



Hannelore Pante

Mind Expert & Authenticiteitscoach

7 krachtige
principes om jouw
authentieke 'ik' te
(her)ontdekken

Hé jij daar!

Proficiat met de eerste stap die je hebt gezet om op zoek te gaan naar jouw authentieke 'ik'!

Wie ben ik?



Ik ben Hannelore en ben een Mind Expert en Authenticiteitscoach.

Vroeger had ik een ongelooflijke drang om ergens bij te horen en graag gezien te worden. Ik dacht dat wanneer mensen van mij zouden houden, ik ook meer van mezelf zou houden. Het grote probleem was dat door anderen te willen pleasen ik minder en minder naar m'n innerlijke stem ging luisteren en m'n eigen identiteit verloor, wat me uiteraard alles behalve gelukkig maakte.

Een aantal jaar geleden had ik een relatie die me diep ongelukkig maakte, had ik een rot job waardoor ik elke avond thuiskwam met barstende koppijn en huilde ik mezelf vaak 's avonds in slaap omdat ik niet wou geloven dat DIT alles was.

Toen ik mezelf kwijt aan het geraken was en m'n omgeving zei dat ze me ook niet

meer herkenden, heb ik voor mezelf de beslissing gemaakt om al m'n bruggen op te blazen en al m'n zekerheden op te geven. Want zeg nu zelf, wat ben je met een zekerheid die jou diep ongelukkig maakt?

Ik heb ontslag genomen op m'n job, een einde gemaakt aan m'n relatie en ben verhuisd naar de andere kant van het land. Ik had de beslissing genomen om voor mezelf te kiezen en in een jaar tijd heb ik een totaal nieuw leven opgebouwd. Ik noem het dan ook heel graag mijn 'Turning Point year'.

In dat jaar ben ik boeken beginnen lezen, YouTube filmpjes beginnen bekijken en heb ik zoveel mogelijk informatie opgezocht om mezelf en anderen rondom mij beter te gaan begrijpen. En toen werd me één iets duidelijk :

Ik ben niet alleen!

Wat blijkt is dat heel velen onder ons het moeilijk hebben om zichzelf te zijn in onze maatschappij. We worden aangemoedigd om binnen de lijntjes te kleuren, niet te veel op te vallen en zeker niet tegen de stroom in te gaan, want dan zouden mensen wel eens vanalles over jou kunnen denken en zou je wel eens het middelpunt van de belangstelling kunnen worden.

Dit zorgt ervoor dat we ons veel te klein houden en een middelmatig leventje gaan leiden die ons allesbehalve gelukkig maakt.

MAAR... Als jij mij toestaat, dan ga ik jou tonen dat het ook anders kan! En nee, zeker niet door jou te brainwashen of door voodoo-popjes te gaan gebruiken, maar door in jou te geloven en jou in jezelf te laten geloven. Zodat jij gaat inzien dat jij genoeg bent, dat jij het waard bent. Ik ga jou leren om de moed te vinden om jouw authentieke 'ik' aan de wereld te tonen en je niet meer klein te houden.

Ik ga jou de weg tonen die ik zelf de laatste paar jaar aan het bewandelen ben en ga jou de dingen aanleren die voor mij het beste werkten en die ervoor gezorgd hebben dat ik de moed heb gevonden om mij te tonen aan de wereld, ongeacht wat anderen hiervan denken.

Laat deze 7 principes reeds een eerste stap zijn op de goeie weg!

Jouw weg!

Principe 1 : Je blik op de wereld bepaalt je uitkomst

Welke principes houden jou tegen om anders naar het leven te kijken? Wat geloof jij over de maatschappij, je relatie, je werk, de werkgelegenheid, je business, je personeel, je geld, je gezondheid, je gewicht, je kinderen...?

Waarschijnlijk is het helemaal niet gemakkelijk om een antwoord op dit soort vragen te formuleren. Je hebt namelijk altijd al door dezelfde bril naar je leven gekeken en je beseft vermoedelijk niet eens dat je hem ophad.

Laat me je daarom een tussenvraag stellen. Wat wil je anders? Wat wil je veranderen? Met welk resultaat ben je niet tevreden?

Op het gebied van :

Je lichaam

Denk nu na over wat je hebt opgeschreven. Wat je over je lichaam vindt, is dat werkelijkheid of is dit de manier waarop jij je lichaam ziet?

Je relatie

Wat je over je (voorbije) relaties vertelt, is dat werkelijkheid of is dat de manier waarop jij ernaar kijkt?

Je baan of bedrijf

Is dat werkelijk zo of is dat wat jij gelooft?

De wereld

Is dat zo of is dit een overtuiging die je van anderen hebt overgenomen?



