

MELANIE DUKEL

STAP VOOR STAP
NAAR JOY

STAP VOOR
STAP JOUW
DROMEN EN
VERLANGENS
REALISEREN MET
EEN
**IJZERSTERKE
MINDSET, 90
DAGEN PLAN EN
EEN DAGELIJKSE
ROUTINE**

Let's go! Jij bent er klaar voor
om naar je verlangens en
dromen toe te gaan werken!

INTUITUM.NL



ALLEREERST WIL IK JE BEDANKEN.....

Super tof dat je met mijn 90 dagen planning aan de slag gaat. Ik leer je precies hoe je dit op kunt zetten om vervolgens met een dagelijkse routine ook daadwerkelijk stappen te gaan realiseren.

Ik ben erachter gekomen dat ik het mijzelf veel te moeilijk heb gemaakt in mijn leven, totdat ik ontdekte dat ik zélf alles kan creëren door 95% mindset en 5% strategie om een veel gelukkiger leven te leiden waardoor je echt met enthousiasme je bed uitspringt en alles creëert waar je naar verlangt.

Start vandaag nog en boek je DEEP DIVE sessie '**mind the gap**' in zodat ik je verder kan helpen.

Liefs Melanie

WWW.INTUITUM.NL

INHOUDSOPGAVE

DAGEN PLAN VAN MELANIE 06

- STAP 1: MAAK JE 90 DAGEN PLAN.
- STAP 2: ONTDEK JE BELEMMERENDE PARADIGMA'S
- STAP 3: START JE DAGELIJKSE ROUTINE
- STAP 4: RRR REFLECTIE METHODE

Let's get started



QUOTE

TO CHANGE THE
WAY YOU FEEL
CHANGE THE WAY
YOU THINK



intuitum.nl

C goal geeft jou de meeste groei

Miljoenen? Droomhuis? Boot? 5x per jaar op vakantie? Een miljoen? 20 miljoen?
Gewoon intens genieten van het leven? Schoonmaakster? Tuinman? Succesvol
bedrijf?

Like-minded vrienden? Wat wil jij nou écht?

Wat ga jij überhaupt met een miljoen doen? Kun jij **100 doelen** maken?
Start making DREAMS reality, want dat geeft **zingeving** en veel **FUN!**

Voor welk doel of doelen ga je?

Een **A-goal** is een doel die realistisch en haalbaar voelt voor jou en weinig inspanning / stretch voor hoeft te doen. Is absoluut goed om te gaan noteren, alleen hier ga je niet mega door groeien en grote veranderingen mee realiseren.

Een **B-goal** is een doel waar je jezelf wat meer uitdaagt. Je weet niet precies hoe je dat kunt gaan realiseren, maar ergens wel haalbaar acht.

Een **C-goal** is een doel waarvan je nu nog denkt dat het **ONMOGELIJK** is om te realiseren, je hebt geen flauw idee of dat tot de mogelijkheden behoort of er gaan allemaal belemmerende overtuigingen tetteren in je hoofd 😂. Dit doel kun je zeker gaan noteren, maar dan heb je wel echt mijn persoonlijke begeleiding nodig om dat te gaan realiseren.

