

INSPIRERENDE
HOTSPOT  



Effectief naar een actief leven.

Steven Geldof
WWW.INSPIRERENDEHUTSPOT.NL

E-book 'Effectief naar een actief leven'.
© 2017

Steven Geldof
Inspirerende Hutspot
Zaandam



Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Inleiding | 4 |
| Hoofdstuk 1 Verlangen | 6 |
| Worksheet Verlangen | 7 |
| Hoofdstuk 2 Passief of actief leven | 10 |
| Hoofdstuk 3 Verantwoordelijkheid nemen voor je leven | 14 |
| Tot slot | 16 |



Inleiding

Welkom op jouw reis om de beste versie van jezelf te zijn. In dit E-book leer je alles over hoe je effectief een actief leven kunt leiden. Ik zal me eerst even voorstellen. Mijn naam is Steven Geldof. Ik ben 3 jaar geleden het inspiratieplatform Inspirerende Hutspot begonnen en heb me steeds 3 dingen afgevraagd:

**Wat maakt jou
gelukkig?
Wie wil je zijn?
Hoe wordt de
wereld mooier?**

Inmiddels heb ik het antwoord gevonden en dat is: 'De beste versie van jezelf zijn'. Waarom is dit belangrijk? Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven. En het mooie is; dan kun je er dus ook van alles aan veranderen!

Wil jij graag een actief leven vol energie?

Wil je leren hoe je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je leven, voor je verlangen? Door het lezen van dit E-book krijg je hier antwoord op. Ik heb de afgelopen 15 jaar kennis opgedaan door te leven, lezen en leren op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en die inzichten heb ik voor je gedocumenteerd.

Veel lees- en kijkplezier!
Groetjes Steven



Hoofdstuk 1 Verlangen

Alles begint met een verlangen. Verlangen ontstaat als je merkt dat het nu niet gaat, zoals je het graag had gewild. Maar hoe had je het dan wel gewild?

Waar verlang je naar?

Waar verlang je precies naar? Waar verlang je naar? Stel dat geld geen rol speelt? Je verlangen hoeft niet één ding te zijn, het mogen er velen zijn. Misschien verlang je wel naar heel veel tegelijk.

Misschien is het nog vaag of juist al heel concreet. Opdracht: Schrijf eens op waar je allemaal naar verlangt. Je kunt dit opschrijven op het 'worksheet verlangen' op de volgende pagina.

Lees het nog eens terug, wat goed dat je dit verlangen hebt opgeschreven, want nu ga jij ervoor zorgen dat dit verlangen werkelijkheid gaat worden!

Ben je er klaar voor? of toch eigenlijk niet?

Om zeker te weten dat je er echt mee aan de slag kunt gaan doen we nog even een oefening: Beeld je in dat je aan het eind van je leven bent en je terugkijkt op je leven. Je ziet een leven waarin je de moed miste om echt je eigen leven te leiden. Klinkt het raar? Volgens een groot onderzoek was dit het meest gegeven antwoord op de vraag; waar heb je spijt van? Ik heb hierover een kort filmpje gemaakt. Tony Bosma licht dit onderzoek toe in de onderstaande video.



<https://www.inspirerendehutspot.nl/top-3-mensen-spijt/>

DE BESTE VERSIE VAN JEZELF IN 30 DAGEN

Dus waar verlang je echt naar? Wat wil je in dit leven bereiken? Wie wil je zijn? Wat als je alleen maar verantwoording hoeft af te leggen aan jezelf. Vergeet je vader, moeder, je vrienden, zelfs je partner. Waar verlang jij naar? Kijk nog eens naar wat je hebt opgeschreven op het 'worksheet verlangen' op de vorige pagina. Is dat nog steeds hetzelfde, of wil je het aanvullen of veranderen? Doe dat dan nu. Is het je nog niet duidelijk? Maak dan een wandeling, overdenk de vraag nog eens: waar verlang ik echt naar? Bespreek je verlangen eens met mensen om je heen. Een tip: vraag het aan mensen die hiervoor openstaan. Mensen in je leven die dóór durven vragen en je aanmoedigen om stappen te zetten in je leven.

Weet je je verlangen, dan is het eigenlijk heel simpel: Ga het doen! Het is dom om het niet te doen. Het is dom om te blijven hangen in bezwaren waardoor je ongelukkig wordt. Het is zonde van je tijd.

**IF YOU ARE NOT
 DOING WHAT YOU
 LOVE, YOU ARE
 WASTING YOUR
 TIME.**

Beter een kort leven waarin je doet wat je graag wilt, dan een lang leven waarin je niet doet wat je graag wilt. Als je keer op keer doet wat je graag wilt, dan wordt je daar steeds beter in. Wij mensen willen graag controle hebben. Controle op personen in je leven die je niet kwijt wilt, op relaties die goed blijven gaan, op geen pijn ervaren, op je gezondheid. Als je hierover nadenkt en je afvraagt of je werkelijk controle wilt... zal je vroeger of later doorkrijgen dat je dit niet echt wilt, want op het moment dat je werkelijk de controle hebt is de toekomst te voorspellen en daarmee direct geschiedenis en dat is helemaal niet interessant. Je wilt juist de verrassing.

