

You

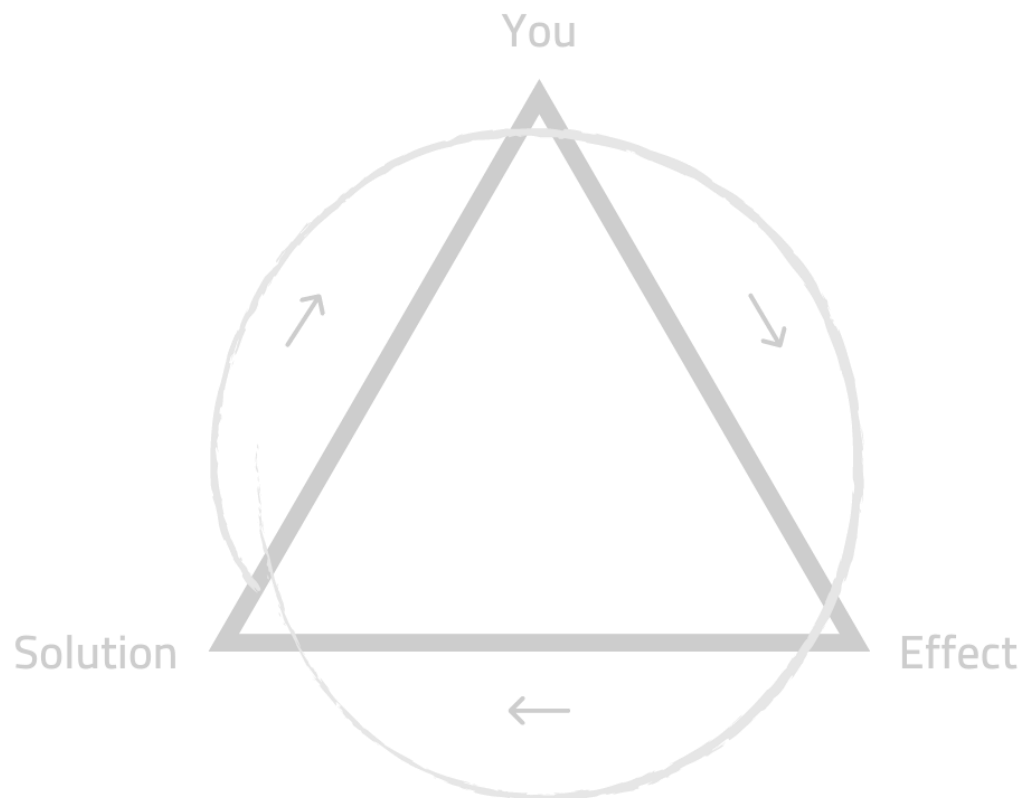
# De **YES** Formule Werkboek

In *drie* stappen naar jouw mooiste leven  
Neem de controle over je leven en start jouw avontuur!

Solution

Effect





*“Je kunt alles hebben aan de buitenkant, maar ga eens naar binnen en ontdek waar geluk te vinden is” – Gillian de Bruin*

*Gillian de Bruin*





## Colofon

Eerste druk, juli 2020

© 2020 Gillian de Bruin/ Published by Mo2vation, Rotterdam.

[www.yesformule.nl](http://www.yesformule.nl)

[www.mo2vation.nl](http://www.mo2vation.nl)