STAP VOOR STAP
NAAR JOY

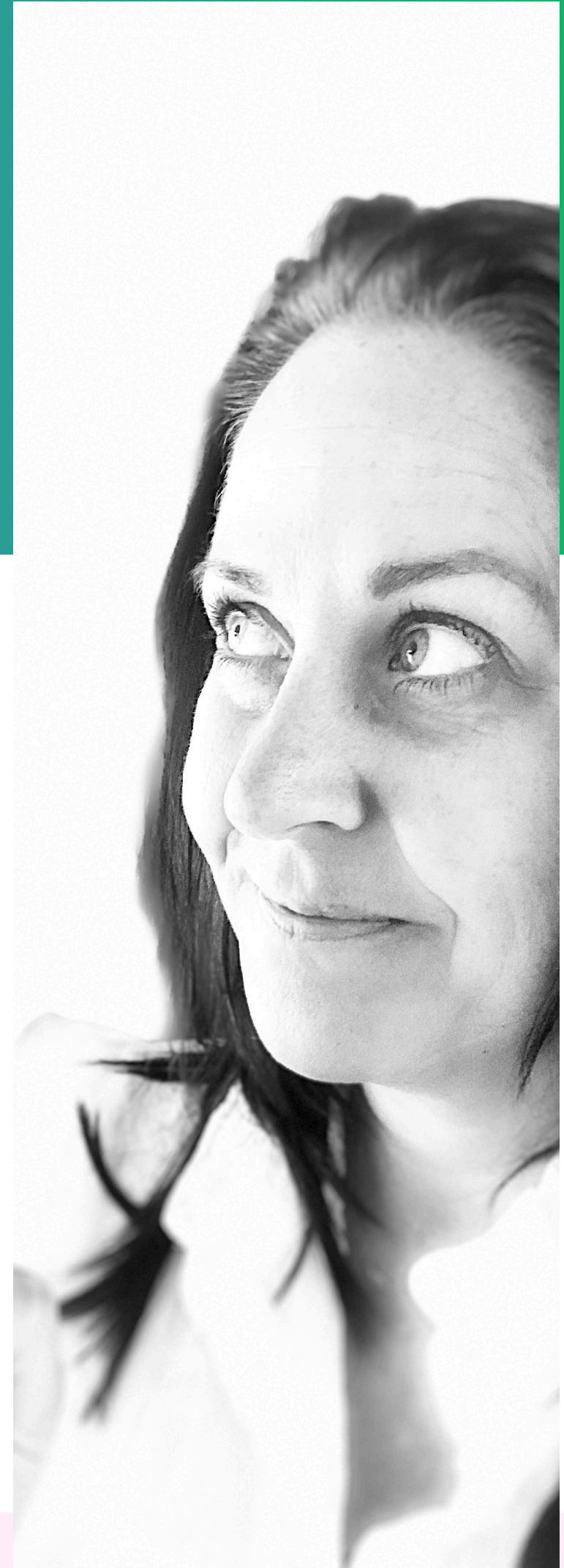


Voor een B of C goal heb je wel een **BRANDEND** verlangen nodig

STAP 1:

Inhoud 90 dagen plan

- 1)** Voor welke doelen wil jij de komende 90 dagen voor gaan? Kies zakelijke en privé doelen. Maak een tijdslijn met data
- 2)** Hoe zou dat zijn voor je als die behaald zijn? Hoe voel je je dan? Wat ga je doen om dat te vieren?
- 3)** Maak een lijst met **acties** die je te binnen schieten die je kunt nemen om dat doel te realiseren. Derest: **INTUITIE!**
- 4)** Noem paradigma's (belemmerend patroon/overtuiging) die jou saboteren om dat doel te realiseren. Deze heb je te veranderen om je doel te realiseren: je innerlijk kind communicatie, affirmaties inzetten, gewenste outcome visualiseren.
- 5)** Creëer een DAMN GOOD ATTITUDE/MINDSET met een dagelijkse routine (stap 2)
- 6)** Vul een maandkalender en plan alle acties in per week. Om je einddoelen te realiseren, breng je doelstelling terug naar maand(acties/doelen) en week (acties/doelen)
- 7)** Ontwikkel een WINNING FORMULE/dagelijkse routine om met jezelf en je acties bezig te zijn om het doel/verlangen te gaan realiseren (stap 3)
- 8)** RRR methode na elk kwartaal: Review Reflect Rewrite (stap 4)



IK HEB OP BASIS VAN MIJN INTUÏTIEGEVOEL MIJN ONTSLAG INGEDIEND MET SLECHTS €3000,- OP DE BANK OM MIJN EIGEN BEDRIJF OP TE ZETTEN. IK VOELDE AAN ALLES DAT DIT WAS DAT IK MOEST DOEN OM GELUKKIGER TE WORDEN EN ...

JE MOET OOK EEN BEETJE 'BALLEN' HEBBEN OM ECHT GROTE DROMEN TE REALISEREN

QUOTE

IF YOU CAN SEE IT
IN YOUR MIND

YOU CAN HOLD IT
IN YOUR HAND

ATTITUDE/MINDSET

1) Welke belemmerende gedachten schieten jou te binnen als je aan je doelen denkt? Poe niet haalbaar, dat is niet voor mij haalbaar? Dan moet ik heel hard werken? Dat vind ik spannend? Elke dag aanbod doen kwam als idee, maar je bent nog niet goed in sales? Breng dit goed in kaart

2) Wat is het tegenovergestelde van jouw belemmerende overtuiging? Noteer de tegenhanger en daar help ik je graag bij met de DEEP DIVE sessie 'mind the GAP' om daar positieve affirmaties van te maken.

3) Ben je vaak te druk of pak je teveel pauze? Stagneer je vaak of ben je als een raket elke dag aan het werk? Wat zijn je patronen? Breng dit in kaart om dat stuk voor stuk te gaan elimineren.

4) Hoe denkt jouw HIGHER SELF versie als je het doel behaald hebt? Welke acties heb je dan genomen? Noteer alles wat je denkt dat jouw versie zou doen.