En je wilt het liefst een aangename verrassing, maar wat is dat? Het mooie is dat je dat dus niet weet. Wat je wel weet is, dat als er aangename verrassingen zijn, er ook onaangename verrassingen zijn. Waar verlang je naar? Heb je het opgeschreven? Zoek er een afbeelding bij die dit verlangen symboliseert. Sla deze op als achtergrondfoto op je telefoon, zodat je iedere keer als je je telefoon pakt, wordt geconfronteerd met dit verlangen. Hierdoor zal je honger om dit verlangen te bereiken, gaan toenemen. En dit hebben we nodig om werkelijk tot actie over te gaan.



Hoofdstuk 2 Passief of actief leven

Je hebt de keuze in je leven om een passief of een actief leven te leiden. Veel mensen 'kiezen' echter eerder voor een passief leven, zoals bijvoorbeeld passief vermaak zoals televisie kijken, dan voor actief plezier. Zij laten het leven over zich heen komen.

Toeschouwer of speler?

Je kunt kiezen om in het leven 'toeschouwer' of 'speler' te zijn. Kies je voor toeschouwer? Dan draag je weinig verantwoordelijkheid en heb je alle gelegenheid om commentaar te geven en meningen te vormen.

Zoals het spreekwoord: "De beste stuurlied staan aan wal". Kies je er voor om 'speler' te zijn dan sta je 'opgesteld' in het leven. Je pakt verantwoordelijkheid, je gaat meer risico nemen en keuzes die je maakt zijn autonoom. Dit geeft vervolgens meer zelfvertrouwen.

Mijn overtuiging is dat het doel van het leven is, om 'speler' te zijn, niet om aan de kant toe te kijken.



Ben jij altijd degene die het stilt is bij een vergadering? Ben je bang dat je iets stoms zult zeggen waardoor mensen je zullen veroordelen? Mensen zijn over het algemeen veel toleranter dan je misschien denkt. Wanneer je in iedere meeting tenminste één keer van je laat horen, bouw je langzaam je zelfvertrouwen op en wordt je bovendien beter in het spreken in het openbaar. Probeer het eens! Mensen met weinig zelfvertrouwen gaan vaak op de achterste rij zitten. Wel zo veilig, je maakt jezelf als het ware onzichtbaar en je wordt niet opgemerkt. Doe jij dit ook?

Doorbreek die gewoonte, door gewoon eens vooraan te gaan zitten en het uit te proberen.

Je neemt meer informatie op en wordt bovendien opgemerkt door mogelijk belangrijke personen. Daarnaast bouw je hierdoor je zelfvertrouwen op en straal je ook meer zelfverzekerdheid uit!

Nu komt er een vervelend en tevens confronterend deel van dit E-book. Ik weet dat 90% van iedereen die dit leest, dit E-book niet gaat uitlezen. Waarom? Het idee om effectief een actief leven te leiden is aansprekend,

maar je bent er misschien al achtergekomen dat je het vooral zelf moet gaan doen door middel van oefeningen en opdrachten. Jezelf ontwikkelen komt niet vanzelf aanwaaien. Mijn schatting is dat 90% afhaakt en toch weer voor de tv gaat zitten en dus kiest voor een passief leven. En dat is helemaal oké. Geen probleem en ik heb er ook geen oordeel over.

Voor de overige 10% die werkelijk aan de slag willen gaan met zichzelf, omdat ze voelen dat er meer in het leven zit, dan dat ze er nu uit halen..... op die groep wil ik me richten. Op jou dus.

Doe je actief of passief mee?

Graag wil ik je een opdracht meegeven: Als je morgen opstaat, wat is dan het eerste waar je aan denkt. Maak je je direct al druk over dat je tijd tekort komt? Over dat je te laat komt op je afspraak? Over alles wat je nog moet doen? Wat zou je liever willen denken? Wat wil jij? Maak jezelf daar de eerste 7 seconden van de dag bewust van en begin zo je dag. Ga de komende dag meer actief leven. Kies bewust voor wat jij wilt. Laat je niet leiden door wat anderen van je vinden. Om je op weg te helpen, heb ik hierbij twee video's.



Hoofdstuk 3 Verantwoordelijkheid nemen voor je leven

Het is niet je opvoeding die bepaald of je gelukkig wordt, ook niet je geslacht, je leeftijd of je ouders. Het zijn ook niet de economische omstandigheden of het lot, de sterren. Jij bent het, alleen jij. Wat mij kracht geeft is de volgende gedachten: Alle keuzes in je leven hebben tot dit moment geleid. Dit moment, hoe je nu denkt en in het leven staat is een gevolg van al je eerdere keuzes, maar ook de keuzes die je niet hebt gemaakt.

