

# Sick & Tired



*BRAND NEW YOU*

MODULE 3 | LOSLATEN

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

01



01

# *Module 3*

## Opdracht

0 1

A R E Y O U S I C K &  
T I R E D O F B E I N G  
S I C K & T I R E D ?

# SICK & TIRED

**In dit werkboek wil ik dat je gaat opschrijven wat je echt zoouuo zat bent.**

**DAT** wat je het meeste zat bent, dat is ook wat je het snelst wilt oplossen. Dat is wat jou de meeste moeite, stress, pijn, verdriet of frustratie geeft.

In jouw grootste ergernis ligt ook je diepste verlangen.

Het tegenovergestelde van dat wat je echt niet meer wilt, daar ligt jouw diepste wens. Hier gaan we in module 4 mee aan de slag.

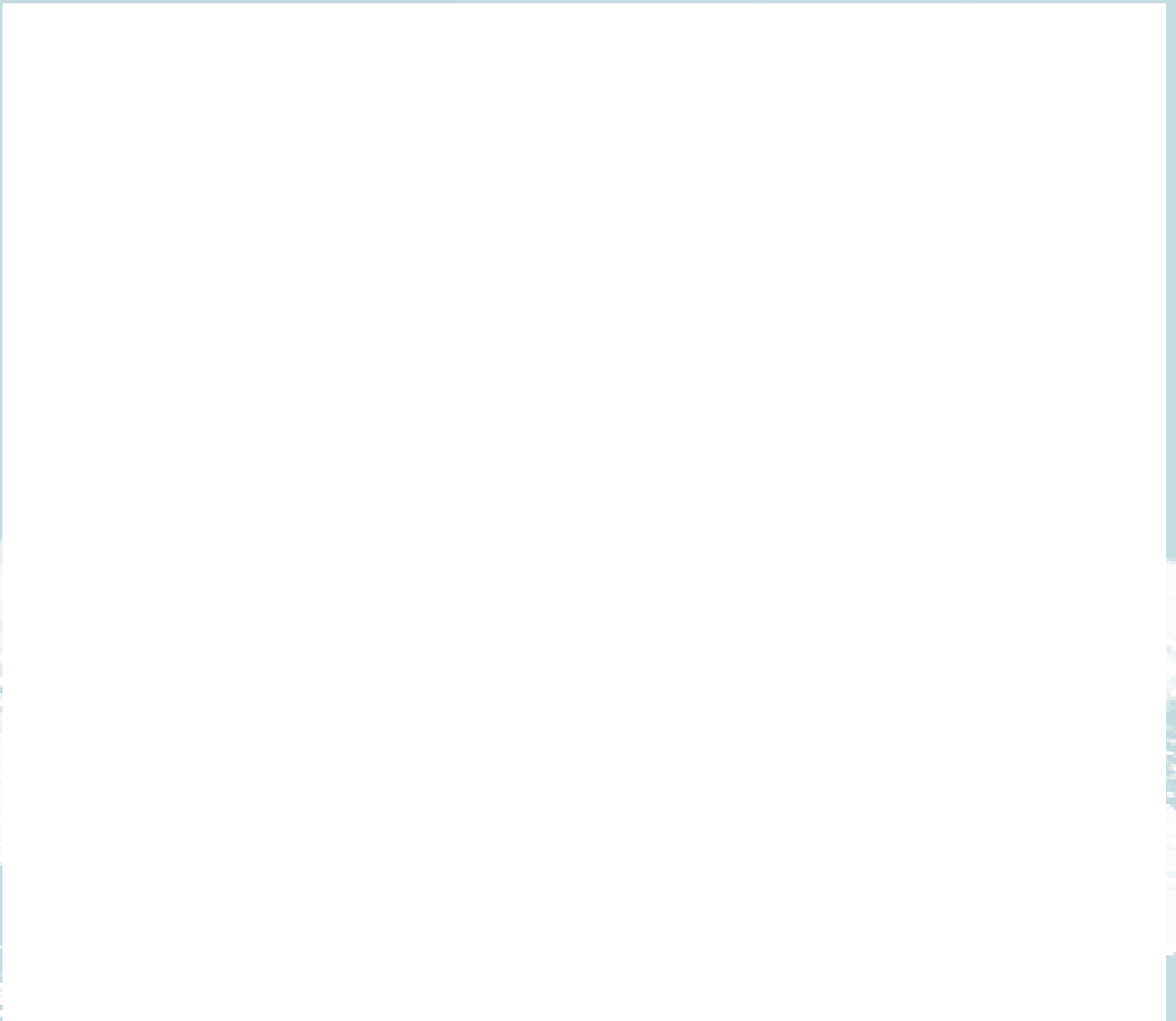
We kunnen het thema LOSLATEN dus niet overslaan, want het is een belangrijke thema!

