

Bonus: 30 afstemvragen voor de mindset van een winnaar

www.hethandboekvoorbeginnendecoaches.nl



Dit is hoe het werkt.

Supersimpel.

Ik stel je een vraag en jij beantwoordt 'm in je afstemdagboek, in je mooie notitieboek, op een los blaadje, op een bestand in je computer.

De vorm maakt geen verschil.

Wel de intentie.

Je kunt de vragen ook alleen lezen en erover nadenken, maar dat is echt zonde. Dan mis je het meest krachtige van deze hele oefening. Dus. Pak pen en papier en schrijf.

Voel je weerstand bij een bepaalde vraag?

Voel je dat je de vraag niet wilt beantwoorden?

Hebbes! Dan moet je daar juist langer bij stil staan en dit aandacht geven. Misschien klopt de vraag niet precies met jouw situatie, dan kun je 'm iets anders verwoorden. Maar klopt de vraag wel, maar voel je gedoe? Dan is het tijd om daar wat licht en liefde naartoe te sturen. En hoe doe je dat, juist, door de vraag serieus te nemen en deze te beantwoorden.

Hoe ga je met deze vragen aan de slag?

Je kunt er vol voor gaan en alle vragen uitgebreid beantwoorden.

Je kunt ze van boven naar beneden afwerken, elke dag één.

Of je kunt ze bekijken, opmerken waar jouw aandacht naartoe wordt getrokken en die aanpakken voor vandaag.

Heel veel plezier!

En nooit vergeten, de wereld wacht op jou om te schitteren!

Liefs, Divera

1. Wat is jouw ideale ochtendroutine?
2. Wat moet je doen om een enorme sprong te maken naar jouw meest schitterende leven?
3. Hoe kan je jezelf de juiste vragen blijven stellen?
4. Waar moet je voor kiezen zodat het zal gaan zoals je wilt?
5. Wat zijn alle manieren die je je kunt bedenken waardoor het direct beter zal gaan?
6. Wat wil je op dit moment? Wat heb je op dit moment nodig?

Bonus: 30 afstemvragen voor de mindset van een winnaar

www.hethandboekvoorbeginnendecoaches.nl



7. Als je 100 miljoen euro op de bank had staan, wie zou je zijn en wat zou je doen?
8. Wat roept jou op zielsniveau? En als je het volledig zou omarmen, hoe zou dat jouw leven en praktijk beïnvloeden?
9. Op welk gebied in je leven heb je volledig vertrouwen en weet je ook precies hoe je geweldige resultaten moet behalen?
10. Maak een lijst met 30 dingen die jou laten lachen.
11. Welke woorden helpen jou nu verder, vanuit flow en liefde?
12. Wat wil je echt?
13. En nu even serieus, wat wil je echt? (stapje dieper ;-)
14. Wat is jouw boodschap?
15. Wat is de eerste stap waarvan je weet dat je 'm moet zetten?
16. Wat zijn de 5 gewoontes die jouw leven voor altijd (ten goede) zouden veranderen?
17. Wat verstop je van/over jezelf, waarvan het tijd is dat de wereld het mag zien?
18. Als je iets mag kiezen wat je nooit meer hoeft te doen, wat zou dat dan zijn?
19. Als je zou mogen kiezen, echt helemaal zou mogen kiezen, hoe zou je je geld willen verdienen?
20. Hoe kun je nog beter zorgen voor je lichaam en je gezondheid?
21. Hoe kun je de relatie met jezelf verbeteren?
22. Wat kun je doen zodat je elke ochtend fit en vol inspiratie wakker wordt?
23. Hoe kan ik werken met de meest inspirerende en geweldige cliënten die ik me maar kan bedenken?
24. Het is belangrijk voor mij om te zijn (wie, wat, hoe wil je zijn: minimaal 5x beantwoorden)

Bonus: 30 afstemvragen voor de mindset van een winnaar

www.hethandboekvoorbeginnendecoaches.nl



25. Het is belangrijk voor mij om bekend te staan voor mijn (Minimaal 5x beantwoorden)
26. Het is belangrijk voor mij om (Dingen die je wilt doen: minimaal 5x beantwoorden)
27. ... is belangrijk voor mij. (Wat je wilt mag je hier opschrijven. Het mag over alles gaan wat voor jou belangrijk is. Minimaal 10x beantwoorden)
28. Bedenk één van je echt grote dromen. Waar ben je bang voor, als deze droom werkelijkheid zou zijn?
29. Wat is dat ene ding, dat als je het zou doen ALLES makkelijker zou gaan? (Apart per onderdeel beantwoorden)
 - a. In je praktijk?
 - b. In je relaties?
 - c. Om dichterbij je droomdoelen te komen?
 - d. Voor je lichamelijke gezondheid?
 - e. Voor je geestelijke gezondheid?
30. Wat moet je geloven om alles te krijgen wat je wilt?