



# INSPIRERENDE BLOGTIPS

Mocom Coaching  
MONIQUE HARTHOORN

Coaching, Counseling & Hypnotherapie

## Uitstellen, ben jij daar goed in?

Ja hoor, afgelopen week werd ik weer eens geconfronteerd met een gedrag waar je soms moedeloos van wordt. UITSTELLEN. Soms ben ik daar heel erg goed in. Ik heb iets op mijn to do lijstje en ..... stel het uit. Keer op keer. Ik doe het morgen wel, of volgende week, of volgende maand, of.....



Het is 9.00uur en ik ga van start met mijn werkdag. O ja, nog eerst even mail checken en dan begin ik aan dat ingewikkelde project. Na enige tijd komt mijn collega binnen met een klus. Of ik even kan helpen. Natuurlijk! Die klus is leuk en zo klaar, doen we. 10.30uur, tijd voor koffie. Even facebook checken en dan aan het project. Onderweg naar mijn werkplek roept mijn leidinggevende me zijn kantoor binnen voor een spoedklus

die nog vóór de middag af moet. En dan is het lunchpauze en ben ik "nog steeds niet begonnen aan mijn project....."

Herkenbaar? Heb jij daar ook last van, van uitstellen? En baal je dan dat je die tijd kwijt bent en loop je jezelf op te peppen en te motiveren om straks echt aan het werk te gaan?

Of ben jij iemand die altijd alles direct aanpakt en door stoomt?

Je kunt veel redenen hebben of verzinnen om dingen uit te stellen zoals

- Er zijn nog belangrijkere klussen.
- Geen zin in.
- Ik zit niet helemaal lekker in mijn vel.
- Mijn leidinggevende heeft een spoedklus.
- Ik heb gewoon last van faalangst.
- De was moet nog gedaan worden.
- De kinderen hebben hun wekelijkse clubje.
- Morgen is beter, dan heb ik echt de rust om te starten.
- Etc.



## ZIE JIJ ER ALS EEN BERG TEGENOP?

Als je denkt aan datgene wat je eigenlijk zou moeten gaan doen.  
Wat denk je dan? En wat voel je dan?

Heb je er gewoon geen zin in? Houdt iets je tegen? En wat is dat dan precies? Wat er bij mij gebeurt is dat ik uitstel, daar allerlei gedachten over heb en het me een rot gevoel geeft, wat alleen maar groter wordt. Ik lijk ook aan niets anders meer te kunnen denken.

Veel mensen hebben er last van en toch blijven ze het doen. Wat doen we nou eigenlijk met dat uitstelgedrag? Want 'gedrag' dat is het. We stellen die taak of dat project uit tot een ander tijdstip. En weet je dat we er vaak heel handig in zijn geworden. Het is een soort verstoppertje spelen, vaak met lastige to-do's in ons bewustzijn. Het onderbewuste speelt helaas daarna regelmatig op en laat je op diverse momenten denken en voelen aan wat nog "moet" gebeuren.

Je kunt er soms zelfs nachten van wakker liggen want die ruis in je hoofd blijft aanwezig en verzorgt onrust, vermoeidheid en zorgen in je hoofd. Bij mij blijven de gedachten op zo'n moment als een film die niet te stoppen is doordraaien, een soort repeteer stand, totdat ik er echt gek van word. En ik verzeker je, het voelt echt niet fijn.

En is dat nou eigenlijk wel zo handig?

**UITSTELGEDRAG** is altijd het gevolg van een onderliggend probleem of een onderliggend gevoel.

**Procrastination  
is the bad habit  
of putting off until the day after  
tomorrow what should have been done  
the day before yesterday.**  
Napoleon Hill

#### **Uitstellen kost energie, geld en tijd.**

Op de korte termijn levert het je wat op, anders doe je het niet. Ja, voor eventjes is het rustig in je hoofd, want je stelt je taak uit en daarmee is hij er even niet, toch? Al gauw blijkt dat je er toch weer mee bezig bent. Het blijft je achtervolgen totdat.....je niet meer uitstelt maar aanpakt wat je moet gaan doen.