Het brengt onbewust ook duidelijk in kaart wat je WEL wilt in dit leven.

Bij opdracht 3 van module 3 gaan we aan de slag met alles wat je hier in dit werkboek zult invullen.

Welke emoties ben  
jij echt sprong zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?





Welke gedachten  
ben jij echt sprong  
zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?



Welke gedragingen  
ben jij echt spung  
zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?





Welke gewoonten  
ben jij echt sprong  
zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?

Hoe erg ben je het zat?



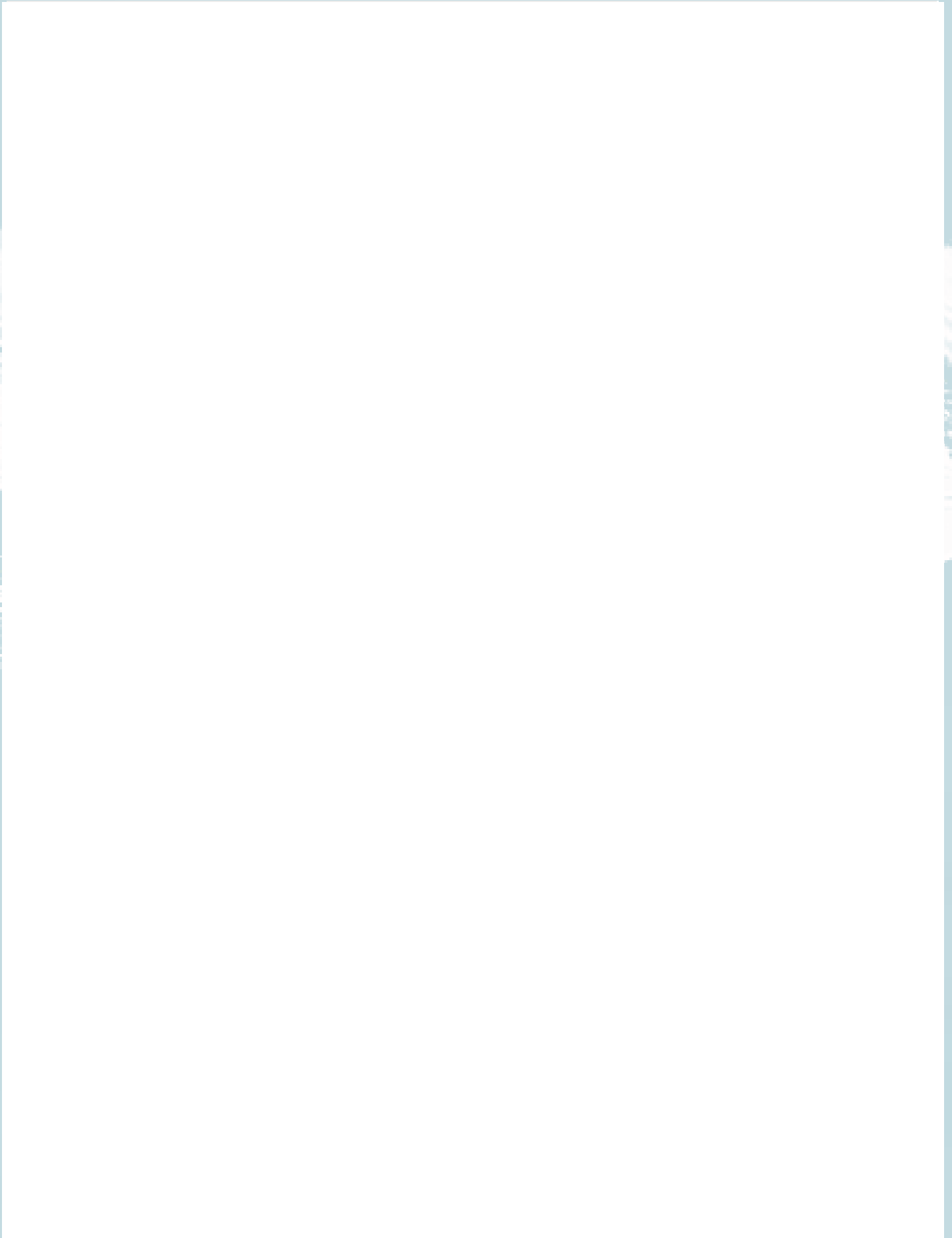
A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?



