

Soul
Alignment

Werkboek

Module 5

Les 3: Wie help je?

Stap 1. *Brainstormen*

We gaan kijken naar jouw persoonlijke levensreis om alvast wat inzichten op te doen die je kunt gebruiken om de versie van jezelf te vinden die je nu zou willen helpen. Beantwoord de onderstaande vragen om hierbij stil te staan.

Welke uitdagingen heb jij zelf in je leven overwonnen?

Waarom ben je begonnen met je soul business? Wat hoopte je te kunnen bijdragen of veranderen?

Welke impact wil je hebben gehad op de wereld tegen de tijd dat je leven voorbij is?

Welke situaties of problemen geven je een sterk gevoel dat je er meteen je hulp voor wilt aanbieden?

Stap 2. *De jongere versie van jezelf*

We gaan nu dieper onderzoeken hoe de antwoorden van stap 1 resoneren met een jongere versie van jezelf.

Welke thema's en onderwerpen komen naar voren uit de vragen van stap 1?

Welke jongere versie van jezelf had baat gehad bij hulp rondom deze thema's? Hoe oud was je toen en in welke fase van je leven zat je?

Beschrijf de situatie waarin je jongere zelf zich bevond. Wie was jij toen? En hoe zag jouw leven er toen uit? Probeer zo specifiek mogelijk te zijn en herinner je hoe je leven er toen uitzag.

Wat waren de normen en waarden van je jongere zelf? Wat vond je belangrijk? Wat vond je moeilijk? Waar droomde je van? Schrijf alles op wat in je opkomt.

Stap 3. *Ik help statement*

We we afgestemd zijn op de jongere versie van jezelf die je nu graag zou willen helpen, gaan we kijken welke ideale klant je wil helpen op basis van jouw inzichten. Formuleer hieronder een duidelijke "ik help" statement.

Mijn ik help statement:

Voorbeeld statements:

- **Ik help hooggevoelige tieners** die last hebben van overprikkeling en hun gevoeligheid willen leren omarmen als kracht.
- **Ik help startende ondernemers** die hun missie willen ontdekken en een succesvolle soul business willen opbouwen.
- **Ik help atleten** die mentale begeleiding zoeken om hun prestaties te verbeteren en innerlijke balans te vinden.
- **Ik help moeders** die balans willen vinden tussen het moederschap en hun persoonlijke ontwikkeling.
- **Ik help digitale nomaden** die hun levensstijl willen afstemmen op hun purpose en innerlijke vervulling.
- **Ik help holistische coaches** die verdieping zoeken in hun werk door spirituele inzichten en soul alignment.
- **Ik help yoga-instructeurs** die hun lessen willen verrijken met diepere spirituele kennis.
- **Ik help mensen die herstellen van burn-out** om opnieuw passie en levensvreugde te vinden.
- **Ik help corporate professionals** die zich ongelukkig voelen in hun werk en een leven willen creëren dat hen wel vervulling brengt.
- **Ik help ouders** die weer verbinding willen maken met elkaar en hun gezin te midden van alle drukte.
- **Ik help mensen in rouw** om zingeving te vinden na een groot verlies en hun helingsproces te ondersteunen.
- **Ik help therapeuten** die hun praktijk willen verdiepen met spirituele en intuïtieve methoden.
- **Ik help vegans** die worstelen met hun dieet en op zoek zijn naar manieren om gezond en volwaardig te eten zonder dierlijke producten.

Les 4: Waar help je mee?

Stap 1. *Brainstormen*

We gaan nu intunen op de problemen en uitdagingen van jouw jongere zelf. Dit deel gaat over de obstakels die je toen ervaarde, de momenten waarop je vastliep, en de situaties waarin je eigenlijk hulp had willen ontvangen. Deze vragen helpen je terug te gaan naar de pijnpunten van je jongere zelf, zodat je kunt zien wat je toen nodig had om verder te komen. Beantwoord de onderstaande vragen.

Waar lag je 's nachts wel eens van wakker / waar piekerde je 's avonds over?