Ontwerp omslag Abir Hasan

Fotograaf omslag Evelien de Haas

Opmaak binnenwerk Gillian de Bruin

ISBN boek 9789090330860

ISBN-werkboek 9789083082707

ISBN e-boek 9789083082714

ISBN e-boek werkboek 9789083082721

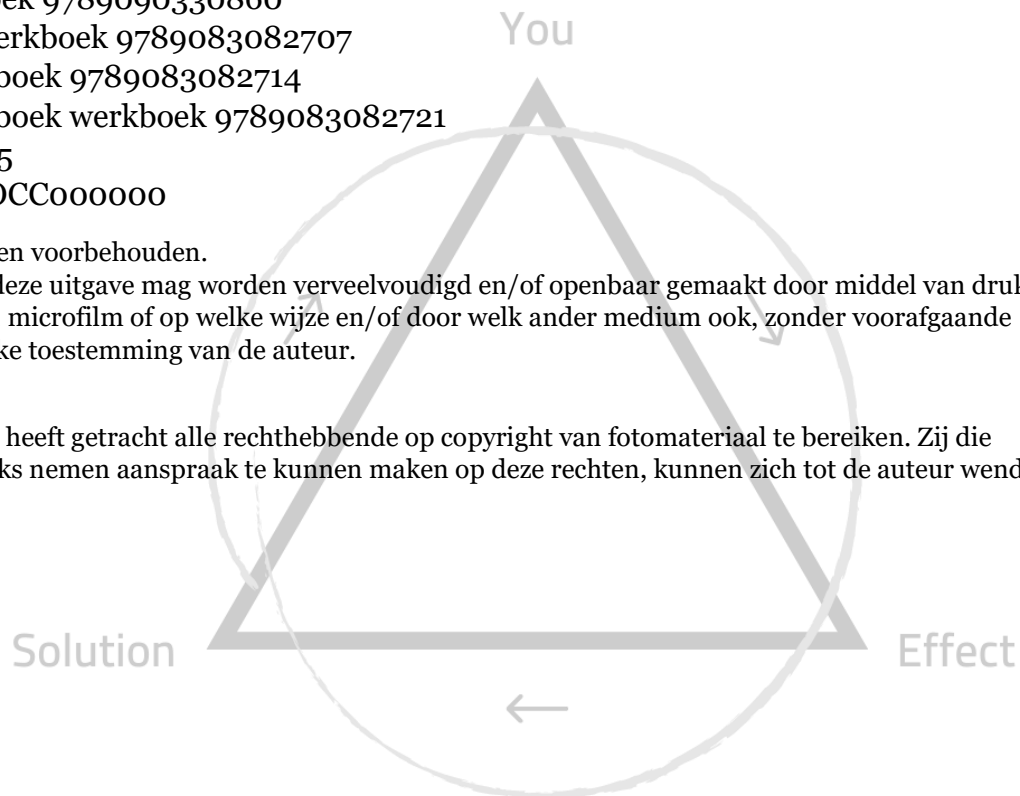
NUR 765

BISAC OCC000000

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

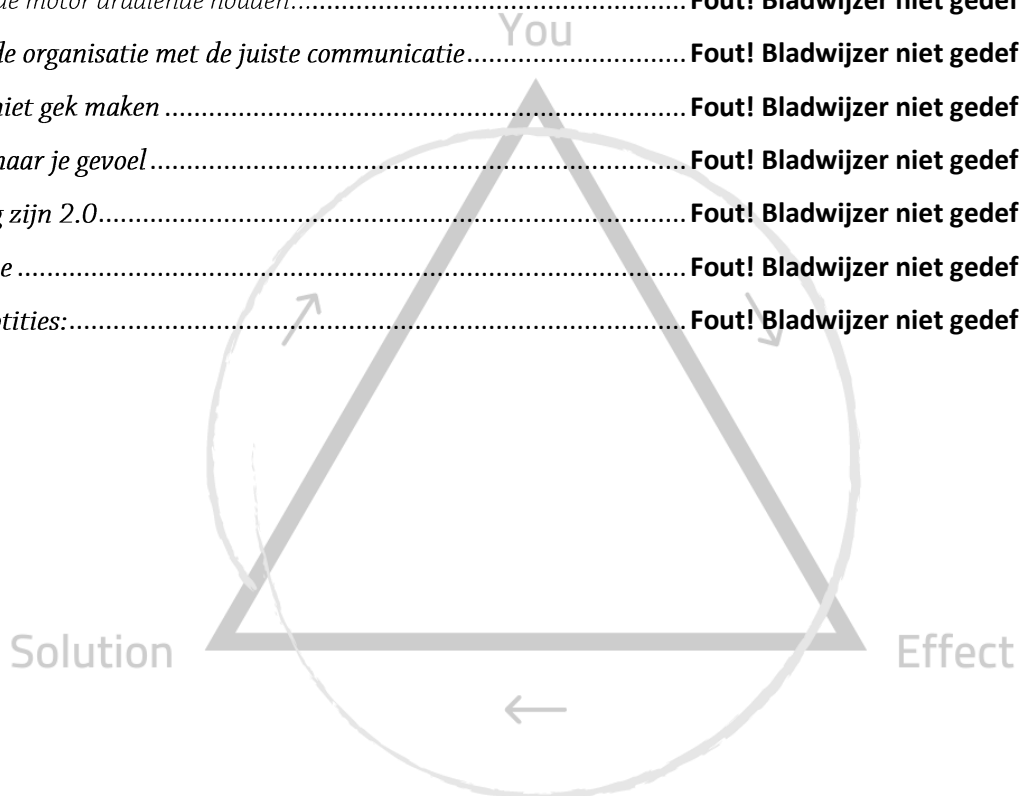
De auteur heeft getracht alle rechthebbende op copyright van fotomateriaal te bereiken. Zij die desondanks nemen aanspraak te kunnen maken op deze rechten, kunnen zich tot de auteur wenden.





