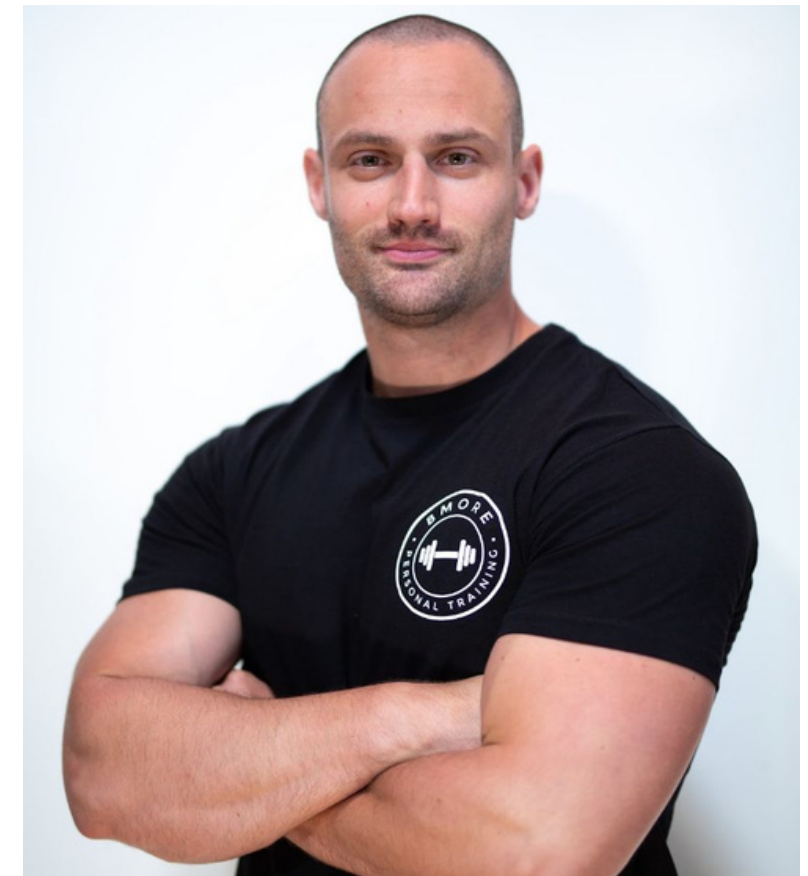


POWER WOMEN MASTERCLASS

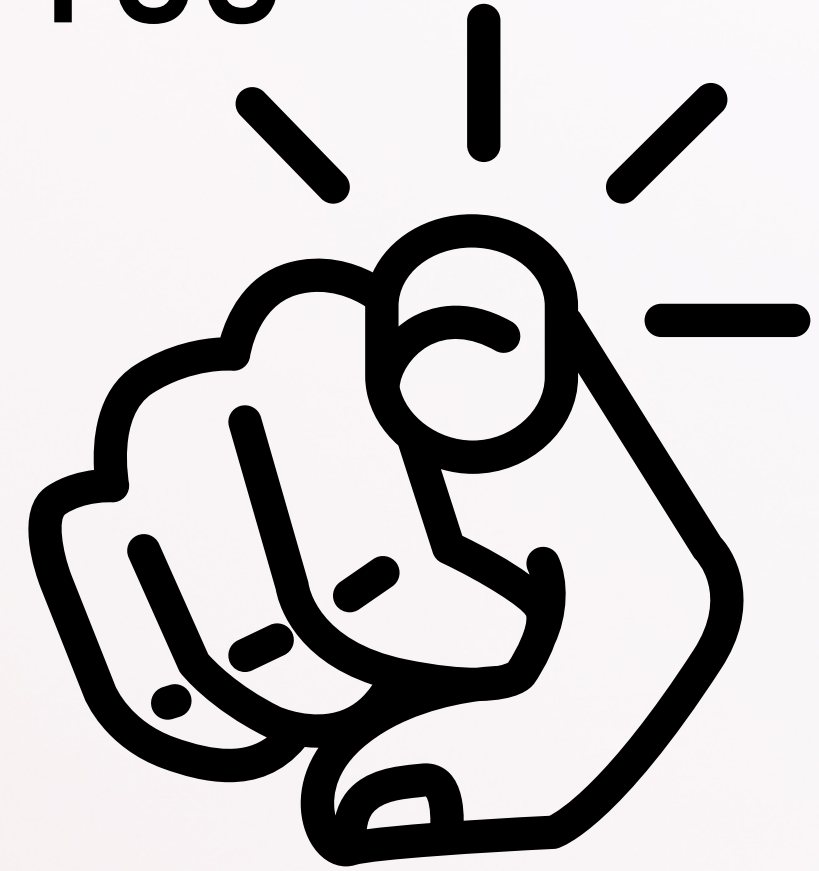
By Dylan Hermans - Online coach





RECAP WEEK 7: YOU VS. YOU

- INZICHTEN GEVEN
- INNERSTATE HAPPINESS



RECAP

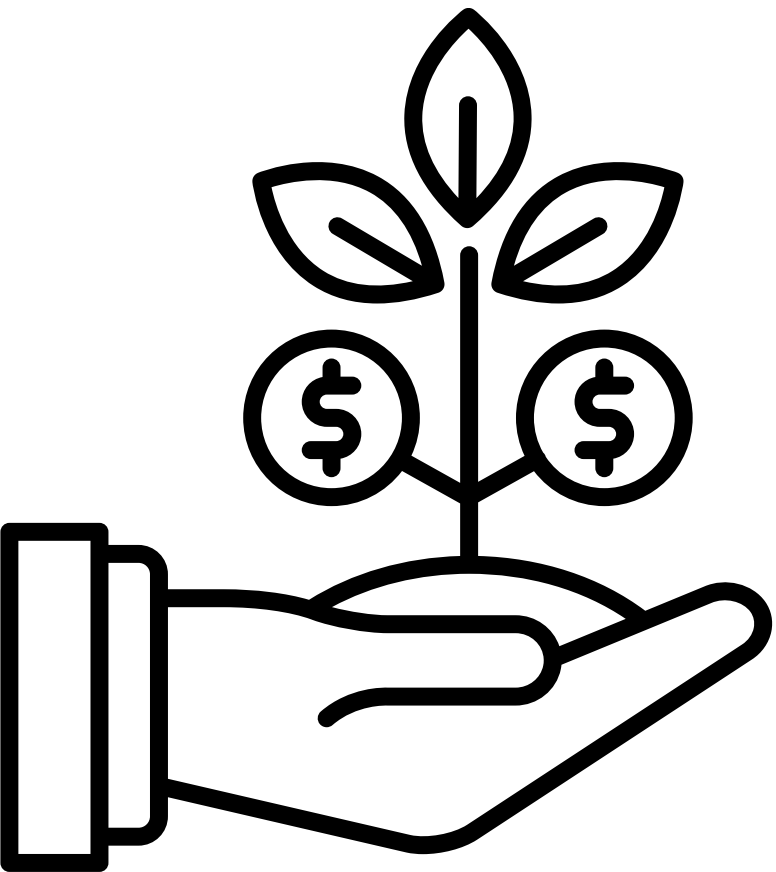


WEEK 8

Investeren in jezelf

Investeer jij al in jezelf?