Jouw hogere zelf versie wordt gezien als de meest authentieke, wijze en hogere versie van jezelf. Je "higher self" staat voor je diepere intuïtie, je ware zelf, en is verbonden met je hogere bewustzijn. Het is het deel van jou dat in staat is om voorbij de beperkingen van je ego en dagelijkse zorgen te kijken. Het ontwikkelen van deze verbinding met je higher self kan leiden tot meer inzicht, innerlijke vrede, en een gevoel van doelgerichtheid in het leven. In lijn zijn met je ware waarden en doelen, en om een leven te leiden dat authentiek en vervullend is.



IK HEB OP BASIS VAN MIJN INTUÏTIEGEVOEL MIJN ONTSLAG INGEDIEND MET SLECHTS €3000,- OP DE BANK OM MIJN EIGEN BEDRIJF OP TE ZETTEN. IK VOELDE AAN ALLES DAT DIT WAS DAT IK MOEST DOEN OM GELUKKIGER TE WORDEN EN ...

JE MOET OOK EEN BEETJE 'BALLEN' HEBBEN OM ECHT GROTE DROMEN TE REALISEREN

WINNING formule /routine

Deze formule / dagelijkse routine heb ik ontwikkeld en heeft voor mijn succes gezorgd. Dit deel ik graag met je;

- Vroeg opstaan. 05:30-06:00.
- Dankbaarheid noteren en voelen om je energie te verhogen
- Intenties zetten voor de dag op basis van je doelen
- Wandeling van 15 minuten
- Doelen uitschrijven vanuit dankbaarheid alsof het er al is
- Zelfbeeld HOGERE ZELF lezen en parfum inzetten om deze zintuig te versterken
- 3x 10 minuten meditatie per dag. Even naar binnen keren en vragen aan jezelf wat je nodig hebt. Antwoorden komen vanzelf binnendruppelen.
- Affirmaties lopend herhalen en voelen alsof het al zo is.
- B/C-goal uitschrijven 10x ochtend en 10x avond om erin te geloven.
- Doelen visualiseren en vooral voelen hoe blij je dan bent, wat je doet, wat je aan hebt en maak die realiteit zo scherp en gedetailleerd mogelijk.



BESLIS en stap in de aanname dat het al jouw realiteit is.

Eis liefdevol met vastberadenheid hulp van het universum om je doelen te realiseren.

Wees vastberaden, ook als je het resultaat nog niet terugziet in je leven

RRR+ methode

Na elke 90 dagen evalueer je op de volgende manier

- **REFLECT**

Wat heb je bereikt aan highlights? Welke mooie herinneringen heb je gemaakt? Wat heb je meegemaakt aan leuke dingen? Wat was het leukste? Heb je FUN gehad? Waar ben je het meeste uit je comfort-zone gekomen en in welke maand(en) was dat? Was je aandacht écht aanwezig bij vrienden/kinderen/familie/klanten etc? Waar ging je energie het meeste naartoe business/privé? Marketing/sales/creëren/acquisitie als je een business hebt. Wat waren je 3 grootste lessen in dat kwartaal? Wat was je BESTE en wat was je SLECHTSTE beslissing?

- **REVIEW**

Wat werkt goed voor je? Welke maand had je het meeste inkomen en hoe komt dat? Wat was je slechtste maand qua inkomen en hoe komt dat? Welk gedrag/attitude had je daar? Als je dit meer gaat bijhouden zie je namelijk patronen!

- **REVIEW**

Wat werkte goed voor je? Welke maand had je het meeste inkomen en hoe komt dat? Wat was je slechtste maand qua inkomen en hoe komt dat? Welk gedrag/attitude had je daar? Als je dit meer gaat bijhouden zie je namelijk patronen!



BESLIS en stap in de aanname dat het al jouw realiteit is.

Eis liefdevol met vastberadenheid hulp van het universum om je doelen te realiseren.

RRR+ methode

- **REST & RELAX**

Rust. relax. Hoe wil je dat het gaat zijn in het volgende kwartaal? Plan dagen met NIKS; wandelen, schrijven, lezen, denken, natuur in, etc. Sluit je op sommige dagen compleet af van prikkels tv, telefoon. Jij kiest zelf hoe vaak je dat wilt in dat kwartaal, maar **MAG NIET** ontbreken, echt zo belangrijk!



- **RESPOND & RESPONSIBILITY**

Toon **OWNERSHIP** over je leven. **OWN IT**. Deal met dingen die je niet kunt veranderen. Wat mag je loslaten en waar mag je zelf leiderschap over nemen? Maak ruimte voor het volgende kwartaal voor veel **GOEDS** door los te laten wat je niet meer dient.

- **REWRITE**

Wat ga je écht anders doen in het volgende kwartaal op basis van deze analyse/evaluatie? **JIJ BEPAALT!** Beeld je in alsof het einde is van dat kwartaal. Beeld je in dat je deze analyse weer doet. Wat noteer je dan allemaal vanuit de **BEST MOGELIJKE VERSIE** op basis van al deze vragen/thema's?