Welke mensen ben  
jij echt sprong zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



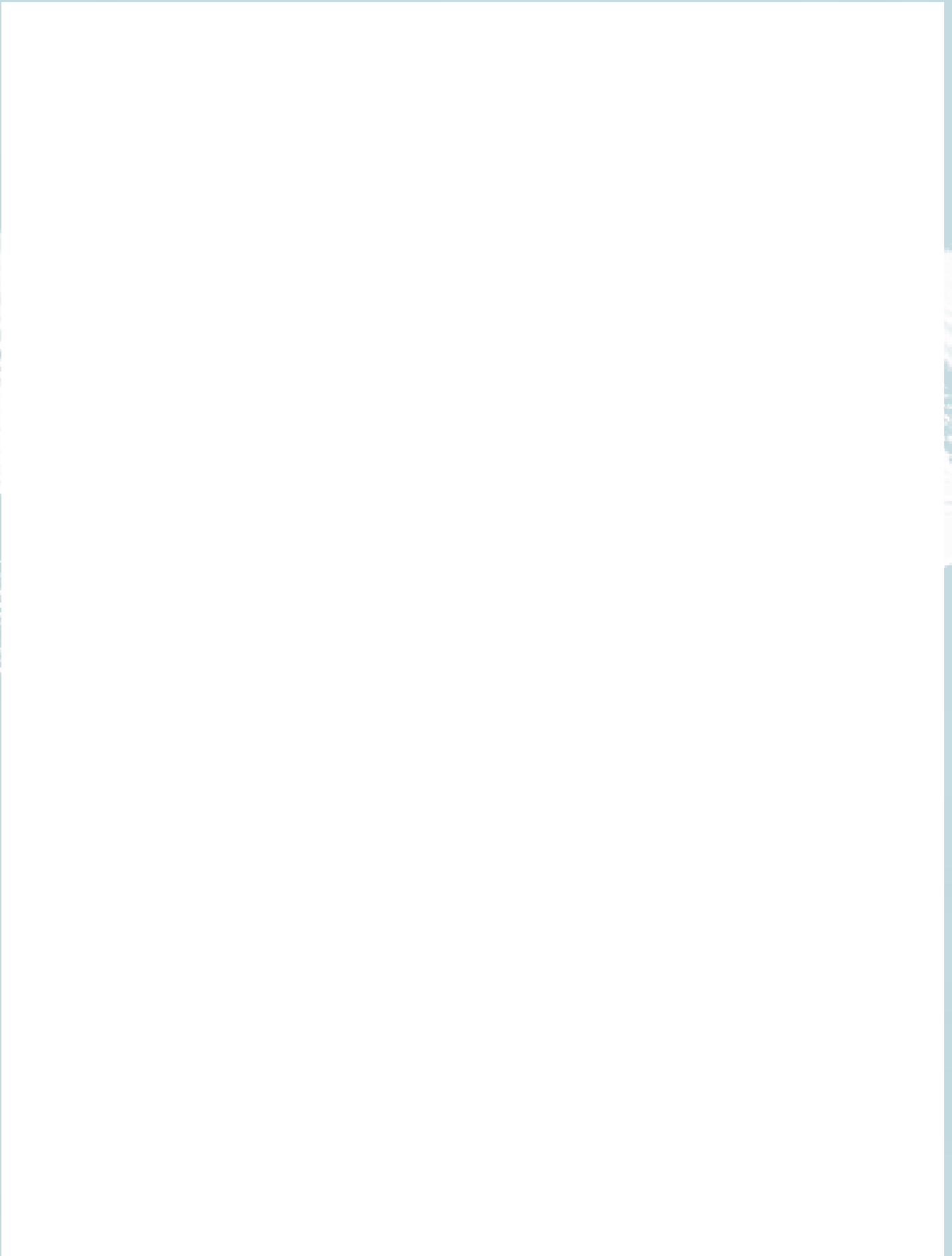
A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?