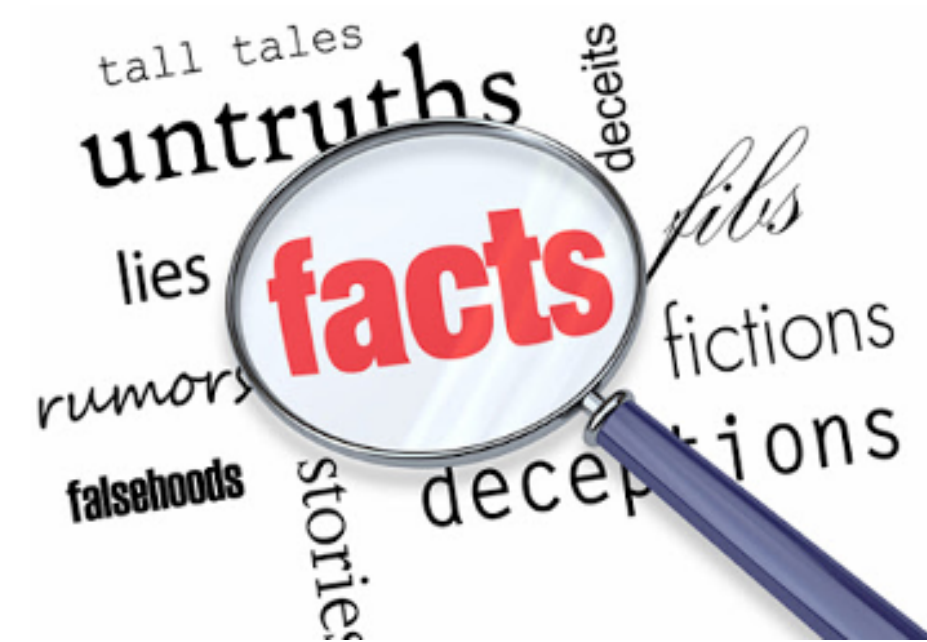
YES



Wetenschappelijk onderzoek: Investeren in jezelf.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die in zichzelf investeren, doorgaans gelukkiger, productiever en succesvoller zijn dan mensen die dit niet doen.

Logisch... Als je een plant meer zonlicht en water geeft, groeit deze ook sneller :)





Maar nu is de vraag: Hoe investeren in jezelf?

“
*Investeren in jezelf
is de beste investering
die je kunt doen.*

”


Veel mensen investeren in vastgoed, cryptocurrencies, aandelen, enz...

Maar investeren ze ook in zichzelf?

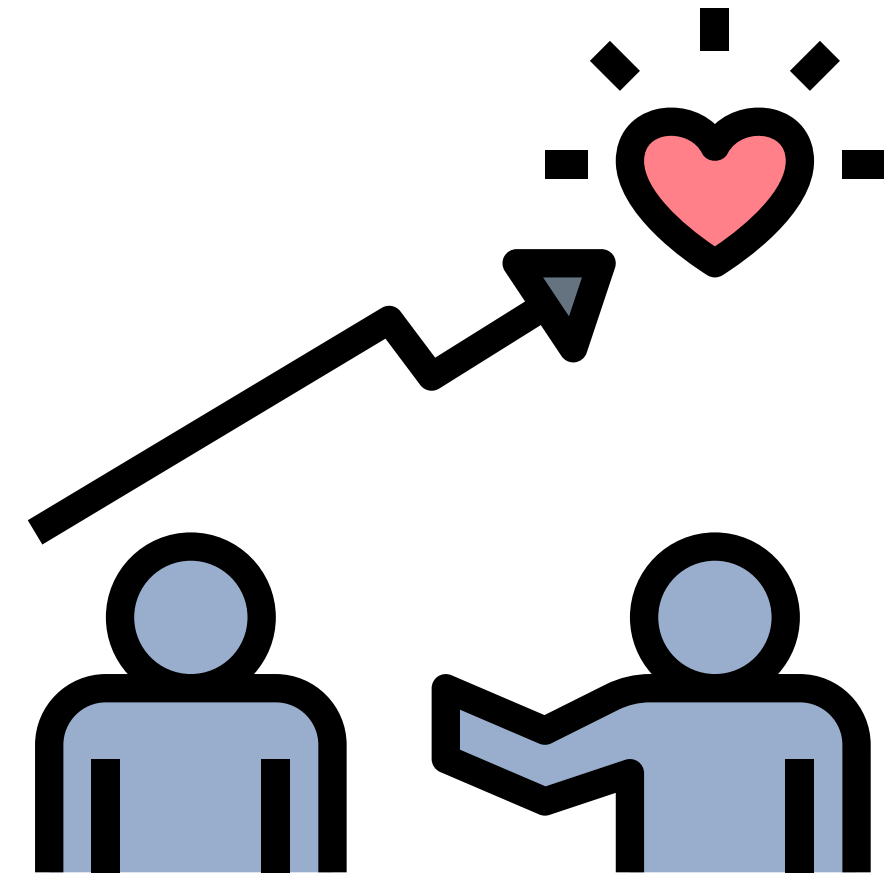
Voordat ik je mijn tips en tricks vertel hoe je kan investeren in jou als persoon en in jouw leven, moet je weten dat iedereen anders is...

Zoals ik altijd zeg: iedereen is anders. Dus iedereen gaat vermoedelijk op een zijn eigen manier in zich investeren. Uiteindelijk moet jij doen wat jij wilt en/of wat voor jou werkt!

We overlopen vandaag de meest toepasselijke die ik als professional toepas.

Neem een coach!

Goed gedaan :-)



Stel doelen

En dan gaan we terug naar week 1. Bij deze benadruk ik dit nogmaals...

Om te groeien, moet jij **doelen stellen** voor jezelf. Denk goed na over wat je wilt in het leven en rangschik ze op volgorde van belangrijkheid en deadline.



