



# Hèt 5 stappenplan tot: jezelf durven uitspreken

(in elke situatie!)

[vanlijftotleven.nl](http://vanlijftotleven.nl)



# Mijn belofte aan jou

Durf je niet te zeggen wat je denkt?

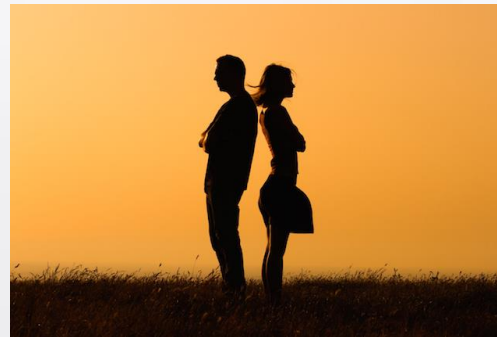


Ik beloof je, dat jij  
jezelf kan uitspreken,  
op elk moment!

Volg de 5 stappen  
zoals aangegeven.

# Stap 1: Begrijp

Beantwoordt onderstaande vraag:  
Wanneer spreek jij jezelf niet uit?



## Stap 2: Identificeer

Herken je gedachtes en emoties  
als je iets wil zeggen maar het niet doet.



# Stap 3: Buig om

Haal 5 x bewust adem;

(dit ontspant je lichaam en geeft ruimte in je hoofd voor het volgende)



Zeg tegen jezelf:

“Ik heb alleen gedachtes en emoties die mij dienen en mij kracht geven.”

# Stap 4: Houdt vast

Focus op wat je over wil brengen...hoe zou je je voelen als je dat daadwerkelijk kòn?

Formuleer in je hoofd een duidelijke positieve zin.

Bijvoorbeeld: “Ik zou graag willen/zien/ervaren dat....”



# Stap 5: Laat los

Zoals een albatros wind nodig heeft om in de lucht te blijven;



heb jij het nodig deze éne “goede” stap te zetten in de richting van jouw gewenste houding tijd voor actie dus!

Spreek jezelf rustig en in respect uit tot de ander.

# Vier de overwinning!

Wees trots op jezelf!

Houdt dit momentum  
vast door:  
in beweging te blijven.

Want je weet:  
Herhaling is inslijting.





# Jouw volgende stap

Je hebt net een lang gekoesterd probleem overwonnen.

Wil je meer obstakels, problemen of uitdagingen in je leven voorgoed opruimen?

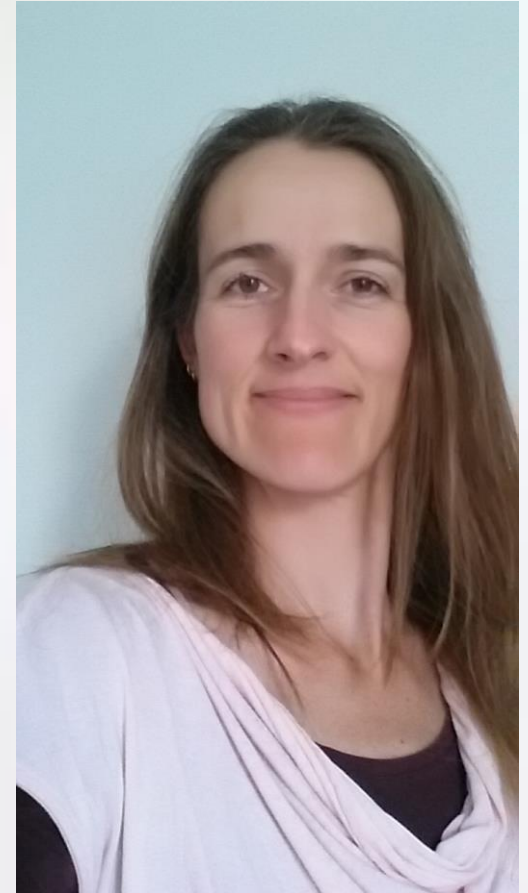
Meldt jezelf dan aan voor de basistraining: [\(H\)erken jezelf](#)

# Over van Lijf tot Leven

Als lifecoach begeleid ik je graag naar hèt ultieme startpunt om je leven naar eigen wens in te richten...jezelf!

Jij de nodige stappen, maar hoeft dat niet alleen te doen.

We zijn gemaakt om samen te groeien en tot ongekende hoogtes te komen.



Nienke, lifecoach en oprichtster van [van Lijf tot Leven](#).