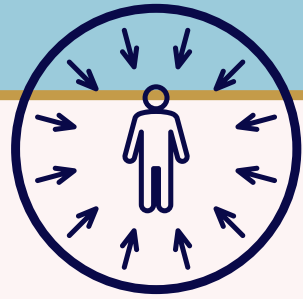


Believe and achieve



Petra Vink



www.petravink.nl



petra@petravink.nl



06-55357227



5 BASIS VOORONDERSTELLINGEN (BASIC ASSUMPTIONS)

Basic assumptions of vooronderstellingen zijn niet noodzakelijk waarheden. Onderstaande vijf overtuigingen zijn het meest zinvol en effectief om jouw leven heel veel vrijer, gelukkiger en 'in de flow' te maken.

Als je deze overtuigingen durft te onderzoeken en onderdeel kunt maken van je dagelijkse leven garandeer ik je meer vrijheid en overvloed op alle vlakken van je leven. JIJ gaat 100% kiezen voor jezelf, jouw verlangens volgen en bereiken wat je wilt.

Wat zou jij willen?



1 Er is altijd een andere keuze.

Elke ervaring kan beschreven worden op minstens drie verschillende manieren, vanuit jezelf, de ander of een onpartijdige derde.

Op het moment dat jij je waarnemingspunt verandert, verander jij mee, krijg je meer informatie en verandert je waarneming, jouw perceptie. Daarmee krijg je meer keuzemogelijkheden. Ook al zie je, hoor je of voel je geen andere mogelijkheden, ze zijn er wel.

Je maakt altijd de **beste keuze** die voor jou op dat moment tot je beschikking staat. Je zult steeds die keuze maken die jou het beste helpt om plezier te ervaren, te overleven, veiligheid te voelen of om pijn of gevaar te vermijden.

VRAAG

Maak jij automatische of bewuste keuzes? En als je ze bekijkt vanuit de ander, had je dan een andere keuze kunnen of willen maken? Wat zou de consequentie zijn als je een andere keuze had gemaakt? Als jouw keuzes in lijn zijn met je werkelijke verlangens, welke keuzes maak je dan?





2 Falen bestaat niet, er is alleen feedback.

'Foute keuzes' bestaan niet. 'Vergissingen' of 'falen' zijn termen die belemmerend werken en niet helpen. Gebruik jouw 'vergissingen' en 'fouten' om informatie te verkrijgen en ervan te leren. Feedback geeft de mogelijkheid in beweging te blijven en je te blijven ontwikkelen, anders ontstaat er stilstand.

VRAAG

Voel eens bij een beslissing die jij als een foute keuze bestempelt, wat je hieruit zou kunnen leren. Was het daadwerkelijk fout? Of oordeel je wellicht te snel of te hard?

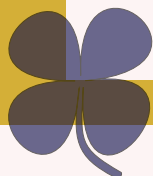
Wat heeft het je opgeleverd om deze 'foute' keuze te maken. Wees eerlijk.

3 Er zijn geen problemen, alleen kansen om te kunnen leren.

Afhankelijk van overtuigingen over jezelf zal je een situatie hetzij als een probleem, hetzij als een kans ervaren.

VRAAG

Je hebt een probleem, althans dat ervaar je zo. Als je het als een kans zou zien, welke informatie komt er dan vrij. Wat gebeurt er dan van binnen? Kun je jezelf toestaan de mogelijkheden te zien?





4 *Jij beschikt over die bronnen die nodig zijn om je doelen te realiseren.*

Bronnen zijn bekwaamheden, manieren van doen en emoties die je verder helpen om te krijgen wat je wenst en je volledige potentieel te realiseren. Voorbeelden zijn: assertiviteit, begrip, (zelf)vertrouwen en inzicht.

Indien we zelf niet over de specifieke (benodigde) bronnen beschikken, zijn er twee mogelijkheden:

- je leert ze van anderen of
- je bouwt/creëert in jezelf een bron vanuit reeds bestaande deeltjes die je combineert met andere bronnen.

‘Als iets in de wereld mogelijk is, is het ook mogelijk voor jou. De vraag is dan alleen: Hoe?’

VRAAG

Je wilt een doel behalen en het lijkt alsof dat niet mogelijk is. Je hebt ongetwijfeld wel eens zelfvertrouwen gevoeld. Haal dat gevoel kort terug. Wat zou jij als met dat gevoel van 'zelfvertrouwen' zeggen over jouw doel? Hoe voelt dat? Welk eerste stapje zou je kunnen en durven zetten?