Maar op de lange termijn levert het vaak *nog veel meer voordeel* op, al sta je daar nu niet echt bij stil.

Als je direct in actie komt voor een taak of een project en direct gaat DOEN en

minder uitstelt ervaar je;

- Een opgeruimder hoofd.
- Een gevoel van rust.
- Kortere to-do lijstjes.
- Het gevoel orde op zaken te hebben.
- Het gevoel overzicht te hebben.
- In control te zijn..

Noem er nog maar een paar op. Er zijn er zat.

Wanneer je niet alles in je hoofd hebt zitten en zoveel mogelijk direct afhandelt, kan je ook beter en makkelijker inspelen op onverwachte dingen. Je hebt mentaal en emotioneel 'ruimte'.

### **Mijn tip:**

Pak een vel papier en schrijf op wat je uitstelt.

Stel jezelf nu de vraag; waarom ben ik aan het uitstellen?

Schrijf dan zo snel mogelijk zo veel mogelijk redenen op (Geef jezelf hiervoor 3 minuten de tijd)

### **Het waarom achterhalen van uitstelgedrag geeft je inzicht in het achterliggende gevoel.**

Stel jezelf nu de vraag; wat levert het mij op als ik NU direct ga DOEN in plaats van uitstellen?

Schrijf zoveel mogelijk voordelen op voor jezelf als je deze taak/dit project gedaan hebt.

### **En wat doet dit inzicht met je gevoel?**

Hoe zou het zijn als je NU direct de 1<sup>e</sup> stap zou zetten en gaat DOEN.

Starten met de eerste stap, is meestal het minst makkelijk en wel het aller belangrijkste. De rest volgt als vanzelf.

Na de 1e stap is het gemakkelijker om door te gaan naar de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> enzovoorts.



**“You don't have to see the whole staircase to take the first step”**

En weet dat de kern van uitstelgedrag meestal op een diepere laag zit.

Als jij wilt achterhalen wat jouw uitstelgedrag in werking zet, neem dan **contact** met mij op en we gaan samen op weg naar oplossingen.



## Innerlijke criticus.....of ..... Innerlijke vriend

Herken jij het, dat interne kritische stemmetje wat je er regelmatig vanaf houdt om de dingen te doen die je graag wilt? Het zaait een hoop twijfel en onrust hè zo'n stem die je voorhoudt dat jij dat toch niet kunt, dat je "alweer" te laat bent, je er nooit aan had moeten beginnen of roept "sukkel", kijk nou eens wat je doet! En hoe voelt dat dan voor jou? Ben je van slag af of is het normaal voor je? Is het gewoon voor je dat dit stemmetje regelmatig je leven regisseert en ben je je er bewust of juist niet bewust van dat het gebeurt? Of herken jij dit helemaal niet en is jouw innerlijke stem een ware vriend.



Een innerlijke criticus kan je sterk belemmeren en een slecht gevoel geven. Hij kan ook een hulpbron zijn en "een innerlijke vriend" die helpt bij het nemen van minder makkelijke beslissingen of je bemoedigend toespreken als het wat tegen zit. Met andere woorden; hij kan je zowel negatief als positief beïnvloeden.

### **Hoe harder je vecht tegen je innerlijke criticus, hoe harder hij gaat schreeuwen.**

We hebben allemaal een innerlijke criticus, die af en toe of veelvuldig tegen je praat. En bijna iedereen heeft in meer of mindere mate last van een innerlijke criticus; de commentaarstem die zich ongevraagd aandient. Hij is vaak negatief, streng en veroordelend én het positieve is dat hij het goed met je voor heeft! Hij is ooit ontstaan als zelfbescherming om je te behoeden voor teleurstelling, verdriet, mislukking en afwijzing. Helaas is je innerlijke criticus doorgeschoten in zijn rol en verpakt zijn positieve boodschap zo ongelukkig en negatief, dat hij saboterend werkt.



