en geef antwoord op:

Ik wil:...

Of ik verlang naar: .....

En waarom je dat wilt:.....

Waar kom je nu achter? Je komt erachter dat, als je de waarom vraag blijft herhalen, dat **je uitkomt omdat je je goed, tevreden, levendig, veilig of wat dan wilt VOELEN. Dat waar je op uitkomt dat is je potentie gevoel.**

We draaien dit vaak om: we willen eerst succesvol zijn en daarna verwachten we dat we ons goed zullen gaan voelen. Tot die tijd mag je je niet goed voelen? Of blijven hangen in een verloren liefde en hopen op een nieuwe? Denk je echt dat het blijven hangen in een oude relatie en te treuren en zeuren erover je snel een nieuwe relatie zal opleveren? Helaas, verwacht wat je aan het doen bent: zeuren en treuren. Je zult er meer van krijgen. Ga je dus Nu al goed voelen, precies zoals je je wilt voelen als je hebt wat je verlangt.



# DE STAPPEN

## #STAP 3.

Je hebt nu je potentie gevoel wat geproefd, en je hebt bij stap 1 gevoeld wat je niet wilt. Ook heb je je belemmerde gedachten genoteerd. Het is je misschien wel opgevallen dat er verschil zit in hoe je je voelt tussen het benoemen wat er mis is, of gemist wordt en waarom je vindt dat dat zo is en dat je gaat benoemen wat je wilt en waarom je dat wilt. Je bent als het ware wat aan de knoppen aan het draaien van je gevoelszender. Voel, ervaar wat er allemaal gebeurt in jou.

**Maak nu een lijst van ondersteunende, positieve gedachten die je potentie gevoel ondersteunen.** Neem ook de lijst met negatieve overtuigingen en gedachten erbij. Ga ze zo ombuigen dat ze wél ondersteunend zijn.

## #STAP 4.

Vaak is de sprong van je slecht voelen naar je goed voelen wat groot om in één keer te maken. Zo niet: "go for it! En anders zet er dan een stap tussen. Verwoord alles wat er allemaal "mis" is op een meer

neutrale manier. Ga eerst naar een plek waar je minder controle wilt uitoefenen, minder wil fixen en oplossen. Minder wilt DOEN. Dan kan het klinken als: het duurt misschien allemaal wat langer dan ik had gedacht, maar het komt uiteindelijk wel goed. Of: als ik me vergelijk met anderen dan gaat het misschien niet helemaal zoals ik zou willen, maar ik doe het op mijn manier op mijn tempo en dan komt het eigenlijk altijd wel op zijn pootjes terecht. Of: ik droomde toen ik jonger was van ... en dat is misschien nog niet voldoende uit de verf gekomen. Maar, als ik kijk naar wat ik nu eigenlijk echt wil is dat wat meer levendigheid ervaren, wat meer interesse wellicht in hoe mijn dagelijks leven is. **Zorg dat je een aantal zinnen paraat hebt die echt resoneren bij jou en die maken dat je snel neutraal wordt.**

## #STAP 5.

We gaan nu nog een stap verder. Je zou kunnen zeggen tegen jezelf: weet je, er zal altijd wel wat te klagen blijven, maar hé, zo slecht is mijn leven niet. Alles om me heen, de natuur de mensheid, is eigenlijk altijd in beweging en aan het groeien. Daar hoor ik bij! **Het**



# DE STAPPEN

is misschien spannend en ik weet niet wat er komen gaat, maar ik sta niet stil, ook ik groei. Dat hoort bij het leven. Dus, dat ik mag bewegen is eigenlijk best lekker. Als het dan even tegenzit, ben ik best (behoorlijk) streng voor mezelf. Ik wil eigenlijk helemaal niet zo streng zijn voor mezelf! Ik denk dat het me ook best gemakkelijk afgaat als ik gelukkiger ben. Ik ga me inzetten om meer te waarderen wat ik nu heb. En ik ga dat waarderen waarvan ik weet dat het goed gaat. **Mijn gedoe hindert mij eigenlijk enorm om te zien wat ik waardeer en waar ik heen wil.**

## #STAP 6.

Nu kan je beginnen met jezelf meer naar je potentie gevoel te brengen (dat wat je echt heel graag wilt, waar alles in samenvalt). Dat betekent dat je zo vaak als mogelijk je je afstemd op je potentie gevoel. Doe dat op een rustig tempo: jouw tempo. De kans bestaat dat je toch snel weer in het negatieve wordt getrokken. Zeg tegen jezelf: alles gaat best goed, ik ben eigenlijk best goed in....

