



KLEINE KEUZE SURVIVAL GIDS

Léonne Meijs

Mijn naam is Léonne Meijs en
als geen ander kan ik twijfelen
en niet weten wat ik wil....

En inmiddels doe ik dat bewust,
maak ik daadkrachtige keuzes
en doe ik dat vanuit
vertrouwen.

Twijfelen is niet erg, sterker
nog, het hoort erbij!

In dit e-book leg ik je uit hoe je
van minder twijfelen in
3 stappen naar krachtiger
kiezen met meer vertrouwen
komt.

LEER MINDER TWIJFELEN

1

DURF WEER TE KLIEDEREN

2

NEEM EEN ANDERE RADIO

3

ZET HET IN HET ZONNETJE

MEER
VERTROUWEN

H O O F D S T U K



1

DURF WEER TE KLIEDEREN



HOE GA JE OM MET ONVERWACHTE ZAKEN?

Iedereen schrikt bij onverwachte gebeurtenissen. Ook wanneer je een opdracht krijgt, er iets van je verwacht wordt of je een andere menu kaart onder je neus krijgt dan je had verwacht. Je schiet ‘in de houding van perfect moeten kiezen’ en je weet het niet meer. Je begint te twijfelen, gaat klein denken, jezelf minder voelen en in ernstige gevallen breekt het zweet je uit.

Eén van de basis vooronderstellingen van NLP zegt het volgende:
Iedereen maakt de beste keuze in het moment

En een 2e:

Falen en mislukken bestaan niet, alleen feedback en leermomenten

Stel jezelf de volgende vraag:

“Hoe vaak hangt mijn leven ervan af?”

Nou en, als je een keuze maakt en je komt erop terug?!

So what, als je je bedenkt of na een eerste keuze een tweede keuze maakt.

Wat maakt het nou écht uit?

Weet je nog dat je als kind kon gummen?

Een ander tekenvel nam en opnieuw

begon? Durf weer eens wat vaker te

kliederen, creatief te zijn, te ervaren en te

leren van wat jouw keuzes je opleveren!

Ontoud: *“Iedereen maakt de beste keuze in het moment”*

Zie het als leermomenten, een kladversie,

een moment om te leren, te leven en weer

eens te genieten van wat ‘lekker kliederen’

in het leven met zich mee kan brengen!

KRACHTIG KIEZEN

1

DURF VAKER TE KLIEDEREN
ALLES IS EEN KLADVERSIE

100%

FOUTVRIJ

H O O F D S T U K



2

NEEM EEN ANDERE RADIO

Jouw FM kanaal

Iedereen heeft een eigen 'radio-kanaal'
en deze kan je jouw 'Wii-FM' kanaal
noemen: 'Whats' in it for me"

NLP zegt in de basis vooronderstellingen:
*"Ieder gedrag heeft een positieve
intentie"*

Hiermee wordt bedoeld dat achter elk
gedrag een keuze zit welke je niet voor
niets gekozen hebt. Je koos ervoor
omdat het je iets opleverde



Bewust of onbewust, groot of klein

Wat roep jij op jouw eigen radio kanaal?
En hoe vaak luister je er naar?



Vraag om hulp

Als kind ben je gestimuleerd het zelf te doen. En
jazeker ben ik voorstander van zelfstandigheid en
onafhankelijkheid. Zelf de regie over je eigen leven
nemen en je eigen autoriteit zijn, ik ben voor!! Maar
dat wil niet zeggen dat je alles zelf en alleen moet
doen, juist niet. Ook al roept jouw radio-kanaal van
wel, ik zeg nee, doe niet alles langer zelf en alleen.
Uit ervaring kan ik zeggen dat delen
vermenigvuldigen is en dat gebeurt wanneer je
hulp vraagt, je verhaal deelt en anderen
deelgenoot maakt. Met hulp vragen geef je
anderen kansen, kan je een inspiratiebron zijn en je
leven meer kleur geven.

Luister niet naar jezelf als je weer van die serieuze
kreten door je eigen radio-kanaal binnen krijgt.

Denk je werkelijk dat alles wat je tegen jezelf zegt
waar is? Geloof je écht dat wat je zegt zo is? Zo
hoort? Moet? Doe wat minder serieus hierover,
lach er eens een keer om en geloof niet alles van je
eigen radio kanaal.

KRACHTIG KIEZEN

1

DURF VAKER TE KLIEDEREN
ALLES IS EEN KLADVERSIE

2

NEEM EEN ANDERE RADIO
NEEM JEZELF NIET ZO SERIEUS

100%

FOUTVRIJ

H O O F D S T U K



3

ZET HET IN HET ZONNETJE



MAAK HET LICHTER

"Het somber inzien, zwaar op de hand zijn, moeilijk doen... het zijn maar wat uitspraken die twijfelaars moeten verduren.

Als de zon schijnt is dat makkelijker te handelen dan op een grijze dag. Herken je dat?

Schijnt de zon niet? Zet jezelf dan in het zonnetje, doe alsof de zon schijnt, het helpt echt!

Nogmaals is niets definitief en alles veranderbaar, ook je stemming en de effecten van je keuze. Dus geen stress!

Humor helpt om de zaken lichter te zien en keuzes maken gemakkelijker.

Maak het jezelf makkelijker, gooi eens wat lasten van je schouders en maak je balast letterlijk lichter.

Zet je twijfels eens in het zonnetje en ga er eens lekker naast liggen.

Zie je zelf al samen liggen op het strand? Je eigen feestje bouwen?

KRACHTIG KIEZEN

1

DURF VAKER TE KLIEDEREN
ALLES IS EEN KLADVERSIE

2

NEEM EEN ANDERE RADIO
NEEM JEZELF NIET ZO SERIEUS

3

ZET HET IN HET ZONNETJE
JE BOUWT JE EIGEN FEESTJE

100%

FOUTVRIJ

Ik ken de onrust van het twijfelen, maar leerde te luisteren naar de frequentie van mijn hart.

Een ander geluid dan mijn eigen WII-FM radio kanaal. Een kanaal van vertrouwen, intuïtie, daadkracht en leiderschap.

Een pad van vertrouwen dat mij heeft leren luisteren naar mijn innerlijke stem en het voelen en volgen van mijn innerlijke kompas

Met deze 3 stappen leer je dat twijfelen een keuze is en dat er geen foute keuzes bestaan.





*Ready for your
next level?*



Twijfel je nog?

1. Durf weer te kliederen,
alles is klad
2. Verander je radio, neem
jezelf niet zo serieus
3. Zet het in het zonnetje en
bouw een feestje!

De sleutel = kiezen en ervaren
voor fun en vertrouwen!

Wil je hulp? Een stappenplan?
Meer uitleg? Zelf ervaren?
Plan direct een coachsessie

Of maak eerst gratis kennis
met de minicursus NLP online



*Elke keuze is de beste
keuze voor dit moment*





YOU ARE A
SURVIVER

Léonne Meijs