Hij laat zich zeer kritisch, oordelend en veroordelend uit over wat je denkt, wilt, doet en voelt en jij ervaart dit als 'waarheid'. Het houdt je klein, belemmert je bij beslissingen en beperkt je. De een kan daar goed mee omgaan en heeft er verder niet zo'n last van. Maar bij de ander heeft de criticus misschien wel een hele grote mond, die het lastig maakt om keuzes te maken of om te functioneren op een manier die je écht wilt.

Als kind heb je ideeën, overtuigingen en gedragingen in je omgeving gehad die nu jouw innerlijke stem zijn geworden. Omdat hij veelal in je jeugd is ontstaan heeft hij eenvoudige, vaak zwart-wit opvattingen over de wereld en hoe je als mens hoort te zijn. Wanneer je je teveel laat leiden door deze stem, kun je verstrikt raken in negatieve en irreële gedachten en gevoelens. Een innerlijke criticus kan je mentaal tot last zijn, toch is zijn intentie goed.

## **Wil jij inzicht in hoe je omgaat met je innerlijke criticus?**



[CONTACT](#)

## De weg van innerlijke criticus naar innerlijke vriend.

**De stem van de twijfel, je innerlijke criticus, je innerlijke dialoog, de stem van**

**"JA MAAR".....**

Herken jij het, dat interne kritische stemmetje, die babbelbox in je hoofd die je er regelmatig vanaf houdt om de dingen te doen die je graag wilt? En als je je er bewust van bent, ***zou je er iets aan willen veranderen*** zodat je meer vrijheid ervaart in je leven?

De criticus, de stem in jou die het beste met je voor heeft en zijn vele goede argumenten om je te overtuigen, te beschermen én soms te weerhouden van.....



**En hij klinkt vaak nog redelijk ook, dus voordat je het in de gaten hebt, geloof je het, toch!**



De innerlijke criticus is niets anders dan een strategie van ons veiligheidsinstinct, wat je wilt behoeden voor pijn, schaamte, teleurstelling, falen of gezichtsverlies. We zijn geprogrammeerd om onszelf te beschermen voor (fysiek) gevaar, door vluchten, vechten of bevriezen. Jaren geleden was het gevaar misschien een tijger of beer, maar tegenwoordig zit deze "beer" vooral in ons hoofd. De stem van de innerlijke criticus of de "beer in je hoofd" zal nooit verdwijnen en met een beetje inzicht kan hij wel veranderen in een heuse "innerlijke vriend".

Hij kan je adviseren en helpen bij alles wat er zich op jouw levenspad ontvouwt ***mits je hem als adviseur horen wilt.***

Als kind heb je ideeën, overtuigingen en gedragingen in je omgeving gehad, veelal van je ouders, die van invloed zijn geweest en nu nog kunnen zijn op de wijze waarop jij in het leven staat en beslissingen hebt genomen of nu nog neemt. Je krijgt als kind onvermijdelijk te maken met pijn en afwijzing wat je graag wilt voorkomen. Dat voelt niet goed, is vervelend en ook schaamte komt veelal voorbij. Wat je wilt is gelukkig zijn, niet falen. Je wilt aandacht, waardering en geborgenheid krijgen van je ouders en je omgeving.



Om afwijzing van de buitenwereld te vermijden word je denken en je gedrag dus beïnvloed. Je hoort regelmatig een kritisch stemmetje wat je verteld: 'Hou je aan de regels, doe niet zo kleinzerig, hou rekening met.....etc'. Omdat hij veelal in je jeugd is ontstaan heeft hij eenvoudige, vaak zwart-wit opvattingen over de wereld en hoe je "als mens hoort te zijn".