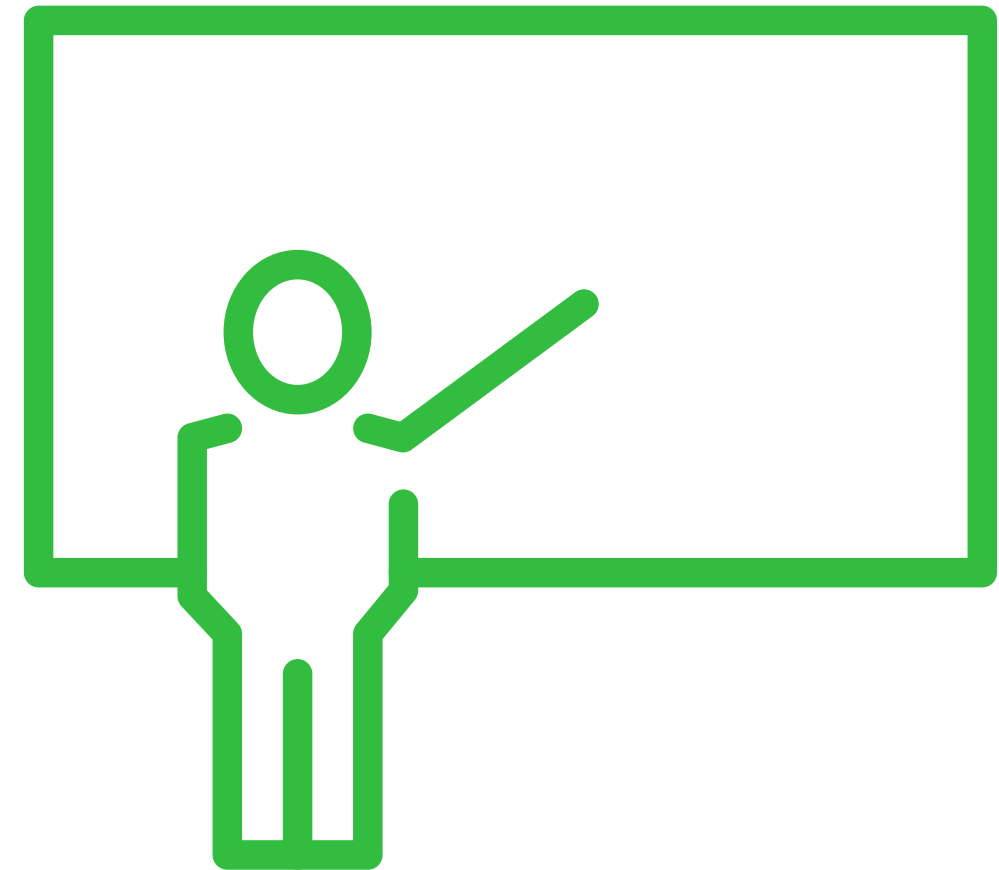
Volg een cursus/opleiding

Of het nou een cursus is van een uurtje of twee om een bepaalde skill onder de loep te nemen en te verbeteren of een complete opleiding: blijf aan jezelf werken!

Leer dingen die je altijd al had willen doen en laat je zelfvertrouwen als gevolg toenemen.

DOE WAT JE GRAAG DOET!

Een opleiding opent deuren, een nieuwe jas niet!



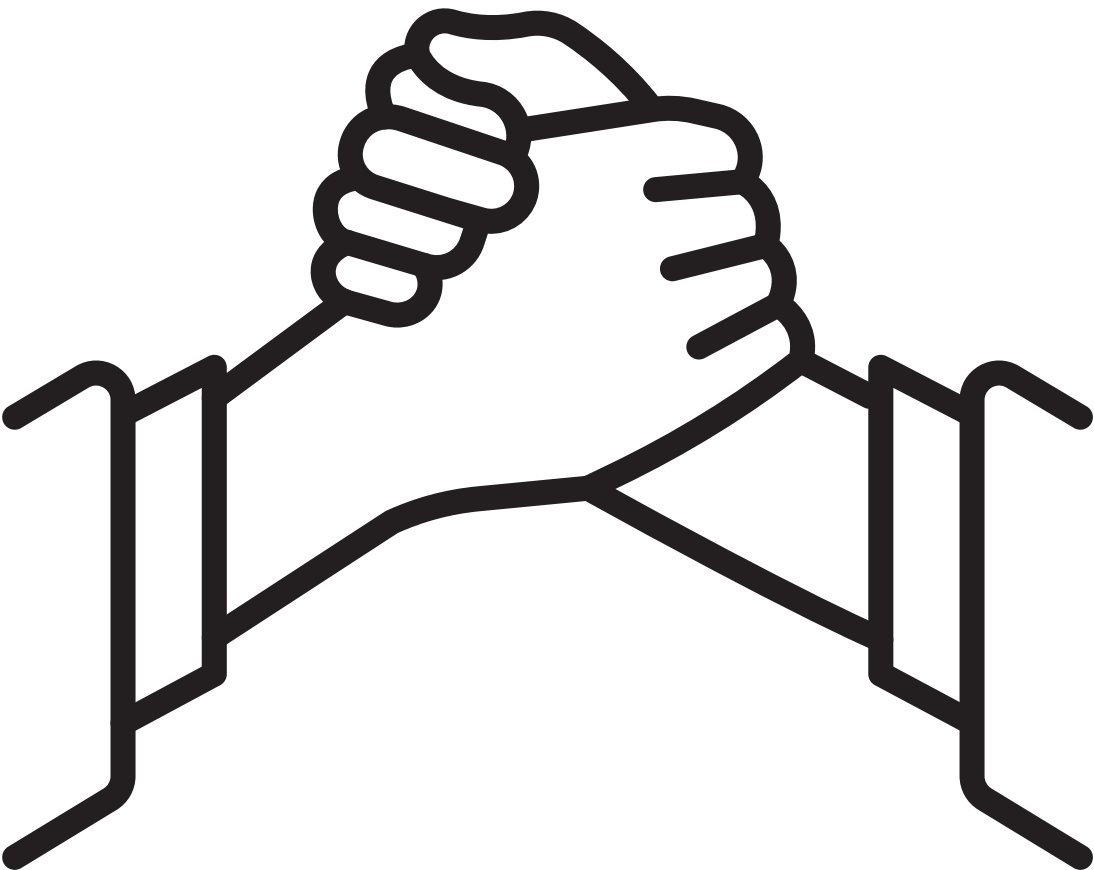
Omring je met positieve mensen

Je bent je omgeving. Jij bent het gemiddelde van de 5 personen waar je het meeste mee omgaat in je leven! Denk hier goed over na...

Dus wanneer je zelf een stap wilt zetten (bijvoorbeeld meer energie, meer verbinding, meer voldoening, meer vrijheid), begin dan eens met een omgeving te creëren die dit al leeft.

Dat kan zijn door met andere mensen te gaan samenwerken, maar het kan ook zover gaan dat je wilt verhuizen of andere vrienden wilt maken.

