

THE SCHOOL
OF
Mental Health

VOLG JE VERLANGEN

*HOE ZET JE DE
EERSTE STAP
RICHTING JE
VERLANGEN*

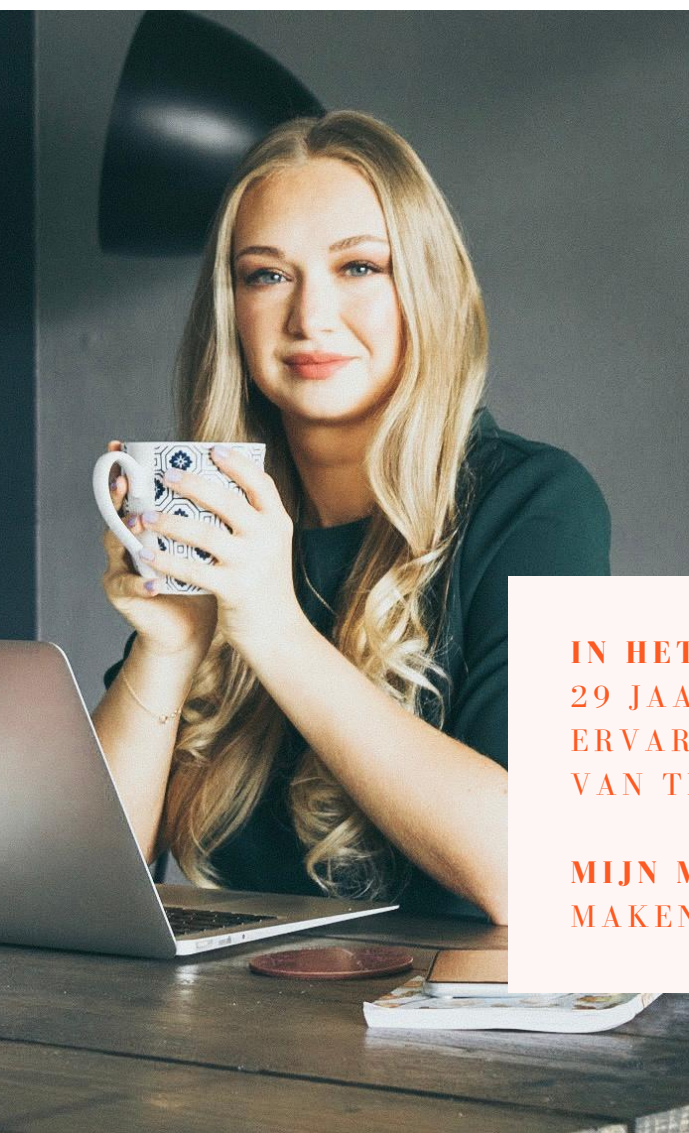
ANAÏTA NASSER

OVER THE SCHOOL OF MENTAL HEALTH

De wereld mooier maken begint bij jezelf. Neem **verantwoordelijkheid** over je leven en zorg dat je de beste versie wordt van jezelf.

Hoe goed en hard je ook je best doet om je doelen te behalen, zonder mentale rust, veerkracht en **ruimte voor je verlangens** kom je niet ver. Wil je je doelen behalen? Of je nou een onderneming of side hustle wilt starten. Of misschien wilt doorgroeien in je huidige baan. Wat jouw verlangen ook is zonder **mentale groei** kun je geen grote stappen maken richting je dromen en doelen. En mentale groei start vaak met het goed opruimen van **belemmerende patronen** maar vooral ook plek te maken voor je verlangens.

Hoe volg je jouw verlangen(s) zonder dat je je laat leiden door **onzekerheden en negatieve emoties**? Dit en meer lees je in deze e-book van:
The School of Mental Health.



**IN HET KORT: IK BEN ANAÏTA NASSER,
29 JAAR, NLP LIFE COACH,
ERVARINGSDESKUNDIGE EN EIGENAAR
VAN THE SCHOOL OF MENTAL HEALTH.**

**MIJN MOTTO: DE WERELD MOOIER
MAKEN BEGINT BIJ JEZELF**

INLEIDING

Je passie volgen klinkt misschien mega cliché. Maar het is bewezen dat mensen die weinig tot niks met hun passie doen meer last hebben van negatieve gevoelens, gedachten en stress. Een passie is in mijn ogen niet direct een bepaalde specifieke hobby waar je continu euforisch over bent. Nee, ik zie het hebben van een passie als een diep verlangen. En deze verlangens zijn je wegwijzers en roepen je op om te genieten van het leven en de beste versie van jezelf te worden. Helaas hebben we geleerd om meer met ons ratio bezig te zijn. Te veel in je hoofd zitten en vaak keuzes maken vanuit je verstand kan je juist soms heel erg in de weg zitten wanneer je jouw doelen wilt behalen. Het gevolg van te lang (of altijd) je ratio volgen, is het niet echt voelen wat jouw verlangen is, deze niet durven te volgen en je voelt daardoor ook niet altijd wat de juiste volgende stap is richting jouw verlangens. Je gevoel, je verlangens en je passie zijn juist hele goede adviseurs die het beste met je voorhebben en jou willen laten zien waar het grote geluk voor je klaarligt.