Welke worstelingen hield je bezig? Waar praatte je met vrienden over dat niet helemaal lekker liep?

Wat was je allergrootste frustratie die je graag opgelost zou hebben?

Wat zie jij nu over wat je toen deed in jouw situatie, waardoor je eigenlijk jezelf tegenhield om vooruit te komen? Hoe blokkeerde jij jezelf onbewust?

Stap 2. *Fysieke Zelf Problemen*

We gaan nu intunen op de fysieke uitdagingen die jouw jongere zelf had. Dit fysieke deel gaat niet alleen over lichamelijke problemen, maar ook over praktische leefomstandigheden zoals geld en ook over gedrag. Beantwoord de onderstaande vragen.

Welke fysieke klachten of ongemakken had je als kind of jongvolwassene?

- *Denk aan terugkerende kwalen, blessures, of pijn die je ervaarde. Wat waren de fysieke signalen die je lichaam gaf?*

Hoe was jouw financiële situatie en leefomgeving in die tijd?

- *Beschrijf hoe jouw leefomstandigheden en toegang tot middelen waren. Waren er momenten van financiële stress of zorgen over basisbehoeften?*

Welke gedragingen vertoonde je om jezelf te beschermen of te helpen omgaan met fysieke en praktische uitdagingen?

- *Denk aan coping-mechanismen zoals eten, beweging, of vermijden van bepaalde situaties. Wat deed je om met fysieke of praktische obstakels om te gaan?*

Stap 3. *Mentale Zelf Problemen*

We gaan nu intunen op de mentale uitdagingen van je jongere zelf. Dit gaat niet alleen over je gedachten en overtuigingen, maar ook over piekeren, angsten en de behoefte aan controle. Beantwoord de onderstaande vragen en voel terug hoe je mentaal reageerde op situaties toen.

Welke terugkerende gedachten of overtuigingen had je vroeger, en hoe beïnvloedden deze jouw keuzes en acties?

- *Denk aan overtuigingen over jezelf, anderen, of de wereld. Waren er bepaalde gedachten die je vaak bezighielden?*

Waar maakte je je vroeger het meeste zorgen over, en wat waren de gedachten die steeds terugkwamen?

- *Denk aan piekeren en scenario's die je steeds opnieuw afspeelde in je hoofd. Waar lag jouw focus tijdens het piekeren, en wat probeerde je te controleren?*

Hoe probeerde je controle te houden over situaties waarin je je mentaal overweldigd voelde?

- *Welke strategieën of gewoonten gebruikte je om grip te krijgen op je gedachten of angsten? Wat deed je om je hoofd rustiger te maken?*

Stap 4.

Emotionele Zelf Problemen

We gaan nu intunen op de emotionele uitdagingen van jouw jongere zelf. Dit emotionele deel gaat over hoe je omging met je gevoelens, diepere emoties, en angsten. Het gaat niet alleen om de emoties die je ervoer, maar ook om hoe je deze uitte of misschien juist onderdrukte. Beantwoord de onderstaande vragen.

Welke emoties ervoer je vaak als kind of jongvolwassene, en hoe ging je hiermee om?

- ***Denk aan gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst of vreugde. Uit je ze openlijk, of hield je ze liever voor jezelf?***

Welke angsten hielden je toen vaak bezig en hoe beïnvloedden ze je dagelijks leven?

- ***Welke situaties of gedachten gaven je angst? Wat probeerde je te vermijden of te controleren vanwege die angst?***

Op welke manieren probeerde je je emoties te verbergen of te onderdrukken?

- ***Welke strategieën gebruikte je om niet geraakt te worden door je emoties? Bijvoorbeeld door jezelf af te sluiten, je sterk te houden, of je emoties te negeren?***

Stap 5. *Hogere Zelf Problemen*

We gaan nu intunen op de spirituele verbinding van jouw jongere zelf. Dit deel richt zich op je connectie met je hogere zelf, je intuïtie, en het gevoel van een diepere betekenis of doel in je leven. Het gaat om de momenten waarop je je geleid voelde en je vertrouwen in iets dat groter is dan jezelf. Beantwoord de onderstaande vragen.