## **Alleen.....je bent nu geen kind meer, je bent volwassen.**



Wanneer je je teveel laat leiden door deze stem, kun je verstrikt raken in negatieve en irreële gedachtes en gevoelens. En je kan jezelf tegen houden in het zetten van nieuwe stappen. Een innerlijke criticus kan je mentaal tot last zijn, je doodmoe maken en misschien wel ongelukkig. En weet dat hij continue overdrijft. Hij maakt graag van een mug een olifant, of beer als je wilt.

***TOCH IS ZIJN INTENTIE GOED.***

Het is de functie van de innerlijke criticus om kritische noten te plaatsen en dat zal zo blijven. Juist bij het nemen van risico's, spannende momenten, bij veranderingen en moeilijke perioden in je leven, is hij alert en aanwezig. Bezorgdheid van je innerlijke criticus kan je sterk belemmeren en een slecht gevoel geven. Hij kan je ook behoeden en een hulpbron zijn die helpt bij het nemen van minder makkelijke beslissingen. Je criticus kan je zelfs bemoedigend toespreken als het wat tegen zit. Hij kan transformeren tot "een innerlijke vriend".

### **Met andere woorden:**

**hij kan je zowel negatief als positief beïnvloeden.**



## Hoe maak je dan van je innerlijke criticus een innerlijke vriend!

De weg van innerlijke criticus naar innerlijke vriend:

1. Word je bewust van / herken je innerlijke criticus (en don't worry, we hebben hem allemaal)
2. Weet dat je niet die kritische stem bent. Het zijn je gedachten.
3. Je innerlijke criticus wil gehoord worden. Achterhaal wat hij (of zij natuurlijk!) te zeggen heeft'. Hij (of zij) heeft eigenlijk het beste met je voor. Alleen, de vorm waarin de boodschap verpakt zit, is verkeerd gekozen of verkeerd aangeleerd.
4. Accepteer dat je een criticus hebt en dat deze je van informatie voorziet. Het helpt je bij de keuzes die je maakt in je leven.
5. Luister eens "bewust" naar wat je allemaal via een interne dialoog tegen jezelf zegt. Doe dit met begrip en acceptatie, maar zonder dat je ermee in discussie gaat.
6. Welke woorden hoor je? En wanneer steekt de criticus de kop op?
7. Wanneer geeft je criticus waarschuwingen, wanneer breekt hij je af? Scheid feiten van oordelen. Klopt het verhaal dat ik mezelf vertel? Met andere woorden: klopt het dat ik waardeloos ben, niets goed kan doen, altijd te laat ben etc. ?
8. Geef hem of haar een passende naam zodat je afstand creëert. Als hij dan weer aanwezig is kun je zeggen "Daar heb je hem weer", .....(de naam die je verzonnen hebt).
9. Hoor hem aan, bepaal of dit een goed moment is om aandacht te besteden aan je criticus. Gebruik zo nodig een symbool om je innerlijke criticus tot zwijgen te brengen; doe de deur dicht, draai de sleutel om, etc.



10. Voer een dialoog met je innerlijke criticus, bedank vriendelijk voor de inzichten en gebruik die om voor jou de beste keus te maken op dat moment. Geweldig toch zo'n personal interne coach!
11. Stuur je innerlijke criticus naar positieve feedback, bemoediging en aanmoediging van jezelf. Het zijn tenslotte "je eigen gedachten" die je zelf kunt sturen. (en weet oefening baart kunst)
12. Omarm je innerlijke criticus en sluit er vrede mee. Weet dat er onder negatieve gedachtes **gevoelens** en **behoeftes** schuil gaan.



Wil jij mijn expertise inzetten om je bewust te worden van jou innerlijke criticus om deze te kunnen ontmaskeren?

Neem dan **contact** met mij op.

## Keuzestress óf keuzevrijheid

**Kiezen is voor veel mensen pure stress.**

**Gevoelsmatig is het alsof een keuze leidt tot verlies en beperving.**

Is dat echt zo?

En hoe weet je dat zo zeker?

Hoe vaak maak jij een keuze? En doe je dat heel bewust?