"Ik heb geen passie", daar geloof ik niet in. Iedereen heeft een verlangen en dit e-book gaat je helpen om dit naar boven te brengen of weer nieuwe leven in te blazen. Een verlangen kan zijn dat je het liefst elke ochtend een uitgebreide ochtendroutine hebt of dat je vaker uiteten gaat met je vrienden, familie of partner. Of misschien weet je dit allemaal al heel goed en heb je dit inmiddels naar je toe gemanifesteerd en is je volgende stap een (nieuwe) onderneming starten.

De stap richting al je verlangens ga je middels deze e-book wat behapbaarder en inzichtelijker maken zodat je vanuit rust, kracht en zelfvertrouwen kunt bouwen aan een mooi leven dat past bij jou.



**PASSION IS ENERGY.
FEEL THE POWER
THAT COMES FROM
FOCUSING ON WHAT
EXCITES YOU.**

STAP 1 | WAARDEN

Wat vind jij nou echt belangrijk? En wat zijn je kernwaarden? Misschien heb je al eens eerder onderzoek gedaan naar je kernwaarden. Mocht dit zo zijn dan is het nog steeds leuk om deze opdracht te doen want je leven verandert en daarmee jij en je kernwaarden ook. Vroeger vond je misschien geld heel erg belangrijk maar nu snak je naar meer vrijheid en is minder geld wel prima.

SCHRIJFOPDRACHT:

TIP! Pak voor deze opdracht je pen en notitieboekje, dagboek of journal erbij.

Op de volgende pagina vind je een lijst met verschillende waarden waar je uit kunt kiezen. Staat er iets niet bij? Write it down honey!

1. Schrijf alle kernwaarden uit waar je gevoel bij zegt "Yes dat vind ik mega belangrijk!". Volg je gevoel en niet je ratio.
2. Maak van je lijst uit stap 1 een top tien.
3. Maak daarna van je top 10 een top 5.
4. Tenslotte maak je van je top 5 een top 3.
5. Voel of je top 3 klopt door de volgende vragen te beantwoorden:
 - Wat er ook gebeurt zou jij jezelf kunnen houden aan deze kernwaarden?
 - En zou je willen werken voor deze kernwaarden om deze nog meer in je leven terug te laten komen?



**YOUR CORE VALUES
ARE THE DEEPLY HELD
BELIEFS THAT
AUTHENTICALLY
DESCRIBE YOUR SOUL.**

KERNWAARDEN

Acceptatie
Authenticiteit
Autonomie
Avontuurlijkheid
Balans
Behulpzaamheid
Beleefdheid
Bescheidenheid
Betrokkenheid
Bewustzijn
Bezieling
Bijdrage
Bloei
Communicatie
Continuïteit
Controle
Creativiteit
Daadkracht
Dankbaarheid
Design
Diepzinnigheid
Discipline
Doeltreffendheid
Duurzaamheid
Eenheid
Eerlijkheid
Eenvoud
Erkenning
Ethisch verantwoord
Expressie
Familie
Flexibel
Fun
Geduld
Geld
Gelijkheid
Geloof
Geluk
Genot
Gerechtigheid
Gevoeligheid
Gezondheid
Groei
Hartstocht

Harmonie
Hulpvaardigheid
Humor
Inlevingsvermogen
Innerlijke vrede
Innovatie
Inspiratie
Integriteit
Intelligentie
Internationaal
Inventief
Inzet
Inzicht
Kalmte
Kennis
Klantvriendelijk
Kracht
Kunsthinnigheid
Kwaliteit
Leergierigheid
Leiderschap
Leraarschap
Leren
Levenslust
Liefdadigheid
Liefde
Loyaliteit
Luxe
Macht
Mededogen
Meesterschap
Moed
Mondigheid
Nabijheid
Nauwkeurigheid
Nederigheid
Nieuwsgierigheid
Nuchterheid
Onafhankelijkheid
Ondernemerschap
Ongelijkheid
Ontvankelijkheid
Ontwikkeling
Oprechtheid