Welke situaties ben  
jij echt sprong zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



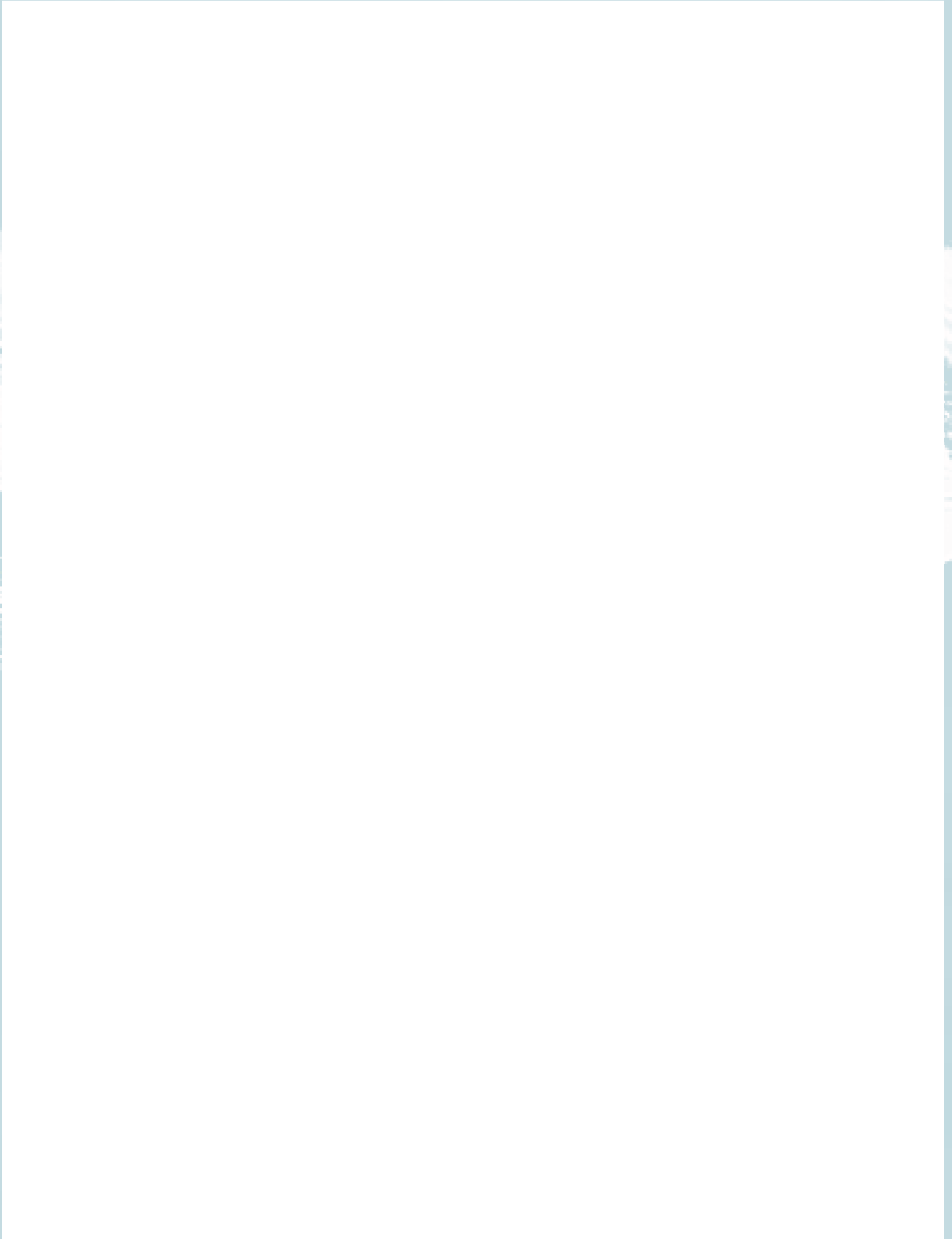
A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?



Welke pijn ben jij  
echt sprong zat!

