



Man als Minnaar



Online werkboek

Zo gebruik je het werkboek



Download het werkboek

Download het werkboek als PDF op je eigen apparaat vóór je gaat typen. Want voor jouw privacy worden je aantekeningen niet in de training bewaard.

Het beste werk je in je online werkboek op een laptop, tablet of PC.

1



Typ binnen de velden

Je kunt eindeloos typen binnen de daarvoor bestemde velden maar: alleen wat zichtbaar is wordt bewaard. Zorg er dus voor dat je binnen de velden blijft als je je aantekeningen later terug wilt kijken.

2



Bewaar in een map

Maak een map op je laptop, tablet of pc waar je je gemaakte opdrachten in bewaart. Je kunt de PDF's (eventueel later) samenvoegen tot één document. Stuur een mailtje naar info@inbalans.online als je hier tips over wilt ontvangen.

3

Je persoonlijke groeidoelen

Uiteraard is het hoofddoel van deze training dat je je ontwikkelt tot een geweldige minnaar. Daarnaast kan een concreter en persoonlijk groeidoel je helpen om te blijven focussen.

De volgende vragen kunnen je helpen bij het formuleren van je persoonlijk groeidoel. Het begint met twee vragen gevolgd door de 'Wondervraag'.

Wat is voor jou de aanleiding om deze training te volgen? Beschrijf één of meerdere gebeurtenissen die jou deden beseffen dat je jouw kwaliteiten als minnaar verder wilt ontwikkelen.

Wat wil je voor jezelf bereiken door deze training te volgen ?
Beantwoord deze vraag zo concreet mogelijk.

De Wondervraag

Stel je eens voor: je gaat vanavond naar bed en je valt in een diepe, ontspannende slaap. Wanneer je de volgende ochtend wakker wordt voel je rust en zelfvertrouwen. Je voelt je vrij van oude patronen. Je hebt je persoonlijk doel bereikt en bent de minnaar die je wilt zijn.

Terwijl je lag te slapen zijn al je problemen en/of onzekerheden opgelost maar ... je weet dat niet ..

Lees het volgende aandachtig:

Ik lig in mijn bed en ontwaak uit een diepe slaap. Ik merk dat er iets is veranderd .. ik voel mij anders ... ik heb andere gedachtes .. er is iets mét of ín mij veranderd.



Even naar binnen keren ...

Sluit je ogen en probeer je voor te stellen hoe het voor je is nu al je problemen en/of onzekerheden zijn opgelost, en beantwoord dan de volgende vragen waarbij je je focust op jouw persoonlijk doel:

Als mijn problemen en onzekerheden zijn opgelost:

Dan denk ik:

Dan voel ik:

Het is nog steeds ochtend, je ligt in je bed, je bent een goede minnaar zonder dat je het weet. Je wordt langzaam wakker en opent je ogen. Je voelt je anders en je hebt andere gedachten zoals je zojuist hebt opgeschreven. Hoe zou je nu je dag beginnen? Wat is het eerste wat je gaat doen? En daarna? Hoe ziet jouw dag er uit?

Ik ga:



Wat wil je aan het einde van de training hebben bereikt? Benoem dit zo concreet mogelijk. Hierbij gaat het om jouw leerdoelen en niet die van je omgeving, of doelen om anderen te veranderen. Laat je inspireren door je antwoorden in De Wondervraag.

Vat je persoonlijk doel voor deze training kort en krachtig samen. Let bij de formulering op de volgende punten:

- ✓ Formuleer het positief
- ✓ Het gaat om jou en niet om een ander
- ✓ Jij kunt het beïnvloeden

De eerste stap

Kijk bij de wondervraag in het gele vlak nog eens wat je hebt ingevuld bij 'dan doe ik / dan ga ik'. De kans is groot dat er iets tussenstaat wat je al kan doen, óók als jouw doel nog niet is behaald.

Dus: Wát ga je vanaf vandaag alvast doen? Pak een stapel post-its en schrijf je voornemens op. Plak ze op plekken waar je ze nu en dan tegenkomt: op de spiegel, je laptop, de koelkast ..

Good to Know!

Uit onderzoek blijkt dat een nieuwe dagelijkse activiteit na 30 dagen onderdeel van je routine is geworden.

Aantekeningen

2

Klaar?

Vergeet niet dit PDF met je aantekeningen op te slaan op je eigen apparaat.

Je kunt nu verder gaan met de volgende stap in de online training.