Openheid
Opgewektheid
Optimisme
Origineel
Overvloed
Orde
Passie
Persoonlijke groei
Plezier
Positiviteit
Prestatie
Probleemoplossend
Rechtvaardigheid
Respect
Resultaatgericht
Rijkdom
Samen (zijn)
Schoonheid
Speelsheid
Spiritualiteit
Spontaniteit
Stabiliteit
Status
Tevredenheid
Uitdaging
Uitmuntenheid
Veelzijdigheid
Veerkracht
Veiligheid
Verantwoordelijkheid
Verbinding
Volmaaktheid
Vriendelijkheid
Vriendschap
Vreugde
Vrijheid
Waarheid
Wijsheid
Winnen
Zekerheid
Zelfvertrouwen
Zingeving
Zorgvuldigheid
Zorgzaamheid

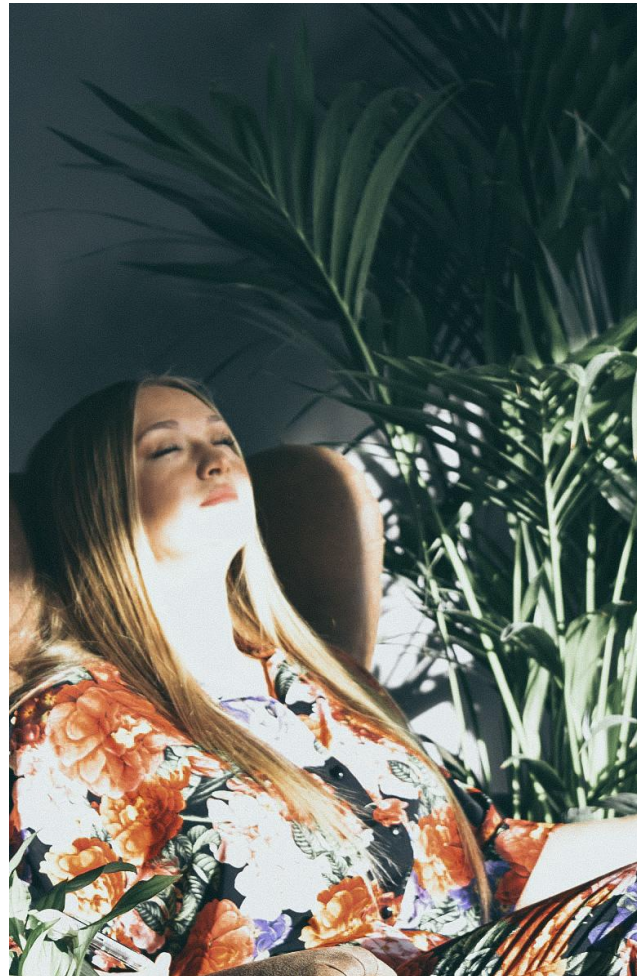
STAP 2 | VERLANGEN

Wat is je allergrootste verlangen? Wat vind jij nou echt fijn, leuk en zinvol om te doen? Waar vergeet jij de tijd door en kom je weleens in een flow terecht? Waar krijg je energie van?

Tijdens 1-op-1 sessies coach ik mensen om meer hun gevoel, hart en intuïtie te volgen en daarmee dus ook hun passie. Zodat ze niet meer zo veel in hun hoofd zitten en elke gedachte, elk negatief gevoel en hun onzekerheid gaan volgen. Met ons ratio zien we al snel beren op de weg die in werkelijkheid wel goed te overwinnen zijn met een flinke dosis creativiteit en (zelf)vertrouwen. Als je te vaak naar je ratio luistert loop je jezelf voorbij en is het moeilijk om bij je verlangen en intuïtie te komen.

VISUALISATIE EN SCHRIJFOPDRACHT:

Laten we een korte visualisatie doen om meer verbinding te maken met je hart, verlangen en gevoel. Ga zitten op een plek waar je ongestoord en ontspannen met gesloten ogen kunt zitten of liggen. En visualiseer dan hoe jouw perfecte (maar realistische) dag eruit ziet als geld en tijd geen issue zijn. Visualiseer gedetailleerd het moment van opstaan tot het moment dat je weer gaat slapen. Wanneer je dit hebt gedaan is het fijn om dit even op te schrijven zodat je heel helder hetgeen voor je ziet wat je zo gelukkig maakt. De dingen die je voor je ziet zijn de dingen die jouw leven verrijken en dat zijn je verlangens! Schrijf ook uit wat het jou oplevert als je jouw verlangen/droom zou volgen. En schrijf tenslotte helemaal uit waar, wanneer, hoe en met wie je dit wilt bereiken.