Kiezen doen we eigenlijk de hele dag door, al hebben wij daar gelukkig niet altijd weet van. Stel je voor dat je alles *bewust* zou moeten afwegen om voor jezelf een keuze te maken. Je kan je misschien wel voorstellen dat dat niet te doen is. Want heb jij er wel eens bij stilgestaan dat je vanaf dat je 's morgens wakker wordt, totdat je 's avonds naar bed gaat, voortdurend keuzes maakt?



Veel gebeurt op onbewust niveau en hebben we niet echt in de gaten. Althans, we staan er niet meer bij stil. Het is een automatisch gebeuren geworden. Je wordt wakker en dan start het programma.....Je stapt je bed uit en je kleeft je aan óf je gaat eerst koffie drinken. De hele dag verloopt volgens keuzes. Wat doe je én in welke volgorde. Doe je het altijd zo of wissel je in uitvoering? Veelal is het een vast patroon, vaste volgorde, zelfde manier waarop je dingen doet. Welke strategie gebruik jij? En welke resultaten krijg je daarmee? Zijn dat de resultaten die je wilt óf.....

Als je doet wat je altijd deed,  
krijg je wat je altijd kreeg.

Veranderen kost tijd en moeite  
maar met de juiste stappen  
kom je een heel eind en ga je vast je doel halen.

Albert Einstein

**MOCOM**  
coaching

info@mocomcoaching.nl  
Tel: 06-57111893  
www.mocomcoaching.nl  
www.facebook.com/mocomcoaching

## Keuzes, keuzes, keuzes.

Voor de ene persoon is het een vanzelfsprekendheid. De ander heeft wat meer sturing nodig om zijn dag te beleven. En wie stuurt.....ja, jij zelf natuurlijk!

## **Keuzestress óf keuzevrijheid: Welke is op jou van toepassing?**

Kiezen, makkelijker gezegd dan gedaan, hoor ik je zeggen! Want hoe weet je dat je de juiste keuze maakt? Steeds als je die knoop door wilt hakken, gaat je buik tekeer en komt er twijfel om de hoek. En ja, door dat vervelende gevoel stel je je keuze (weer) uit, duw je het weg. Regelmatig blijf je erover piekeren zonder daadwerkelijk een beslissing te nemen. Het kost je bakken met energie en toch neem je die beslissing weer niet. Soms zie je door de bomen zelfs het bos niet meer.

We maken onze keuzes op basis van onze herinneringen, waarden, overtuigingen, tijd, energie en nog veel meer informatie die voor ons beschikbaar is.

### **Ieder mens is uniek en maakt keuzes vanuit zijn 'eigen waarneming' van de wereld.**

Mensen 'zien en voelen' het kiezen vaak als een beperking en daardoor wordt er regelmatig uitgesteld.

En eigenlijk.....is het een deur naar meer opties en vrijheid!

Tenminste als je je flexibel opstelt.

### **Er is altijd een andere keuze.**

*Geen keuze maken is ook een keuze.*

Je mag ervan uit gaan dat 'elk gedrag een positieve intentie heeft' en dat mensen de beste keuze maken die hen ter beschikking staat, op het moment dat ze een keuze maken. Niemand maakt bewust de verkeerde keuze. En als die keuze niet leidt tot de gewenste uitkomst (voor die persoon zelf of voor anderen), is het dus nodig meer keuzes tot je beschikking te hebben. Er zijn meer keuzen, hoewel iemand ze zelf niet altijd ziet, zeker als je wat verder in de toekomst kijkt, kaders ruimer neemt en vooronderstellingen loslaat.

### **Wil jij meer keuzevrijheid?**

Begin dan vandaag nog met 'MAAR' uit je taalgebruik te halen en te vervangen door 'OF'.

Je zal ontdekken dat wanneer je 'maar' gebruikt, dit beperkend is en een negatieve lading heeft.