## Inhoud

Introductie.....	5
Bindend contract voor 100% commitment .....	6
Het gebeurt allemaal in je hoofd.....	8
De krachtige verbinding tussen gezondheid en geluk.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
'Grab your ego by the balls'.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Voorkomen is beter dan genezen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Je moet de motor draaiende houden.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Een goede organisatie met de juiste communicatie.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Laat je niet gek maken .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Luister naar je gevoel .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Gelukkig zijn 2.0.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Evaluatie .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Extra notities:.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>





## *Introductie*

We streven allemaal naar geluk, alleen weten we niet zo goed wat dat precies is. In dit werkboek vind je de tools om te werken aan jouw mooiste leven. Stap voor stap.

Het is tijd om voor jezelf en voor je eigen geluk en gezondheid te kiezen.

Is het niet veel fijner om zelf weer de controle te over te nemen? De controle over je gezondheid, de controle over je leven, de controle over je geluk.

*Zo gemakkelijk kan het zijn!*

Je moet er alleen wel wat voor doen. Stop met piekeren en klagen. Kom uit die luie stoel en onderneem actie.

*Wat wil jij nu eigenlijk precies?*

Ieder hoofdstuk van het boek eindigt met de YES-formule. De opdrachten die bij elk hoofdstuk horen, vind je in dit werkboek.

Probeer de opdrachten niet te snel te maken, maar neem de tijd. Neem de tijd om de opdrachten te maken en om jezelf te kunnen ontwikkelen. De formule werkt alleen als je de stappen uitvoert. De essentie achter het verhaal is stap-voor-stap en neem de tijd om deze daadwerkelijk in je leven te implementeren.

Voordat we gaan beginnen met de opdrachten, wil ik dat je eerst een contract tekent. Dit contract teken je voor jezelf en je maakt de afspraak met jezelf om jezelf vanaf nu op nummer 1 te zetten. Hiermee ga je de commitment aan met jezelf en de enige die jij hierbij dus teleur kan stellen bij jijzelf... Aangezien je hier bent om jouw mooiste leven te creëren, is er geen ruimte om jezelf teleur te stellen. Het leven zal niet altijd over rozen gaan, maar je neemt nu wel de controle en de verantwoordelijkheid over jouw leven, waardoor je teleurstellingen zult begrijpen wanneer hier wel sprake van is.

Solution

Effect





## *Bindend contract voor 100% commitment*

Naam:

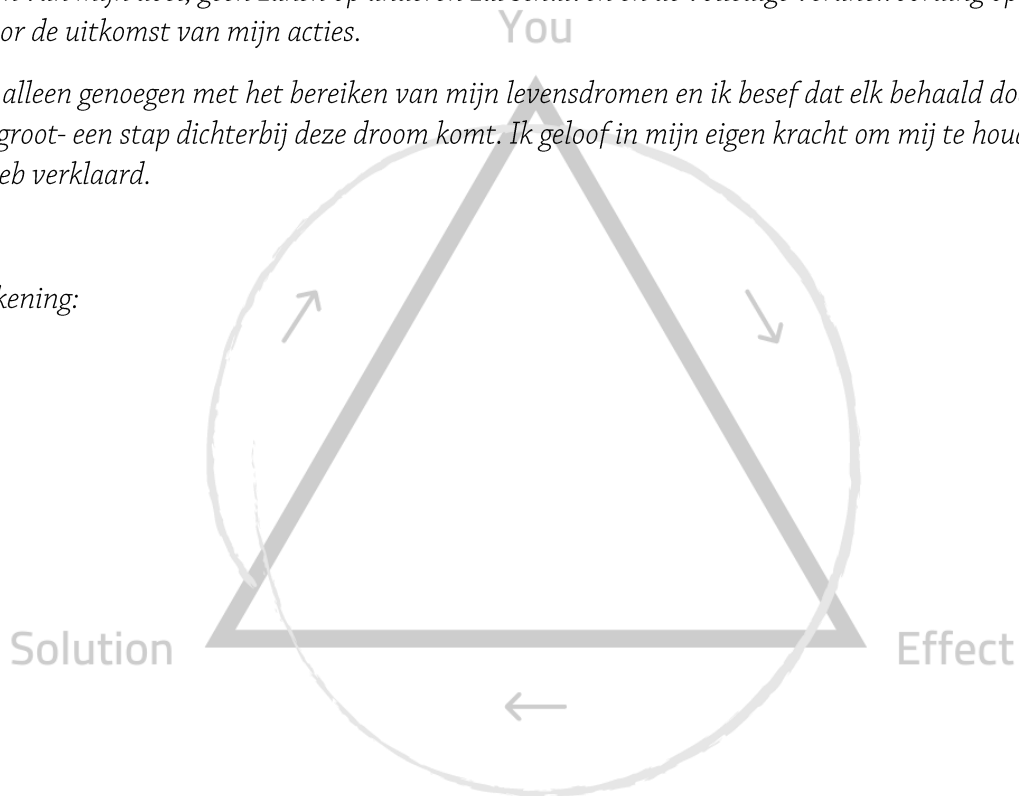
Datum:

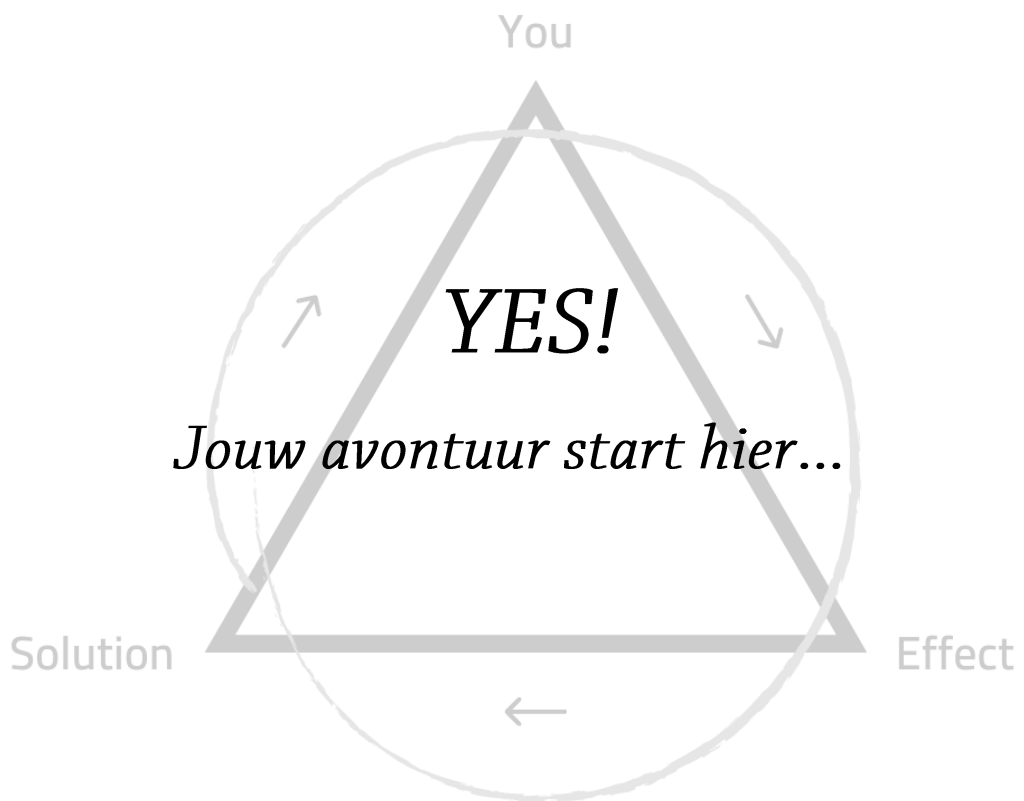
Ik, \_\_\_\_\_ (naam), verklaar dat ik ervan af vandaag alles aan zal doen om mijzelf op nummer één te zetten en de prioriteiten te stellen die in lijn liggen met mijn doelen en mijzelf te ontwikkelen.

Vandaag, \_\_\_\_\_ (datum), beslis ik om te doen wat er moet gebeuren om mijn doel waar te maken. Ik ben niet bang voor wat ik onderweg tegen zal komen en ik ben mij ervan bewust dat het leven niet altijd over rozen zal gaan. Dit is voor mij geen reden om op te geven. Ik zweer dat ik, bij het nastreven van mijn doel, geen zaken op anderen zal schuiven en de volledige verantwoording op mijzelf neem voor de uitkomst van mijn acties.

Ik neem alleen genoegen met het bereiken van mijn levensdromen en ik besef dat elk behaald doel – klein of groot – een stap dichterbij deze droom komt. Ik geloof in mijn eigen kracht om mij te houden aan wat ik heb verklaard.

Handtekening:







# Het gebeurt allemaal in je hoofd

## Opdracht 1

### Levensgebiedendetector

Levensgebieden	Huidig cijfer				Gewenst cijfer
Werk					
Familie					
Financiën					
Vrienden					You
Vrijtijdsbesteding					
Gezondheid					
Zelfbeeld					
Persoonlijke ontwikkeling					
Gezin (indien van toepassing)					

### You:

Kies drie gebieden die het meeste aandacht vragen. Stel jezelf de volgende vragen;

- Wat wil ik?
- Is het realistisch voor mij?
- Waarom wil ik dit?

Gebied 1:

---

---

Doelstelling 1:

---

---

---

Gebied 2:

---

---

---