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



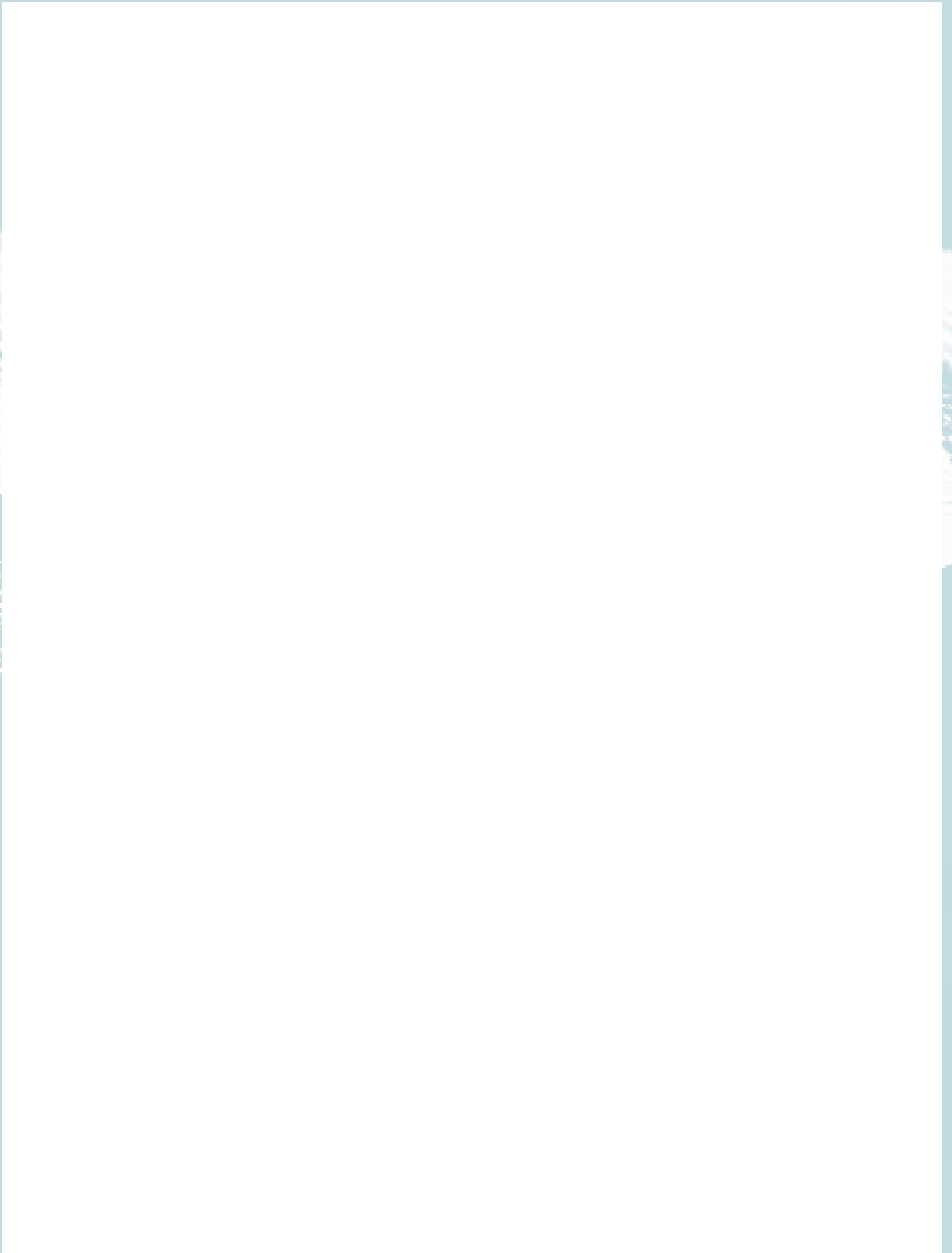
A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?





Waarom ben je je  
huidige zelf/situatie  
zat?

En hoelang ben je dit al zat?



Waarom ben je dit zat? Hoe doet het je voelen?



Hoe erg ben je het zat?



A LITTLE  
BIT TIRED

VERY  
SICK & TIRED

Wanneer kwam je tot het beseft dat je  
dit echt zat was?

Hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?  
En heeft dit de situatie geholpen?

Hoe zal je leven er uit zien als je  
hier niets mee gaat doen?



Are u really sick &  
tired of being sick  
& tired?

Ja

Ja

Ja

# BE DONE WITH IT!

## **You really have to be done living this average life.**

Je moet beseffen dat alleen jij jouw leven kan veranderen op de manier zoals jij dat wilt. En jij moet hier je eigen verantwoordelijkheid voor nemen. Niemand kan het voor je doen.

Stop met vingers wijzen. Neem het hef in eigen handen en blijf verdiepen en investeren in je eigen persoonlijke ontwikkeling. Er wacht namelijk zoveel moois op jou! Jouw potentie wacht op jou! Je "stoutste" dromen!