Je wilt graag mensen om je heen die jou ondersteunen en aanmoedigen in jouw dromen. Check eens of dat zo is nu.





Werken aan je zelfvertrouwen

Dit is misschien wel één van de belangrijkste dingen om te doen.

Vertrouw in jezelf en je kunnen. Zelfs als je iets verpest hebt, helpt zelfvertrouwen je verder.

Erken wat je fout gedaan hebt en neem er verantwoordelijkheid voor. Bied zo nodig je excuses aan en zorg ervoor dat dingen gefixt worden.

En onthoud: alles is mogelijk, maar als je het niet probeert dan lukt het zeker niet.



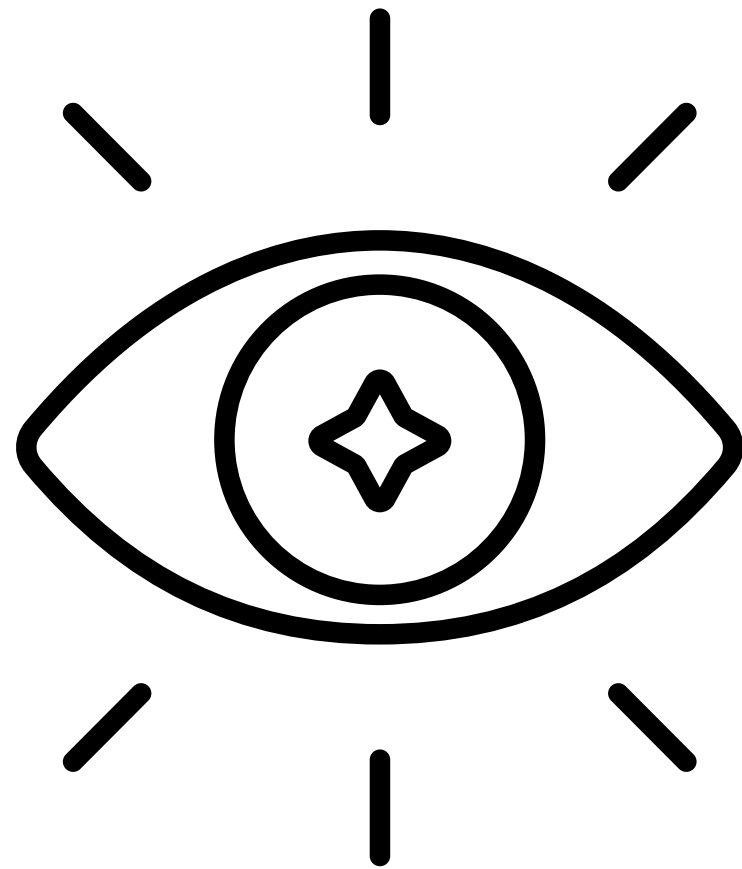
Believe in
yourself.

Volg uw intuïtie

Vertrouw op jezelf én de keuzes die je maakt.

Laat niet toe dat meningen van anderen over jou of jouw werk de manier waarop jij je voor jezelf inzet in de weg komen te staan.

Stel jezelf vragen over de toekomst en vertrouw op je intuïtie om de juiste antwoorden te geven.



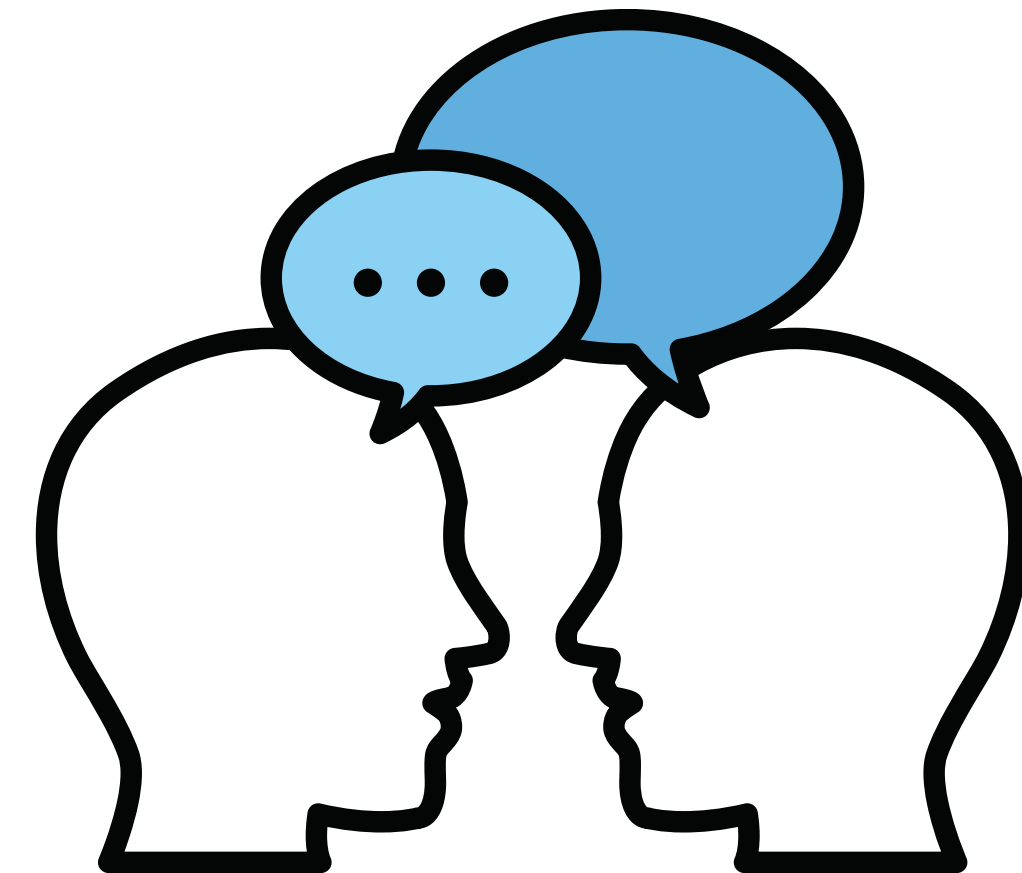
*Intuïtie is weten,
zonder te weten
HOE je het weet*

Communicatie =

Hoe vaker je netwerkt, hoe beter het je afgaat. Vergeet niet dat het een vorm is van in jezelf investeren.

Misschien denk je dat het geforceerd overkomt, maar wie zit eigenlijk niet te wachten op een ambitieus luisterend oor? Netwerken doe je overigens niet alleen met mensen die je nog niet (zo goed) kent maar ook met de mensen waar je dagelijks mee werkt of mee omgaat.