Gebruik liever 'OF' wat een keuzevrijheid en meer mogelijkheden geeft.

En zo zijn er nog meer middelen om te komen tot meer keuzevrijheid. Door coaching kan ik je helpen te ontdekken waarom jij niet makkelijk tot keuzes komt en je hulpmiddelen aanreiken.

Wil je weten of wij samen een goede match zijn voor coaching?

Neem dan contact met mij op voor een gratis kennismaking gesprek.

**CONTACT**



## Wie ben ik echt?

Heb jij je die vraag wel eens heel eerlijk gesteld?

En.....wat was je antwoord?

Wist je het meteen of moest je er eens goed over nadenken?



### WIE BEN IK?

Ben jij wel zo **echt** als je zelf denkt?

Heb jij een goed beeld van wie je **werkelijk** bent?

Of luister je naar hoe anderen vinden dat je **moet zijn**?

Hoe voel jij je nu je dit zo leest?

Heb jij bovenstaande vragen eerlijk naar jezelf toe beantwoord?

Of ben je nieuwsgierig geworden en wil je graag inzicht en oplossingen in de zoektocht naar jezelf.

## DE WEG NAAR JEZELF

Toen ik enkele jaren geleden mijn baan verloor en werkeloos thuis kwam te zitten heb ik mezelf regelmatig afgevraagd:

Wat wil **ik** nu, wat **kan** ik én vooral **wie ben ik**?

Het gaat je niet in je koude kleren zitten als je ineens vanuit een "comfortabele en ogenschijnlijk veilige" positie je werk verliest en ongevraagd zonder werk thuis bent. Verdrietig, boos, teleurgesteld, twijfel, onbegrip en nog heel veel meer gevoelens hebben de revue gepasseerd. Er was voor mij wel één ding wat als een paal boven water stond. Ik zou niet gedeprimeerd op de bank terecht komen. Het was zeker niet altijd gemakkelijk en het heeft me ook heel veel gebracht.



**Een ongewilde situatie, een zoektocht naar werk én naar mezelf was het resultaat.**

**De eerste stap was gezet** toen ik besloot aan mijn persoonlijke ontwikkeling te gaan werken. Ik kwam mezelf in die periode 'spreekwoordelijk' veelvuldig tegen op weg naar mijn veranderingen. De slachtofferrol, het niet onder ogen willen zien van mijn angsten, het "ja maren", ze hoorden zo goed bij me toen. En niemand mocht daar aankomen, TOEN.

NU past dat niet meer. Er is veel gebeurd sinds ik eerlijk ben geweest naar mezelf toe en begonnen ben met mijn eigen zoektocht en groei naar....."een leven in vrijheid met mezelf".

Steeds meer ben ik uit mijn comfortzone gestapt. Iets wat voor mij bijna ondenkbaar was. Maar die houding, dat gedrag en de gedachtegang die ik op dat moment had ging mij niet helpen als ik antwoorden wilde voor mezelf op:

### **Wat wil ik, wat kan ik en wie ben ik echt?**



Een nieuwe situatie niet langer meer als een probleem en beter als een uitdaging zien. Soms minder gemakkelijk, zeg ik nu, maar toen was het voor mij gewoon echt moeilijk. En toch was het vaak achteraf als een cadeautje voor mezelf wat ik gewoon in ontvangst mocht nemen en waar ik tot op de dag van vandaag de vruchten van kan plukken.

#### **Een nieuwe uitdaging**

En misschien voel jij dat ook wel nu je dit zo leest. Ben jij jezelf ook een beetje of helemaal (wat ik niet hoop natuurlijk) kwijt geraakt ergens in je leven?

**Persoonlijke ontwikkeling geeft inzicht en handvatten en daar kan ik je bij helpen.**

**CONTACT**

**Maar lees nog even door want ik heb nog een paar belangrijke inzichten voor je.**

## Ben jij op dit moment wel degene die je wilt zijn?

Of heb je een 'masker' op en ben je wie anderen willen dat je bent?