**THE STARTING POINT OF ALL
ACHIEVEMENT IS DESIRE. KEEP THIS
CONSTANTLY IN MIND.**

**WEAK DESIRE BRINGS WEAK
RESULTS, JUST AS A SMALL FIRE
MAKES A SMALL AMOUNT OF HEAT.**

- NAPOLEON HILL

STAP 3 | HINDERNIS

Je verdient het om een mooi, gezond, fijn en gemakkelijk leven te lijden inclusief een baan, onderneming of side hustle waarin je de beste versie van jezelf kunt zijn, maar vooral waarin je kunt blijven groeien. Uiteraard zullen problemen er altijd zijn. Maar er zijn net zoveel oplossingen als problemen. En dat is de "magic potion" voor jouw verlangens: creatief zijn in het bedenken van oplossingen. Wat ik zelf heb geleerd na het starten van 2 bedrijven (maar dit merkte ik ook toen ik in loondienst zat) is dat er altijd hindernissen zullen zijn, grote en kleine. Hindernissen kunnen je heel onrustig en vooral onzeker maken. Ik denk dat de echte hindernis het gevoel van vastzitten en verlamd zijn door angst is en daarom maar lange tijd niks doen of het vermijden van bepaalde hindernissen en alle gevoelens die hierbij komen kijken. Het is belangrijk om je angsten, onzekerheden en hindernissen te erkennen. Meestal komen we er achteraf pas achter dat het helemaal niet zo eng of moeilijk was. Laten we kijken wat jouw hindernissen zijn. Pak je pen en papier er maar weer bij.

SCHRIJFOPDRACHT:

1. Wat zijn je grootste hindernissen?
2. Wat houdt je tegen om je doel te bereiken?
3. Wat heeft je in het verleden tegengehouden om je doel te bereiken?
4. Wat is het ergste wat er kan gebeuren? (schrijf al je doemscenario's helemaal uit)



**OBSTACLES ARE
DESIGNED TO
MAKE YOU STRONGER.**

STAP 4 | HULPBRONNEN

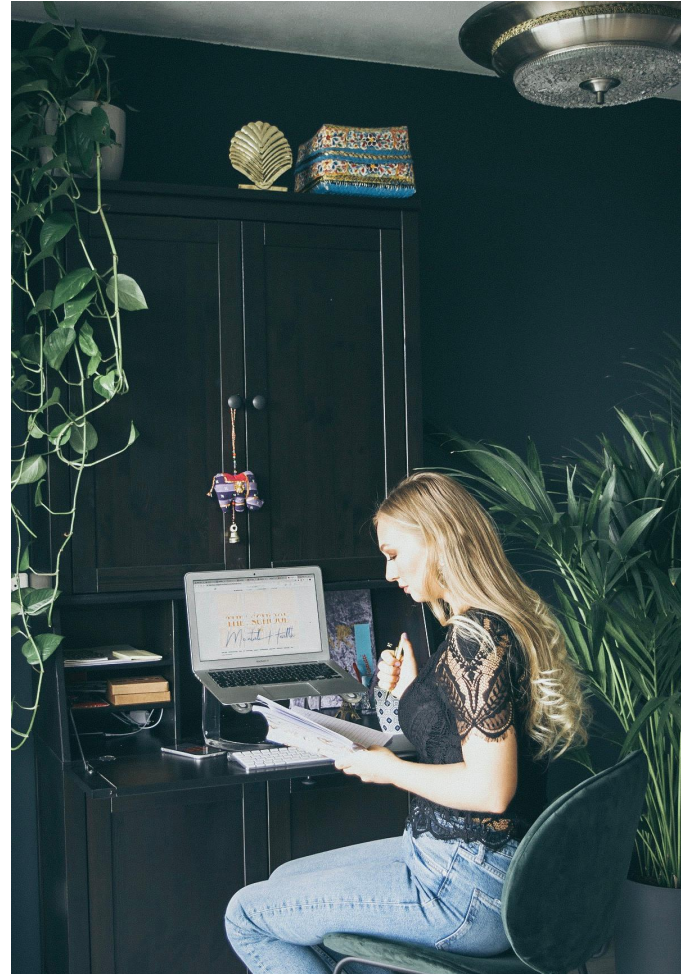
Oh yeah nu gaat het leuk worden. Je gaat nu flink onderzoek doen en de resultaten hiervan gaan ervoor zorgen dat je jouw passie nu een keer echt gaat volgen. Door te onderzoeken wat je hulpbronnen zijn kun je daarna elk probleem aan.