You don't have to see the whole staircase, just take the first step.

- Martin Luther King Jr. -





5 Achter elk gedrag schuilt een positieve intentie.

Er is een verschil tussen gedrag en intentie.

Gedrag kan negatief of destructief zijn. Althans, zo wordt het door de buitenwereld ervaren. Jouw intentie, die zich kan uiten als negatief gedrag, is altijd positief voor jou als eigenaar van het gedrag. De positieve intentie gaat over jezelf en niet noodzakelijk over de onderlinge relatie tussen jou en de ander. De belangrijkste informatie over de ander is zijn/haar gedrag en deze heeft ook altijd een positieve intentie die jij als negatief kunt interpreteren.

Jouw gedrag staat niet voor de persoon die jij bent. Gedrag is een gevolg van alle overtuigingen, gedachten, patronen en emoties die bij jou horen op het moment dat je het gedrag vertoont.

VRAAG

Vraag jezelf eens af wat de positieve intentie zou kunnen zijn van gedrag dat je van jezelf afkeurt of niet prettig vindt.

Wat wil jij bereiken met dit gedrag?

*For every minute you are angry
you lose sixty seconds of happiness*

- Ralph Waldo Emerson -



Ik ben Petra (53), levensgenieter, getrouwd met de liefste en moeder van twee eigenwijze jong volwassenen. Ik geniet ervan om mezelf te ontdekken en mezelf te zijn. Jou gun ik hetzelfde.

Wie jij 'bent' wordt belangrijker dan 'wat jij kunt'.

Mijn bedoeling is niet om jou te repareren of te veranderen. Ik help je op weg om te resoneren met de volledigheid van wie jij werkelijk bent, want dan heb jij iets te bieden.

Er is maar één weg is en dat is de weg naar **binnen**. Ik wens iedereen die weg.

Ik heb meerdere groepsprogramma's gemaakt en gedraaid.

Deelnemers weten wat ze aan me hebben. Hen heb ik gevraagd hoe het is om met mij te 'werken'.

Ik sta er bekend om dat ik:

- authentiek ben;
- er geen doekjes om wind;
- warm en meelevend ben &
- veel geef.

Zelfontplooiing en een betekenisvol leven komen steeds meer centraal te staan, zowel privé als zakelijk. Steeds meer mensen worden zich bewust van de verantwoordelijkheid die ze hebben in het creëren van hun eigen geluk en liefde. Pak die verantwoordelijkheid en doe wat werkt voor jou!

Feitjes:

Zakelijk: Ik ben ondernemer en creëer o.a. on- en offline programma's. Tevens schrijf ik graag gedichten en metaforen en maak ik visionboards.

Privé: Ik huil al bij Calimero (en heb dat omarmd).

'Raar': Ik verkies de winter boven de zomer.

Geheim: Ik rijd meestal te hard.

Sales: 17 jaar ervaring met meer dan 35+ trainingen en opleidingen waaronder Master NLP, Master Hypnose, Hartcoherentie, TCC, EFT, Blauwdruk, Karakterstructuren, Wake up Course, Diamond Codes, The Giant Arises, The Freedom to Fly, Thrive in a crisis & Course in Selflove.



Mijn wens voor jou:



...dat jij je verlangens gaat volgen en naar je hart gaat luisteren. Dan ontstaat er een interne revolutie die alles voor je zal veranderen. Als je dat niet doet dan blijf je waarschijnlijk ronddraaien in cirkeltjes en verandert er niets.

Stap een klein beetje uit je comfortzone en ga niet waar het pad kan leiden. Ga daar waar geen pad is. Laat je eigen spoor achter.

Zo werkt **Verandering**.

Deze begint bij jou en werkt door in je omgeving en uiteindelijk in de wereld. Bij jezelf beginnen is de enige manier.

Ik ga niet liegen. Er zullen uitdagingen zijn, belemmerende overtuigingen die je kunt oplossen, maar je zult merken dat je leven verandert.

Je leven wordt een **avontuur** en niet een taakje dat je moet afronden.

Wil je het hier eens over hebben? Bel me of stuur me een berichtje via Whatsapp of mail.

✉ petra@petravink.nl

☎ 06-55357227