Weet jij wat je echt leuk vind?

Heb je zicht op je eigen grenzen?

Of laat je makkelijk over je grenzen heen lopen?

Hoe voel jij je over jezelf?

Ben je tevreden of regelmatig in tweestrijd?



## HOE WAT WANNEER

Jezelf beter willen en kunnen begrijpen en daarmee inzicht krijgen in je behoeften, drijfveren, grenzen, keuzes, vaardigheden, gevoelens etc. Het helpt allemaal om steeds dichterbij te komen bij wie je echt wilt zijn.

Maar ja, **hoe** pak je dat dan aan?

**Wat** moet je daar dan voor doen en laten?

**Wanneer** bereik je dat doel? En is dat doel wel realistisch?

Allemaal vragen die er in je hoofd kunnen opkomen en wat heel begrijpelijk is. Ik heb er een aantal jaren over gedaan en jij kunt het met mijn hulp een stuk sneller voor elkaar krijgen mits je weet hoe je de juiste stappen kunt zetten.

## Weet wat er speelt, wat je denkt en voelt

- **Bewustwording en inzicht** zijn de eerste stappen op weg naar je einddoel.

Zonder bewustwording en inzicht is er onduidelijkheid en mis je hoogstwaarschijnlijk ook richting wat essentieel is om je doel te kunnen behalen. Het is niet voor niets dat mijn website de ondertitel meegekregen heeft: **"In vrijheid leven met jezelf"**.

Want uit eigen ervaring weet ik dat je vaak zelf ook een hele grote blokkade bent en ervaringen uit het verleden een stempel drukken op wie jij nu bent en wat je nu doet. Hoe mooi zou het zijn als je veel tijd kunt besparen om je doel te bereiken? Mijn hulp kan hiervoor zorgen. Je kunt bij mij terecht voor coaching, counseling & hypnotherapie waardoor er snel resultaten te behalen zijn en waarbij je de sleutel kan vinden die je misschien al heel lang zoekt.

- **Onrust, onzekerheid en zoekende naar...**

Niet weten wat je eigenlijk wilt en wie je echt bent kan gevoelens van onrust en onzekerheid met zich meebrengen. En de grote vraag is natuurlijk weet jij precies waar die onrust en onzekerheid dan vandaan komt. Wat maakt dat jij een onrustig gevoel ervaart? En is die onzekerheid daar dan het gevolg van of ligt hier iets anders aan ten grondslag? Wil jij blijven zoeken of zou je willen weten waar dat vandaan komt zodat je er ook daadwerkelijk iets mee kunt doen om dit te veranderen. Want zeg nou zelf wie wil er nou onrust als er ook rust kan zijn? Wie wil er onzekerheid als er ook vertrouwen mag zijn?

- **Alles begint met de 1<sup>e</sup> stap**



Als je doet wat je altijd deed,  
krijg je wat je altijd kreeg.

Veranderen kost tijd en moeite  
maar met de juiste stappen  
kom je een heel eind en ga je vast je doel halen.

Albert Einstein

**MOCOM**  
*coaching*

[info@mocomcoaching.nl](mailto:info@mocomcoaching.nl)  
Tel 06-57311055  
[www.mocomcoaching.nl](http://www.mocomcoaching.nl)  
[www.facebook.com/mocomcoaching](https://www.facebook.com/mocomcoaching)

- **95% gebeurt op de automatische piloot en maar 5% sturen wij bewust aan** (Maak bewust wat je onbewust stuurt.)
- **Leer te kiezen met je hart en zet je ratio (je denker) af en toe eens opzij/uit voor het beste resultaat.**

**Wie ben jij echt?**

**Krijg weer de regie over je eigen leven door bewustwording en inzicht.**

**CONTACT**

Waren deze blogtips nuttig voor je?

Deel het E-book gerust als je daar ook iemand anders mee kunt helpen.  
Ik heb het met veel plezier voor je samengesteld.