Zorg ervoor dat je echt een connectie met hen krijgt, investeer in de relatie en het kan je een hoop opleveren. Naast een luisterend oor qua werkproblemen die écht weet hoe de vork in de steel zit, kunnen ook deze mensen je carrière bespoedigen.



Positive mindset

Mindset is everything! Letterlijk! Ik heb dit zelf ondervonden in de afgelopen jaren.

Hoe ben je zelf? Iedereen heeft liever positieve en leuke mensen rondom zich.

Wees deze persoon! Of probeer dit althans. Makkelijk is het niet...

MAAR je hersenen zijn ook een spier zoals je biceps, deze kan dus ook worden getraind!

Dit door elke dag confirmaties te gebruiken en tegen jezelf te zeggen dat jij het waard bent! Een voorbeeld van een confirmatie is dagelijks in de spiegel kijken en zeggen dat je er goed uit ziet, dat je de dag gaat plukken en overwinnen.

Beeld je je ideale leven al in, en doe alsof je al je doelen al hebt bereikt. Trust me: it works.



Overwin je angsten!

Veel mensen weten wel dat ze angstig zijn in of voor specifieke dingen of situaties, maar zijn zich niet bewust van waar ze dan precies bang voor zijn. Stel jezelf daarom de volgende vragen:

- Wat verwacht ik dat er gaat gebeuren?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

action
BEATS
anxiety

Zo krijg je zicht op jouw zogenaamde 'angstige verwachting'.

- Iemand die bang is om in het openbaar spreken, verwacht te worden uitgelachen.
- Iemand die tien keer achter elkaar het gasfornuis checkt, denkt daarmee brand te voorkomen.

Vervolgens confronteer je jezelf daadwerkelijk met dat waar je bang voor bent. Ga na welke situaties je angstig maken en bedenk exposure-oefeningen.

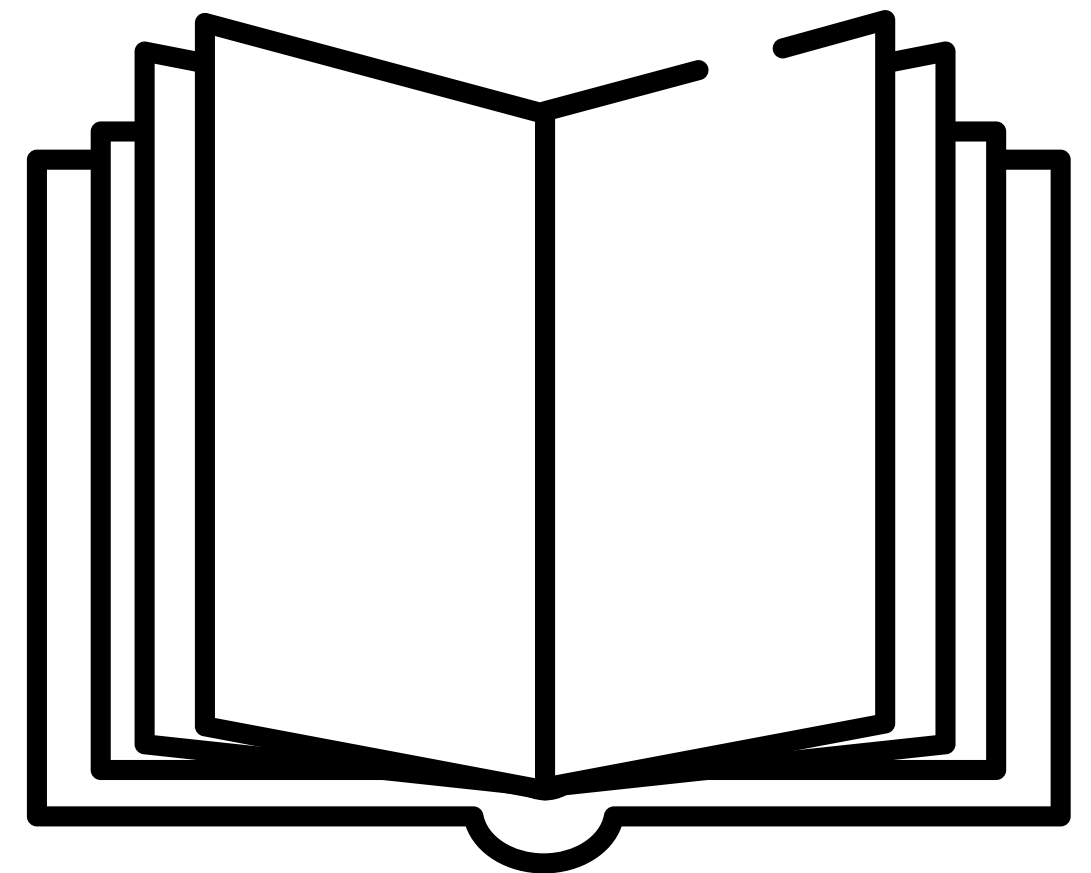
- Ga naar een vies toilet als je bang bent om daarvan ziek te worden.
- Of draag je jas omgekeerd als je denkt dat iedereen op straat veroordelend naar jou kijkt.