Als jij jouw leven wilt veranderen, dan moet je stoppen met zelfmedelijden hebben en alles buiten jezelf of jouw situatie de schuld geven. Dit heb je misschien jaren gedaan maar je schiet er niets mee op.

Kijk naar jouw aandeel in het leven zoals dat er voor jou uitziet. Hoe jouw leven er op dit moment uitziet is voor een groot deel je eigen creatie. Jouw gevoel over jezelf en dit leven is het resultaat van je eigen gemaakte keuzen. Het is het resultaat van je handelingen, je pijn, jouw verlangens en je denkwijze.

Wat je ook overkomen is en hoe fout anderen ook zijn. Of hoe goed jouw leven er nu eigenlijk wel uit ziet. Als jij weet dat er meer in jou zit ga dan nieuwe keuzes maken en anders handelen, zodat je nieuwe resultaten kunt behalen in jouw leven. Het zal de beste keuze ooit zijn.

**Ik geloof dat jij in staat bent om een leven te creëren dat jou meer voldoening, geluk en rust brengt.**

Een leven dat waardevol voor jou is. Het vraagt alleen één ding van jou. En dat is dat jij de keuze maakt om het nu eens anders te gaan doen.

Ja, veel zaken buiten jezelf (mensen, je omgeving en situaties) hebben er voor gezorgd dat je leven er nu zo uitziet... dat jij nu op een bepaalde manier naar jezelf/verleden/ toekomst kijkt.... maar daar heb je weinig controle over. Deze dingen gaan namelijk niet op jouw verzoek veranderen. Misschien soms, maar niet altijd. Je moet dus verder gaan kijken en inzien wat jij zelf kunt doen om bepaalde aspecten uit je leven te veranderen. Doe je dit niet? Dan zal je leven en hoe jij je daar bij voelt nog lang hetzelfde blijven.

**BESLUIT** voor een nieuw leven te kiezen, **GELOOF** en **VERTROUW** er op dat je dat kan, en maak dan **NIEUWE KEUZES**. Dit zijn the keys tot een leven zoals jij dat voor je ziet!

Loslaten is 1 van de belangrijkste keuzes die jij moet gaan maken in deze module. En dit doe je door eerst scherp te krijgen wat je spuug zat bent.

ALS JE  
VERLANGEN NAAR  
JE DROMEN  
GROTER WORDT  
DAN HET GEMIS,  
DAN ZUL JE  
NIEUWE  
RESULTATEN  
GAAN  
REALISEREN.

MAKEYOURLIFEWORHLIVING.NL



Ben je bereid je  
verantwoordelijkheid  
te nemen?

Ja

***I don't take no for an answer!  
Als je nog twijfelt of het moeilijk  
vind, mail mij!***

WANNEER JIJ JE  
ZELFWAARDE VERGROOT,  
DAN ZAL JE LOS LATEN WAT  
JOU NIET MEER DIENT EN  
ZAL JE EINDELIJK JE  
VOLLEDIGE POTENTIE GAAN  
BENUTTEN, WAARDOOR JIJ  
EEN WAARDEVOLLER LEVEN  
KAN CREËREN.

MAKEYOURLIFEWORTHLIVING.NL

# DANKBAARHEID

**We gaan deze opdrachten niet afsluiten met waar we spuugzat over zijn.**

Waar ben je op dit moment dankbaar voor?

Welke mooie inzichten heb je gekregen bij het maken van deze opdrachten? Wees hier dankbaar voor.

# AFFIRMATION

ALLES WAT IK HEB MEEGEMAAKT,  
ALLES WAT IK HEB MOETEN  
DOORSTAAN, ALLE ONGEMAKKEN  
DIE IK HEB MOETEN ERVAREN  
WAREN ER VOOR EEN REDEN. IK  
WEET NOG NIET WAAROM IK DIT  
LEVEN ZO HEB MOETEN BELOPEN,  
MAAR IK WEET DAT ER EEN  
PURPOSE IS IN MIJN LEVEN. EN AL  
MIJN ERVARINGEN VORMEN HET  
GEHEEL VAN MIJN DOEL HIER OP  
AARDE. OOK AL BEGRIJP IK NU NOG  
NIET WAAROM.... IK BEN DANKBAAR  
VOOR MIJN PROGRESSIE.

IK BEN ONDERWEG.....

*A WHOLE NEW YOU*  
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Your inner  
voice