Had je als kind of jongvolwassene momenten waarop je een sterke intuïtie of innerlijk weten ervaarde?

- *Kun je situaties herinneren waarin je een sterk gevoel of innerlijke leiding had, zelfs als je het niet kon verklaren?*

Hoe zag je jouw connectie met iets hogers, zoals je hogere zelf, spiritualiteit of het universum?

- *Voelde je een verbinding met een groter geheel? Hoe gaf je hier betekenis aan of zocht je antwoorden buiten jezelf?*

Op welke momenten verloor je de connectie met je intuïtie of hogere zelf, en wat had je toen nodig?

- *Wanneer voelde je je afgesloten van je innerlijke leiding? Wat zou je jongere zelf hebben geholpen om die verbinding weer te herstellen*

Stap 6.

Authentieke Zelf Problemen

We gaan nu intunen op de uitdagingen van jouw authentieke ik. Dit deel gaat over jezelf durven laten zien, voor jezelf opkomen, en onvoorwaardelijk van jezelf houden. Het gaat om de verbinding met wie je werkelijk bent, zelfs als anderen je bekritisieren of je afwijzen. Beantwoord de onderstaande vragen.

In welke situaties vond je het moeilijk om jezelf echt te laten zien of je ware mening te geven?

- *Denk aan momenten waarop je je anders voordeed of jezelf kleiner maakte om geaccepteerd te worden door anderen.*

Hoe stond je als kind of jongvolwassene tegenover zelfliefde en zelfvertrouwen?

- *Welke gedachten had je over jezelf, en vond je het moeilijk om van jezelf te houden of in jezelf te geloven?*

Hoe reageerde je op kritiek of afwijzing van anderen, en wat deed dat met je verbinding met je authentieke ik?

- *Wat gebeurde er met je zelfbeeld als je bekritiseerd werd?*

Stap 7.

Samenvatten

Nu je de problemen van de verschillende delen van jezelf hebt verkend, gaan we een stap verder. Kies één probleem voor elk deel van jezelf (je fysieke, emotionele, mentale, spirituele en authentieke zelf) dat voor jou het meest opvalt of dat je het sterkst hebt ervaren. Dit helpt je om een helder overzicht te krijgen van de belangrijkste uitdagingen waar je jongere zelf mee worstelde. Schrijf hieronder een korte zin over elk probleem.

Mentale zelf - probleem

Emotionele zelf - probleem

Fysieke zelf - probleem

Hogere zelf - probleem

Authentieke zelf - probleem

Les 5: Waarom is dit belangrijk?

Stap 1. *Brainstormen*

We gaan nu intunen op de diepste verlangens en dromen van jouw jongere zelf. Deze vragen helpen je om terug te voelen naar de onschuldige, pure verlangens van je jongere zelf, voordat de wereld je vertelde wat wel of niet mogelijk was. Laat je verbeelding vrij stromen en beantwoord de onderstaande vragen.

Wat wilde je graag doen, ervaren of bereiken als alles mogelijk was en niemand je tegenhield?

Denk aan de momenten waarop je je het meest levendig en vol vreugde voelde. Waar verlangde je het meest naar?

Wat was het diepste verlangen dat je hoopte te vervullen, misschien zelfs iets wat je nooit hardop durfde te zeggen?

Stap 2. *Van A naar B*

Nu je de problemen van elk deel van jezelf hebt bekeken, gaan we focussen op het verlangde resultaat. Wat zou de ideale oplossing zijn voor het probleem dat je hebt gekozen? Stel je voor hoe het eruit zou zien als je dit probleem hebt opgelost en het gewenste resultaat hebt bereikt. Kies 1 resultaat per deel van jezelf en beschrijf hoe dat je leven of ervaring zou verbeteren.