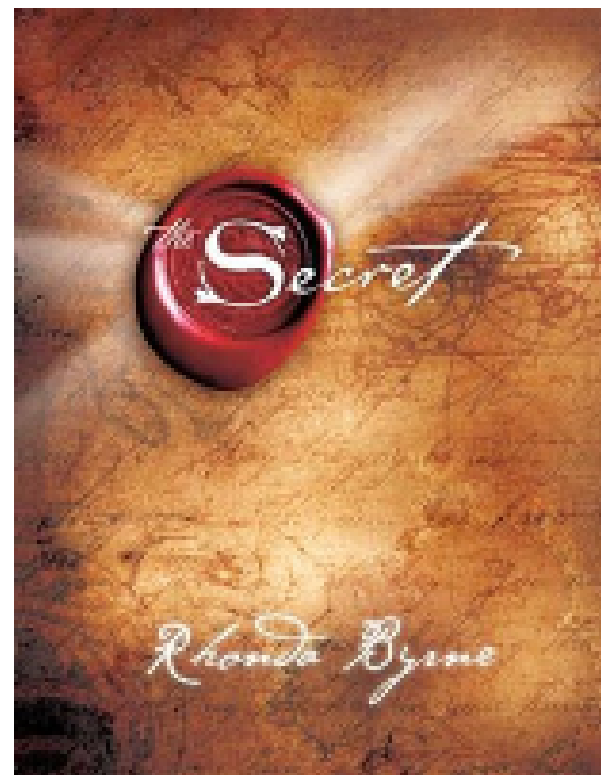
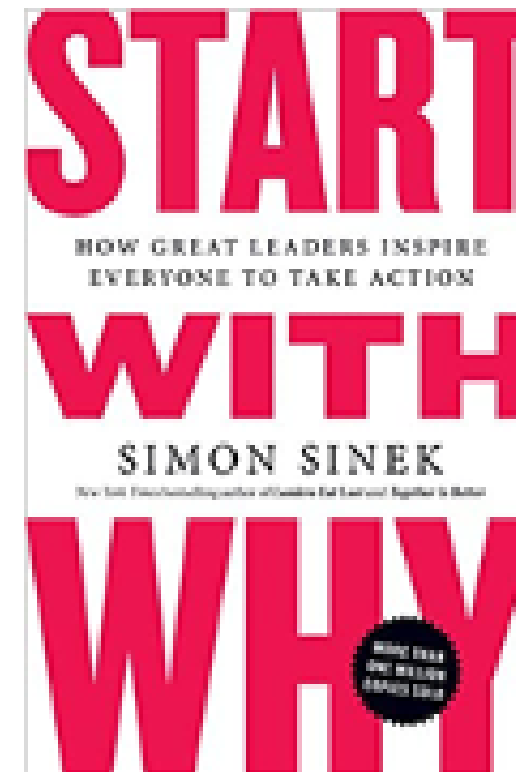
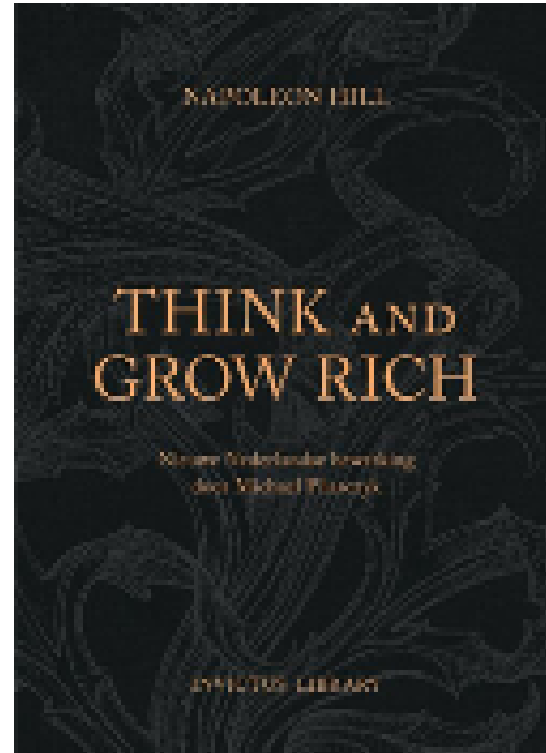
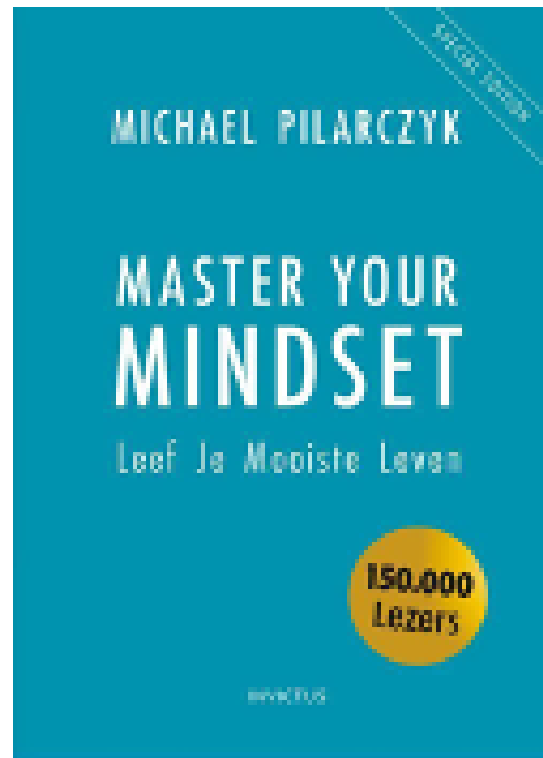
Ja, écht! :) We moeten meer "schijt" hebben.

Koop een boek: en lees...

Ik ben absoluut geen boekenman. En toch neem ik soms een boek ter hand en begin ik dit te lezen. Ik heb het dan niet over een spannende politieroman maar een boek over MIJN struikelblok, mijn doel, ...

Enkele voorbeelden van boeken die mijn leven hebben veranderd:





Hoe meer je in jezelf investeert hoe meer kans op een gelukkiger leven...

Hoe meer kans op financieel succes

Ik ben absoluut geen succesvolle business consultant of dergelijke, maar ik ben wel bezig om een zo goed mogelijk leven voor mezelf te geven. Dit op fysiek, mentaal, spiritueel, sociaal en financieel vlak.