Concrete Doe-Tip

Ik weet dat je de neiging hebt om te zeggen: 'Dat is zo!' maar ik daag je uit om het eens echt te onderzoeken. Wanneer je morgen de krant leest, op de trein staat te wachten of op je werk een koffiepauze neemt, doe dan eens de volgende oefening.

Vraag je af : 'Wat zou er gebeuren als wat ik nu zie, op een heel andere manier ga bekijken? Wat zou er dan veranderen?'

Ik geef een paar voorbeelden.

- Je baas doet vervelend. Stel je de vraag : 'Wat heeft hij meegemaakt waardoor hij zich zo gedraagt?'
- Je man komt te laat thuis. Stel je de vraag : 'Zou hij misschien extra onder druk staan of tegen een deadline aanlopen?'
- Je vindt dat je niet genoeg geld verdient. Stel je de vraag: 'Wat zou ik kunnen doen om meer te verdienen?'
- Je voelt je moe en futloos. Stel jezelf de vraag: 'Wat zou ik kunnen doen opdat ik meer energie zou hebben?'

Nu is het aan jou. Keer terug naar wat je hierboven opschreef over jouw kijk op je lichaam, je baan... Probeer nu te visualiseren wat er zou veranderen als je je blik verandert.

.....

.....

.....

.....

.....

Leerinzicht :

Je ziet nu dat het resultaat zal veranderen, als jij je blik verandert. Datgene waarvan je overtuigd bent, wordt immers werkelijkheid. Ik keer even terug naar de voorbeelden van hierboven.

- Je baas doet al een hele tijd vervelend. Ondertussen weet je dat hij een zware echtscheiding meemaakt. Je begrijpt dat hij het moeilijk heeft en reageert zelf minder geprikkeld als hij weer eens kortaf is. Je attitude naar hem toe verandert en dat zorgt ervoor dat er minder conflicten zijn. Waardoor je baas al at minder gestrest lijkt.
- Je man komt vaak laat thuis, maar je weet nu dat hij onder zware druk staat op het werk. Een belangrijke presentatie moet klaar zijn tegen het einde van de maand. Hij heeft het je niet verteld omdat hij je er niet mee lastig wilde vallen.
- Je bent niet tevreden met je loon. Op je werk zit er niet onmiddellijk een loonsverhoging in. Maar misschien kun je naast je baan met een eigen zaak beginnen. Wanneer die zaak goed draait, kun je de volgende stap zetten en volledig zelfstandig worden.
- Je voelt je moe en futloos, maar dat kan ook niet anders. Je slaapt te weinig en eet ongezond. Vanaf vandaag besluit je de tv voortaan om elf uur uit te zetten en op tijd naar bed te gaan. Je neemt vanaf morgen ook twee stukken fruit mee naar je werk.

Overtuigingen leiden ertoe dat mensen actie gaan ondernemen. Deze beweging kan positief of negatief zijn. Is de overtuiging positief, dan is de handeling positief. Is de overtuiging negatief, dan is de handeling negatief.

Principe 2 :

Je zelfwaarde bepaalt je resultaten

We beginnen bij het begin: laten we eerst in kaart brengen welke domeinen in je leven wel of niet aan verandering toe zijn. Daarom deze eenvoudige vraag: ben je tevreden met

- Je job	ja	/	nee
- Het geld dat je verdient	ja	/	nee
- Je partner	ja	/	nee
- Je gewicht en fysieke gestel	ja	/	nee
- Je uitstraling	ja	/	nee
- Je vriendenkring	ja	/	nee
- Je business of carrière	ja	/	nee
- Je mogelijkheden	ja	/	nee
- Je leven	ja	/	nee

Nu weet je welke levensgebieden er beter kunnen. Tijd voor stap twee! Je weet nu immers ook dat je zelf verantwoordelijk bent voor de kwaliteit van je leven. Bovendien kennen we de oplossing: verander je zelfwaarde en je verandert je uitkomst:

- Wanneer je je zelfwaarde verhoogt, ga je je anders kleden.
- Wanneer je je zelfwaarde verhoogt, ga je anders eten, waardoor je slanker en fitter wordt.
- Wanneer je je zelfwaarde verhoogt, zul je een beter betaalde baan vinden of zal je klanten aantrekken die bereid zijn meer te betalen.
- Wanneer je je zelfwaarde verhoogt, zullen mensen niet meer van je profiteren.

Ga eens kijken op welk gebied jij je minder waard vindt. Wanneer voel jij je onzeker? Ten opzichte van wie voel jij je minder waard? Hoe komt dit? Op welk gebied houdt je zelfwaarde je tegen om te groeien? Stel dat je meer zelfwaarde zou hebben, hoe zou je dan in het leven staan?

.....

.....

.....

.....

.....