Mentale zelf - probleem (punt A)

Mentale zelf - resultaat (punt B)

Emotionele zelf - probleem (punt A)

Emotionele zelf - resultaat (punt B)

Fysieke zelf - probleem (punt A)

Fysieke zelf - resultaat (punt B)

Hogere zelf - probleem (punt A)

Hogere zelf - resultaat (punt B)

Authentieke zelf - probleem (punt A)

Authentieke zelf - resultaat (punt B)

Les 6: Transformatie

Stap 1. ***Brainstormen***

Schrijf hier een overzicht van alles wat jij te bieden hebt. Denk aan je opleidingen, werkervaring, tools, maar ook je skills, talenten, wijsheden en waardevolle levenservaringen. Dit is het moment om jezelf in het zonnetje te zetten en te erkennen wat je al hebt bereikt en geleerd.

Stap 2. Categoriseren

Categoriseer alle kennis, opleidingen, tools, wijsheden en ervaringen die jij te bieden hebt onder de 5 delen van jezelf. Let op: soms hoort iets bij meerdere delen, dus voel je vrij om het onder beide te noteren waar het van toepassing is.

Mentale zelf

Emotionele zelf

Fysieke zelf

Hogere zelf

Authentieke zelf

Stap 3. *Transformatie bieden*

Nu je hebt gekeken naar het probleem (punt A) en het verlangde resultaat (punt B), is het tijd om te bepalen welke transformatie jij zou kunnen aanbieden aan je jongere zelf. Dit is het moment om al het moois dat jij te bieden hebt – je kennis, ervaring, talenten en wijsheden – te verbinden met de behoeften van jouw jongere zelf. Wat voor transformatie kun jij creëren die hen van het probleem naar het verlangde resultaat begeleidt? Schrijf hieronder je transformatie-aanbod uit.

Punt A: Probleem.

Transformatie

Punt B: Resultaat

Mentale zelf

Emotionele zelf

Fysieke zelf

Hogere zelf

Authentieke zelf

Les 7: 3 kersen op de taart

Stap 1. *Samenvatten*

In de vorige lessen heb je veel ontdekt over jezelf, je jongere zelf en wat je allemaal te bieden hebt. Nu is het tijd om alles samen te brengen en de vertaalslag te maken naar je ideale klant. Jouw eigen ervaringen, uitdagingen en verlangens kunnen dienen als inspiratie, maar het gaat er nu om hoe je jouw kennis en wijsheid kunt inzetten om hen te helpen. Dit is het moment om bewust na te denken over de transformatie die jij kunt bieden, zodat jouw klant van hun huidige probleem naar het gewenste resultaat kan komen.

Mijn ideale klant is:

De problemen van mijn ideale klant zijn:

De resultaten waar mijn ideale klant naar verlangt zijn:

De transformatie die ik hen breng zodat ze van probleem naar resultaat komen:

Stap 2. *Details van je aanbod*

Nu je de basis van je transformatieaanbod hebt uitgewerkt, is het tijd om de laatste details vast te leggen. Denk na over de vorm en structuur van je aanbod, zodat het optimaal aansluit bij de transformatie die je je klant wilt bieden. Deze laatste vragen helpen je om je aanbod verder vorm te geven en te concretiseren, zodat je klaar bent om het in de wereld te zetten.

Wat is de naam of werknaam (tijdelijke naam) van je aanbod?

Welke vorm (workshop, sessie, retraite, online training o.i.d.) past het beste bij de transformatie die je brengt?

Hoe veel tijd in weken / uren / modules duurt jouw aanbod?

Hoe geef je verder invulling aan je aanbod met werkvormen, opdrachten, hand-outs, werkboeken, tools, materialen, ervaringen en andere extra's?

Stap 3.

Overige

Op deze pagina kun je extra aantekeningen en inzichten noteren die je verder helpen in het proces van het creëren van je aanbod. Schrijf alles op wat je nog wilt toevoegen of ontdekken.

Soul Alignment



ikbentamara.nl



tamara_sapulette



tamara_sapulette