En ik wil: .....

Ook ben ik in mijn leven zo vaak al tegen gekomen wat ik niet wil! Dat laat me steeds zien wat ik dan eigenlijk wel wil. **Dit contrast zal me steeds laten zien hoe het met me is en wanneer ik van mijn padje afglijd.**

## #STAP 7.

Heb oprecht veel aandacht voor gevoelens en gedachten waarin je herkent dat je jezelf iets niet gunt, niet toestaat. Bijvoorbeeld, ik moet toch hard werken om gelukkig te zijn. No pain, no gain. Het jezelf niet toestaan, het jezelf niet gunnen, komt echt bijzonder vaak voor. Je ziet dat al ontstaan bij kinderen dat ze zichzelf iets ontzeggen omdat ze merken dat de ouders er eigenlijk niet voor zijn. **Wees je hier heel bewust van en maak korte metten met deze sluimerende en ondermijnende overtuigingen.** Of laat ze gaan, of buig ze om in een positieve overtuiging.



# DE STAPPEN

## #STAP 8.

Wat ga je wel doen? **Je gaat je openstellen voor alles wat het leven voor jou in petto heeft.** Je hoeft niet alles vooraf te weten: laat je verrassen. Laat de spirit van de kosmos door je heen stromen. Sta het toe! En kijk wat er gemanifesteerd wordt. Je zult het herkennen als je het ziet. Dan is het vroeg genoeg om het te willen zien. Ga het lekker veel energie geven. Maak dat wat zo belangrijk is voor je ook echt belangrijk door en tijd en energie aan te geven. Hier komt al snel het verschil om de hoek kijken van iets wel willen, maar er niet echt voor gaan. **Heb je voornemens of ben je gecommitteerd om je wensen te halen?**

## #STAP 9.

Om jezelf blij en ontvankelijk te maken mag je gaan naar: Ik hou van verrassingen, ik waardeer wie ik ben. Ik wil het leven graag leven. Ik weet nu hoe ik me wil voelen: ik wil vrijheid voelen, levendig, passie, weten wie ik ben, lol en inspiratie en daar waar ik voor op aarde gekomen ben. Ik ben daarom misschien wat ongeduldig, maar hé, ik weet dat ik het mezelf gun! **Ik gun het mezelf en ik ga er 100% voor.** Blijf hierin oefenen, keer op keer, op keer. Je bent zeer waarschijnlijk zoals iedereen erg geconditioneerd en het kost tijd en aandacht om daar verandering in te krijgen. Gun jezelf die tijd!



# EN NU?

Ik weet zeker dat je met de 9 stappen goed bij jezelf kan blijven en je verlangens en dromen stap voor stap waar kan maken. Het is vallen en opstaan. Geef jezelf heel veel ruimte om je dit eigen te maken. Ben mild en eerlijk. Laat oude niet werkende ideeën en verhalen los.

Heb je interesse om deze mooie stappen samen met mijn hulp neer te zetten? Dat kan.

Ik werk graag met je in een één op één sessie. We gaan dan heel doelgericht aan de slag om een helder plan voor jou te ontwikkelen, zodat jij handvatten hebt om stappen te zetten die echt bij jou passen. [Maak dan een afspraak voor gratis gesprek](#). We onderzoeken samen wat jij op dit moment nodig hebt.

Wil je liever online aan de slag met het leggen van een stevig fundament voor een rotsvast zelfvertrouwen? Wil je leren leven vanuit je Centrum? Heb je behoefte aan krachtige helende meditaties? Wil je tot in de kern onderzoeken wat jou ware en onechte zelf is? Kijk dan bij mijn [online trainingen](#). het jou om gaat en hoe je jouw vertrouwen stapje voor stapje steviger maakt. [Voor meer informatie, klik deze link](#).

[Je kan altijd een vrijblijvend gesprek aanvragen en kijken of we samen een klik hebben.](#)

Ik hoor graag van je!

Heel veel liefs Diana

[info@sprekend-hart.nl](mailto:info@sprekend-hart.nl)

[www.sprekend-hart.nl](http://www.sprekend-hart.nl)