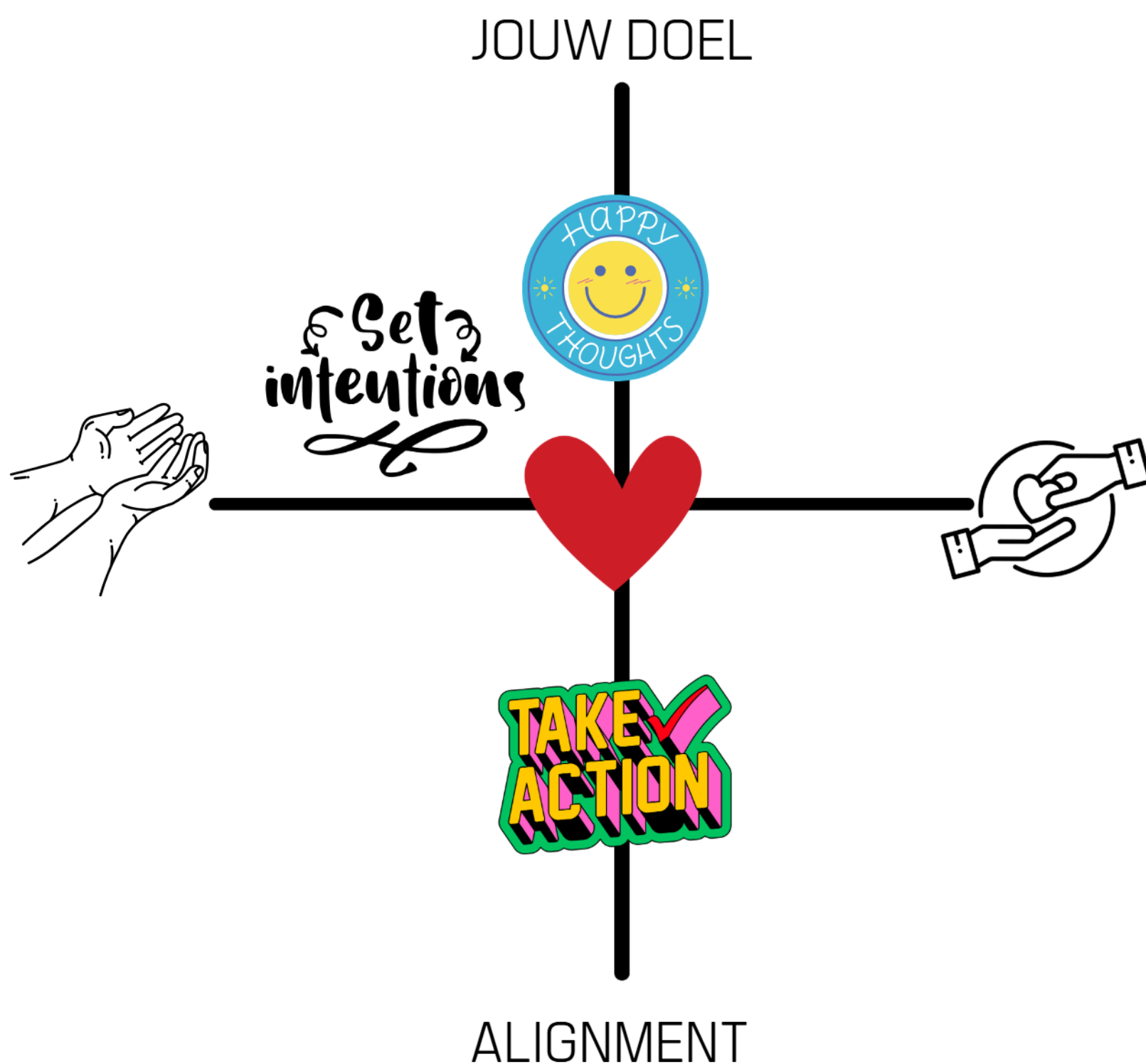
COMMITMENT

Schrijf een brief aan jezelf waarin je alle bevindingen van het laatste kwartaal noteert en waarin je afspraken met jezelf maakt voor het daaropvolgende kwartaal. Houd jezelf daar aan of weet wat je nodig hebt om je **FOCUS** te behouden. Uiteraard bied ik je mijn hulp aan, ik heb ook begeleidingstrajecten op www.intuitum.nl staan.



ARE YOU READY TO RECEIVE?

Belangrijk om te manifesteren wat je wilt is om je gedachten, gevoelens en acties in lijn te hebben met jouw doel(en)/verlangens. Daarnaast moet je kunnen geven aan liefde/waarde/service en (energetisch) kunnen ontvangen plus intenties.



SUCCES

Tot snel!

Liefs Melanie