Misschien weet je zelfs hoe het komt dat je jezelf zo veel of zo weinig waard vindt. Het is best mogelijk dat deze oefening je aan je ouders, je leerkrachten, je liefjes, je omgeving... doet denken. Waar het vandaan komt, is op zich niet zo belangrijk. Je omgeving heeft je nu eenmaal gemaakt tot wie je nu bent en hoe jij jezelf ziet. Maar dat betekent ook dat je het beeld van jezelf kunt veranderen. Wanneer je je zelfbeeld verandert, verander je je zelfwaarde. Wanneer je je zelfwaarde verandert, voel je je anders. Wanneer je je anders voelt, gedraag je je anders en doe je andere dingen. Wanneer je andere dingen doet, krijg je andere resultaten.



Concrete Doe-Tip :

Wanneer je binnenkort door de stad wandelt, kijk dan eens naar de mensen om je heen. Je kunt op een terrasje gaan zitten – of bij het raam als het slecht weer is- om naar mensen te kijken. Wanneer je naar hen kijkt, vraag je dan eens af of je kunt zien wat ze over zichzelf denken.

Zie je mensen waarvan je denkt dat ze zichzelf minder waard vinden dan jij? Hoe zie je dat?

Stel jezelf dan nu de volgende vragen :

1. Als ik naar de mooiste versie van mezelf zou kijken, hoe zou die er dan uitzien?
2. Op welke manier kan ik me zoals die beste versie gedragen?

Denk aan mogelijke rolmodellen: mensen die het zelfvertrouwen en de zelfwaarde hebben die jij zou willen hebben. Niet om hen na te apen, maar om als voorbeeld voor ogen te hebben. Niet om naar hen op te kijken, maar om hen als een voorbeeld te zien van wat jij ook zou kunnen.

Rolmodellen houden je de spiegel voor en laten je zien wat jij ook zou kunnen zijn. Mijn voornaamste rolmodellen zijn Lisa Nichols, Inge Rock, Kyle Cease, Brené Brown, Tony Robbins, Paul Martinelli en Barack Obama. Het zijn allemaal grote leiders met een eigen stem en een groter doel dan hun eigen belang. Ik lees hun boeken, kijk naar hun acties en hun resultaten. Ik analyseer hun denken en hun overtuigingen. Nadien stel ik me de vraag: 'Hoe kan ik zo denken, me zo voelen, dit op mijn manier toepassen?' Ik doe mijn best me te

gedragen zoals de persoon die ik zou willen zijn. Wees er elke dag mee bezig. Gedraag je zoals de persoon die je zou willen zijn.

To do:

.....

.....

.....

.....

.....

Principe 3:

Als je weet waarom je hier rondloopt, krijgt je leven meer betekenis.

Kijk eens naar je levenshistorie. Kijk niet naar het drama, maar naar je leermomenten. De momenten waarop je ontdekte wie je was, wat je leuk vond, waar je passie voelde. Wanneer je deze oefening maakt, komt er waarschijnlijk een ego-proteststemmetje in je boven dat je zal tegenhouden om eerlijk naar jezelf te durven kijken. Alleen wanneer je eerlijk in je hart durft te kijken, zul je echt te weten komen wat je wilt. Durf de ideeën toe te laten.

Schrijf ze op in dit lijstje

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....
.....

5.

.....
.....

6.

.....
.....

7.

.....
.....

8.

.....
.....

9.

.....
.....

10.

.....
.....

11.

.....
.....

12.

.....
.....

13.

14.

15.



Concrete Doe-Tip

Noteer al je ideeën in een notitieboek dat alleen daarvoor bestemd is. Noteer ALLE ideeën, zonder er maar één te verwerpen of te negeren. Laat ze marineren op de pagina's van je notebook. Schrijf ze neer en leg ze weg. Bekijk ze, lees ze en laat ze opnieuw in je geest spelen. Dat is de zuivere vorm van inspiratie: een spirituele energie die vorm krijgt aan de hand van een beeld in jouw denken. Zet de energie om op papier vanaf het moment dat ze in je geest verschijnt.

Earl Nightingale zei: 'Ideeën zijn als glibberige vissen. Je moet ze spiezen met de punt van je potlood of ze ontlopen je.'

Vul deze zin aan:

Als ik diep in mijn hart kijk – ook al voel ik ongeloof en angst – dan wil ik ...

.....
.....
.....

Principe 4: Je intentie bepaalt je uitkomst

Waar droom je van? Kies slechts één item. Je kunt de oefening nadien herhalen voor al je dromen.

.....
.....
.....
.....
.....

Formuleer je eigen stel-dat-vragen, ook al weet je vandaag het antwoord nog niet.

Stel dat ...

.....
.....?