Hulpbronnen kunnen zijn: kennis van anderen, financiële middelen, boeken, blogs, opleiding, cursus, coaching, vrienden of familie die jou bijstaan en accountable houden. Een hulpbron kan ook zijn: vaker visualiseren en een vision board maken om je doel niet uit het oog te verliezen of vaker wandelen en beter op je voeding letten als je bijvoorbeeld niet fit voelt. Mocht je passie in een heel ander vakgebied liggen dan is een opleiding of cursus dé hulpbron.

ONDERZOEK EN SCHRIJF OP:

TIP! Zet voor elk doel of verlangen een timer van max. 2 uur aan onderzoekstijd. Er is geen ruimte voor perfectionisme. Want hoe sneller je stappen zet hoe sneller je zult leren en groeien.

1. Wat heb je nodig om je doel te bereiken?
2. Welke hulpbronnen/hulpmiddelen heb je nodig?
3. Heb je het ooit eerder gehad/gedaan en ken je iemand die het heeft/is? Wat kun je hiervan leren?
4. Wat zijn de oplossingen voor de doemscenario's?



IT'S NOT ABOUT YOUR
RESOURCES,
IT'S ABOUT YOUR
RESOURCEFULNESS.

STAP 5 | DOELEN

Je weet nu wat je grootste verlangen(s) zijn. Je weet wat je obstakels zijn en hoe je deze moet oplossen. En je weet nu welke stappen je moet ondernemen. De kunst is om nu focus te blijven houden en deze informatie niet los te laten. Volg onderstaande stappenplan om het volgen van je passie werkelijkheid te maken. Sla geen stap over, maar neem de tijd hiervoor.

STAPPENPLAN:

1. Schrijf je maandelijkse, wekelijkse, dagelijkse intenties en doelen uit op een mooi lijstje en maak een vision board hiervan. Het verschil tussen intenties en doelen is dat intenties gaan over gevoel en doelen over de meetbaarheid. Is je intentie bijvoorbeeld "ik wil meer kalmte en rust in mijn hoofd", dan is het doel "elke dag mediteren".
2. BELANGRIJK: Houdt je intenties en doelen altijd positief en dicht bij jezelf. Je doelen dienen te matchen met je kernwaarden en met je hulpbronnen. Schrijf dus niet "ik wil mij niet vermoeid voelen", maar "ik wil mij fit voelen".
3. Maak je doel(en) niet te klein maar zeker ook niet te groot. Een doel waar je 10 minuten per dag aan kan besteden is al goed genoeg. Bijvoorbeeld: een caption schrijven voor Instagram.
4. Kijk er zo vaak en zo bewust mogelijk naar. Hang het lijstje en de vision board naast je bed om het jezelf makkelijker te maken.



WHEN YOU HAVE
CLARITY OF INTENTION,
THE UNIVERSE
CONSPIRES WITH YOU
TO MAKE IT HAPPEN.

TOT SLOT

Het leven is niet oneindig. Dit leven wat wij nu hebben is niet voor altijd. Verspil niet je tijd om voor iemand te werken die je mwhua vind of werk te doen dat niet dichtbij jou staat of weinig tijd vrij te maken voor je grote verlangen en voor hetgeen wat je écht gelukkig maakt. Goed voor je mentale gezondheid zorgen betekent dat je goed zorgt voor jezelf door jezelf het allerbeste te gunnen. En weet dat je passie en je allergrootste verlangen niet zomaar bestaan. Ze zijn er voor een reden, It's meant to be, it's meant for a reason. Je passie volgen betekent dat je daardoor ook het juiste pad zult bewandelen richting jouw droomleven.

Of je nou een onderneming of side hustle wilt starten, van job wilt wisselen of misschien ben je er achter gekomen dat je iets heel anders wilt doen met je leven. Wat het ook mag zijn, het volgen van je diepste verlangen is dé key tot een leven volgens jouw voorwaarden en kernwaarden. Je bent gemaakt om mooie dingen te beleven en mooie dingen te creëren. Je passie is je missie en door het volgen van je missie zul je uiteindelijk de wereld en de mensen daarin gelukkiger maken.

Mocht je nog wel wat hulp kunnen gebruiken? Neem dan even een kijkje op www.theschoolofmentalhealth.com voor de maandelijkse winactie. Ik selecteer een aantal mensen per maand voor een gratis online 1-op-1 coaching sessie. Wie weet help ik jou straks bij het volgen van je verlangen.



IF YOU DO WHAT
YOU'VE ALWAYS DONE,
YOU'LL GET WHAT
YOU'VE ALWAYS GOTTEN.