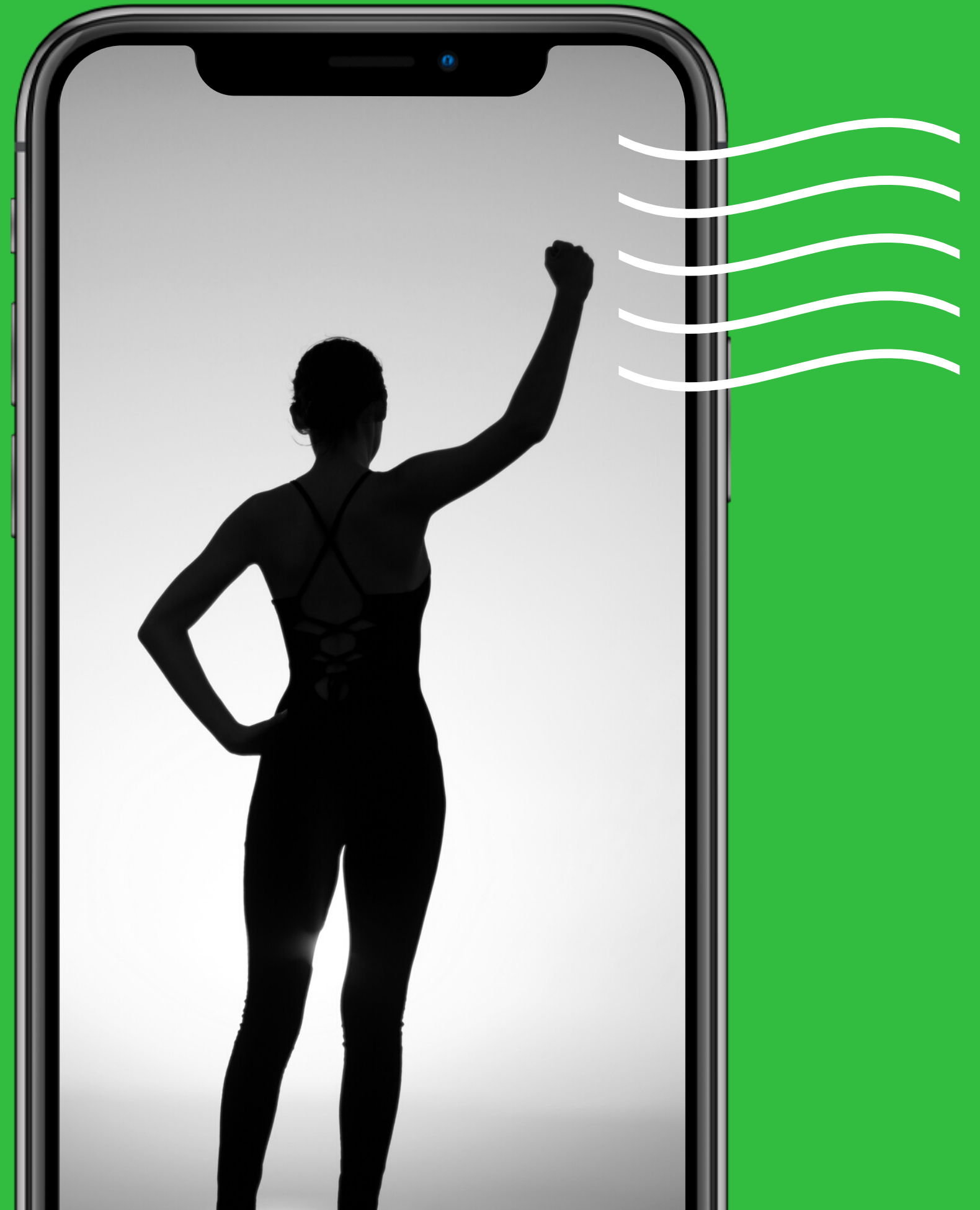
Ik zal jullie niet verplichten om ondernemer te worden en voor jullie zelf te gaan werken! Wat ik jullie wel verplicht is om iets te zoeken wat jullie graag doen! En hier effectief iets mee doen!

Leef je mooiste leven!



QUOTE VAN DE WEEK:

“Investeren in jezelf is
de beste investering
die je kan doen.” -
Dylan Hermans



HUISWERK

WEEK 8

01 Maak een lijst met wat je graag doet.

02 Kies een investering voor jezelf! DOE deze investering...

03 Luister de podcast 'leef je mooiste leven' van Michael Pylarczyk afleveringen:

- 13 Investeren
- 18 Ondernemers
- 20 Geld
- 24 en 25 Carriere en financiële doelen
- 46 Actie leidt tot resultaat
- 56 Groot denken
- 79 Maakbaar leven
- 84 en 86 Hoofdrol in je leven
- 87 Jezelf
- 91 Ondernemen
- 102 Ondernemer
- 105 Keuzes

04 Blijf in jezelf investeren!

Doormailen naar
dylan@bmorepersonaltraining.be voor maandag
16 uur.



HUISWERK

WEEK 8: 2.0

- 1) Zet foto week 1 en foto week 8 langs elkaar en stuur ze door!
- 2) Weegschaal (gewicht en centimeters mogen ook!)
- 3) Op eigen keuze: een filmpje maken van minimum 30 seconden over wat je van de masterclass vond, wat je hebt bijgeleerd...

Een uitgebreide lijst:

Wat vond je positief aan de MC?

Wat kan er beter aan de MC?



HUISWERK

WEEK 8: 2.0

1. Wat was je huidige beginsituatie, wat ging er niet goed?
2. Hoe heb je mij ontmoet + wat was je eerste reactie?
3. Wat heeft je over de streep getrokken?
Wat was het moment dat je beslist hebt om samen te werken?
4. Wat heb je geleerd en wat heeft de grootste impact gemaakt op jou en je leven?
5. Wat is het resultaat sinds de samenwerking, wat heb je tot op heden verwezenlijkt?



Power Women Masterclass

What's up next...?



Opvolgtrajecten

Verder werken aan jouw doelen!
Verder bouwen op wat je nu al bereikt hebt!
De beste versie van jezelf creëren!



Het 'App' plan

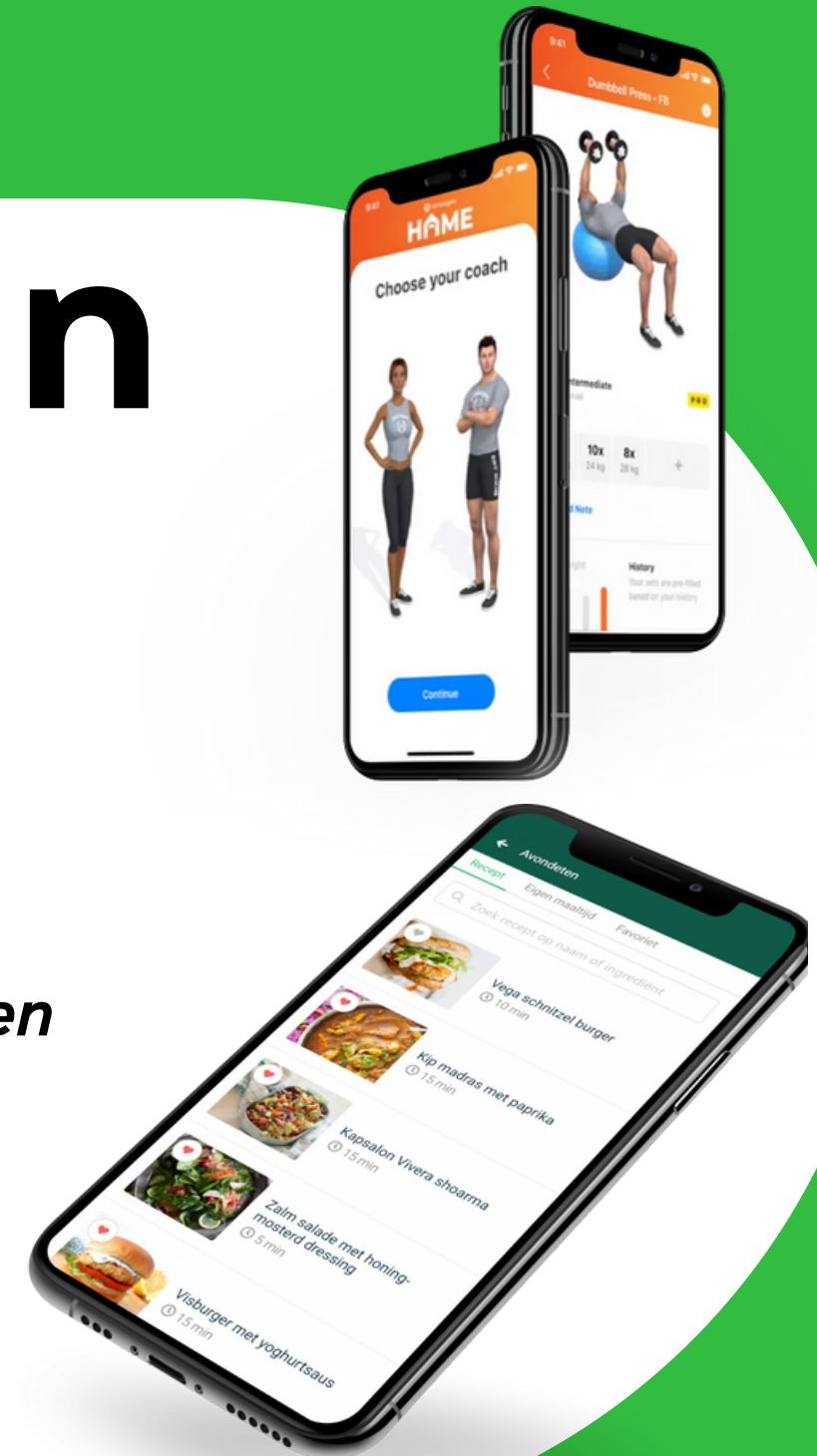
Let's get better together!