Je kunt altijd kiezen.

Jij kiest, niemand anders. Dit betekent dat alleen jij de verantwoordelijkheid kunt nemen. Niemand anders en dat was voor mij een hele heftige eyeopener, want als je verantwoordelijk bent voor alles wat je doet en wat er met je gebeurt, dan ben je dus ook verantwoordelijk voor alle nare dingen, alle ellende in je leven. Au! Dat klinkt niet leuk, maar wacht even..... verwar het woord 'verantwoordelijk' niet met het woord 'schuld'. Of het wel of niet je eigen schuld is, vind ik niet interessant, want wie bepaalt dat? Wat ik wel interessant vind is, je verantwoordelijkheid nemen voor wat je doet. Daardoor heb je namelijk controle over bepaalde dingen in je leven. De situatie waar je in terecht komt, daar kan je niets aan doen.

Hoe je reageert op deze situatie, daar kun je wel iets aan doen.

We hebben nu ons verlangen bepaald, we hebben gekozen voor een actieve houding, het is ons duidelijk dat we zelf onze eigen verantwoordelijkheid moeten nemen. Waar wachten we nog op?

Ga aan de slag, bedenk nu op dit moment.... (dus niet verder lezen, eerst voor jezelf bedenken wat je NU kunt gaan doen)...wat kan ik vandaag doen om een stap te zetten naar mijn verlangen?

Bedenk dit en nu komt het..... ga het nu direct doen! Meteen!

Dit is het moment dat jij het verschil kunt maken in je eigen leven.

Weet je nog.... niemand anders zal het voor je doen.

Maak nu die stap, geen excuses meer.... dat je het later gaat doen. En we zijn nog niet klaar. Bedenk ook meteen wat je morgen kunt doen om weer een klein stapje te zetten.



Tot slot

Leuk dat je dit E-book hebt gelezen. Hopelijk heeft het je een stukje dichterbij een actiever leven gebracht, waarin je verantwoordelijkheid neemt voor jouw verlangen. Ik hoor graag wat je ervaringen zijn geweest met de opdrachten en oefeningen! Laat het me weten op www.inspirerendehutspot.nl. Kijk ook even op de pagina inspiratie voor nog meer leuke video's! Wil je nog meer leren over hoe je meer uit je leven kunt halen? Dan heb ik voor jou een leuke video-cursus gemaakt, waarin er dieper wordt ingegaan op tal van onderwerpen.

Kijk op www.inspirerendehutspot.nl/cursus en klik op de online videocursus 'De beste versie van jezelf in 30 dagen'.

In de online video cursus: 'De beste versie van jezelf in 30 dagen leer je:

- Dag 1 ...dat je uniek bent
- Dag 2 ...je eigen (belemmerende) overtuigingen kennen en hoe je hiermee kunt omgaan
- Dag 3 ... om van een passief leven naar een actief leven te gaan
- Dag 4 ...jezelf accepteren
- Dag 5 ...alles over waarnemingen en wat het voor jou kan doen
- Dag 6 ...je diepe verlangens kennen en hoe je hier gevolg aan geeft
- Dag 7 ...wat voor cijfer je je leven geeft en wat dat betekent
- Dag 8 ...verantwoordelijkheid te nemen voor je leven
- Dag 9 ...positief te kijken
- Dag 10 ...om van een redelijk naar goed leven te gaan
- Dag 11 ...je droomleven kennen
- Dag 12 ...buiten je comfort zone te gaan
- Dag 13 ...je eigen kernwaarden en je missie te formuleren
- Dag 14 ...je bewuste en onbewuste gedrag kennen
- Dag 15 ...waar je gewoontes vandaan komen
- Dag 16 ...het overvloed- en het schaarste principe kennen
- Dag 17 ...wat je je omgeving voor je kan betekenen en hoe je hier gebruik van kunt maken
- Dag 18 ...hoe je je mindset kunt veranderen
- Dag 19 ...wat kernovertuigingen zijn
- Dag 20 ...wat je met belemmerende kernovertuigingen kunt doen deel 1
- Dag 21 ...wat je met belemmerende kernovertuigingen kunt doen deel 2
- Dag 22 ...doelen stellen en deze ook te behalen
- Dag 23 ...twee hoofdlessen van het leven
- Dag 24 ...effectief plannen maken
- Dag 25 ...om het te doen
- Dag 26 ...vallen en weer opstaan en omgaan met tegenslagen
- Dag 27 ...wat als het niet lukt?
- Dag 28 ...leven in het NU en wat je hiermee kan
- Dag 29 ...vieren en delen
- Dag 30 ...het succes van doorzetten

Doe mee met de online videocursus:
Kijk op www.inspirerendehutspot.nl/cursus