



## DE 5 VRAGEN VOOR GROEI

JEZELF ZIEN EN GEZIEN WORDEN

Je wilt een blik werpen op jezelf. Je wilt groeien.

Deze vijf vragen bieden perspectief in je relaties, je job, je persoonlijkheid, je happiness, je lifestyle, ...  
Waar je ook voelt dat je groei nodig hebt. Stel je erop in. Je kan de vragen voor elk levensgebied opnieuw invullen.

- Je financiën, je basis, je levenswijze, je huis, voeding, veiligheid
- Je persoonlijkheid, je ik, je zijn, je wensen
- Je relaties, je creativiteit, je seksualiteit, je vriendschappen, je sociale vaardigheden
- Je on-voorwaardelijkheid, je moeder of vader zijn, je oprechtheid
- Je communicatie, de manier waarop je jezelf laat zien, je passies
- Je inzichten, je begrijpen
- Je verbondenheid met de wereld

Wees zorgvuldig in je antwoorden, wees oprecht tegen jezelf doe niet aan oordelen. Het gaat om de antwoorden, niet over goed of fout. Alles begint bij jezelf, wees geduldig!

# 1. HOE KAN JE DE KLOOF DICHTEN?

- Wat zijn je vragen?
- Wat zijn jouw behoeftes?

Het is belangrijk dat je relevant inspeelt op wie jij bent. Jouw leven, je zijn, je persoonlijkheid heeft de juiste voeding en inhoud nodig. Luister naar jezelf en geef jezelf het advies dat je normaal gesproken weggeeft. De juiste inhoud op de juiste plek op het juiste moment.

Om de kloof te dichten van het punt waar je nu bent, naar het punt waar je wilt zijn, dien je aandacht te geven aan jezelf en de omgevingsprikkels uit schakelen,

Neem twee vellen A4 en schrijf elk vel vol met de vragen die je hebt en welke behoeftes.  
Stel je nu de vraag wat kan ik doen om mezelf te helpen?

## 2. WAT IS JOUW UNIEKE VERHAAL?

- Wat is het verschil tussen jou en de rest van de wereld?
- Heb jij bepaalde ervaringen?

### 3. WIE BEN JIJ EN VERDEEL JEZELF IN 3 TYPES

- Wat is je basis? Welke vragen heb je allemaal?
- Wat doe je af en toe? Voor een korte periode? Afwisselende interesses?
- Wat is jouw TOP-verhaal? Hoe druk jij je stempel op deze wereld?

## 4. HOE ZET JIJ JEZELF IN DE WERELD?

- Relevant gewoon wie je bent
- Ik maak mezelf onzichtbaar want ik ben onzeker
- Ik ben creatief en toon dat
- Ik geef aan iedereen advies en ben zeker van mijn stuk
- Ik ben in mijn job helemaal anders dan in het dagelijkse leven
- Ik ben opvallend en hou van entertainen
- Ik deel graag met anderen

Wat je ook invulde in het voorgaande één of meerdere zaken is niet zo belangrijk.

De belangrijkste vraag is: “Ben je gelukkig met de manier waarop jij je aan de wereld laat zien?”

Indien ja. Prima keep going on!

Indien neen. Wat zou je willen laten zien? Stel even niet de vraag of je dat durft. Wat zou je willen laten zien? Hoe zou je willen zijn? Wat is een droom van je?



## 5. ZIEN MENSEN JE ZOALS JE BENT?

Geef uitgebreide antwoorden, schrijf het op!

- Voel je je begrepen? Hoezo niet?
- Heb je het gevoel dat mensen je niet kennen? Hoezo niet?
- Wat weet niemand over je?

Vraag is: “Waarom toon je de anderen niet zoals je bent? Heb je het gevoel dat niemand luistert? Wat houd je verborgen? Ken je jezelf voldoende? Op welk gebied zou je willen doorbreken? Wat zou je voor altijd willen veranderen? Wat verwacht jij van het leven?”



De antwoorden op de voorgaande vijf vragen geven je een duidelijk beeld over jezelf. Ik hoop dat een aangename kennismaking was,

Lees je antwoorden aandachtig alsof het een verhaal is met een fictief persoon in de hoofdrol. Welk gevoel krijg je? Zou je willen ruilen met dit hoofdpersonage?

Met welk hoofdpersonage zou je wel willen ruilen?

Schrijf jouw ideale verhaal. Wat maakt je aan het lachen? Wat maakt je gelukkig? Wanneer ben jij op je best?

Soms heb je hulp nodig om alles op een rijtje te zetten en in BE-Lieve academy kan je die hulp vinden vanuit 30 jaar professionele ervaring. Wil je het echt weten?

Wil je meer ontdekken over jezelf en wil je doorbreken? Klik dan [HIER](#)

Wil je even weg naar een heerlijk plek om tot jezelf te komen? Klik dan [HIER](#)

*Lieve groet,*

*Mental coach Lieve Bullens*

Ps: Laat nooit iemand beweren dat je iets niet kan.

Begin met: "Ik kan dat!"

Best of luck – BE-Lieve