1

- Gebruik applicaties (virtuagym en weekmeals)
- FB groep MC

Maandelijks opzegbaar met minimum 3 maanden

49,99 euro per maand inclusief btw



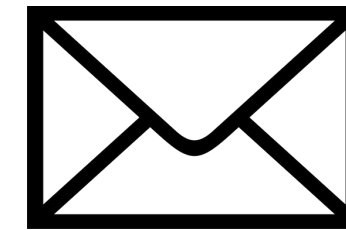


Het 'Online Coaching' plan

Let's get better together!

2

- Gebruik + ondersteuning en begeleiding van de applicaties
- FB groep MC
- 1 mail per week met vragen (check-in)
- Wekelijkse groepschat op vast moment (Q and A)



Maandelijks opzegbaar met minimum 3 maanden

149,99 euro per maand inclusief btw



GRATIS!

Let's get better together!

FREE

NEW
NEW
NEW
NEW

Geven en nemen

klant aanbrengen in de MC = gratis verlenging in abonnement 2



Small Group Training

Let's get better together!

Iedereen die de MC heeft gedaan:

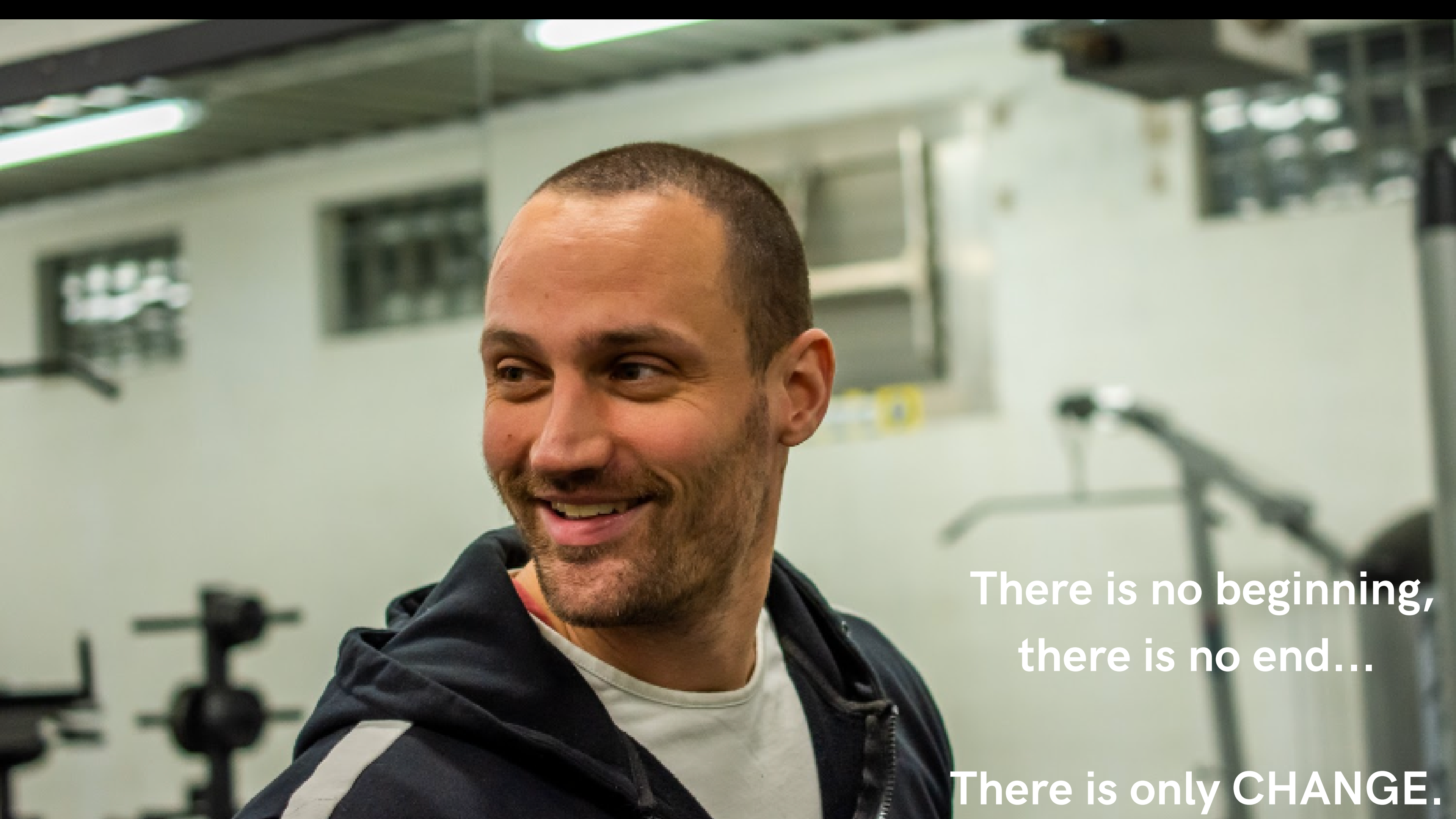
2 Personen: 50 euro inclusief btw

3 Personen: 40 euro inclusief btw

4 Personen: 35 euro inclusief btw

Nastya: verantwoordelijke





There is no beginning,
there is no end...

There is only **CHANGE.**