Zie je : je intentie begint met het toelaten van de mogelijkheden. Pas als je door middel van deze eenvoudige stel-dat-vragen een idee in je leven toelaat, begin je de mogelijkheden te zien. Vind je het toch nog moeilijk om je oefeningen te maken, weet dan dat ik jou kan helpen. Ik weet immers dat het heel uitdagend is om dergelijke vragen te beantwoorden, maar ik weet ook dat het noodzakelijk is om hiermee door te gaan, wil je je dromen kunnen realiseren.

Principe 5:

Mik hoger dan een middelmaat

Wanneer je teruggaat in de tijd, zijn er allicht momenten geweest dat je je een middelmaat voelde, dat je dacht dat je weinig waard was of dat je je realiseerde dat je wel waardevol was.

Ik geef je een paar voorbeelden ter inspiratie.

1. Ik vond dat ik niets waard was toen ik niet eens wist hoe ik een relatie moest onderhouden met m'n ex-partner.
2. Ik vond dat ik een middelmaat was toen ik gewoon deed zoals de meesten onder ons. Gaan werken voor een vast loon en een job doen die me niks van voldoening gaf.
3. Ik vond dat ik waardevol was toen ik aan mezelf ben beginnen werken en een sterkere relatie met anderen ben gaan opbouwen.

Noteer deze drie verschillende situaties:

1. Ik vond dat ik niets waard was toen ik ...

.....

.....

2. Ik vond dat ik een middelmaat was toen ik ...

.....

.....

3. Ik vond dat ik waardevol was toen ik ...

.....

.....

Je ziet dat je herinneringen hebt aan alle drie de situaties. Dat betekent dat je zowel waardeloos als waardevol kunt zijn. Alleen moet je ten volle beseffen dat het een bewuste keuze is. Jij kiest immers zelf hoe je je wilt voelen.



Durf je je nek uit te steken?

Een paar praktische tips

- Middelmatische mensen komen op tijd. Buitengewone mensen komen te vroeg.
- Middelmatische mensen gaan naar huis wanneer het tijd is. Buitengewone mensen gaan naar huis wanneer ze hun taak afgewerkt hebben.
- Middelmatische mensen doen wat nodig is. Buitengewone mensen doen meer dan nodig is.
- Alleen wanneer je bereid bent om een stap verder te gaan dan de middelmatigen, zul je opgemerkt worden.
- Alleen wanneer je bereid bent om door te gaan waar de ander is gestopt, zul je opgemerkt worden.
- Doe meer dan wat nodig is en ontstijg de massa. Word de leider in je eigen leven, alleen dan zullen mensen bereid zijn om je te volgen.

Principe 6:

Leef niet vanuit het verleden

Denk eens aan een keerpunt dat bepalend was in je leven. Een gebeurtenis die je gedwongen heeft om te veranderen. Een ontslag, een relatiebreuk, een ziekte, een ongeluk, een faillissement, een hevige ruzie... Op het moment dat het zich voordeed, vond je het verschrikkelijk, maar nu je erop terugkijkt, heeft dat keerpunt je mogelijk op een andere plaats in je leven gebracht.

Welke negatieve gebeurtenis heeft jou op een keerpunt gebracht?

.....

.....

.....

Principe 7:

Vraag hulp en raad aan de juiste mensen

Jij wil een buitengewoon leven creëren, want anders volgde je dit online programma nu niet. Dat betekent dat je bereid moet zijn om buitengewone dingen aan buitengewone mensen te vragen. Je kunt geen advies vragen aan gewone mensen die gewone dingen doen, want dan krijg je een antwoord dat je ontgoochelt. Denk even na. Wie zijn de rolmodellen in je leven? Aan wie zou je advies of hulp vragen en waar zou je advies of hulp voor vragen?

Ook al is de eerste gedachte nu: 'Dat weet ik niet', dan nog stel ik voor om een tijdje in deze vraag te blijven. Je kunt vragen stellen over elk levensgebied: gezondheid, gezin, relatie, opvoeding, carrière, business, geld, politiek, vastgoed, interieur, styling, seks, communicatie, reizen, taal, cultuur, wetenschap, economie, belastingen, recht, onderwijs, vriendschap, verzorging, ... De lijst is onuitputtelijk.



Aan de volgende personen zou ik graag raad vragen :

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kies je als jouw mentors?

	Mentor	Vraag
1		
2		
3		
4		
5		

Proficiat! Wat heb jij al een weg afgelegd!

Doe jezelf een plezier en blijf hieraan vasthouden! Maak de belofte aan jezelf dat je jouw authentieke 'ik' zal tonen aan de buitenwereld. Wéét dat je het waard bent. Wéét dat jij GOED GENOEG bent!

Wens je jou hier verder bij te laten begeleiden? Aarzel dan zeker niet om mijn aanbod te bekijken op mijn website www.hannelorepante.be !

Ik gun het jou alvast van harte!

De vraag is .. Gun jij het jezelf?

Liefdevolle groeten

Hannelore

