



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

“Ga voor geluk en neem geen genoegen met minder.”

- *Gillian de Bruin*



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

The 3 C's of Life:

Choices,

Chances,

Changes.

*You must make a choice to take a chance or life will
never change.*

- Unknown



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

Het leven is voor mij niet altijd gemakkelijk geweest, maar ja voor wie wel? Ik heb een tijd gewacht met het schrijven van dit boek, omdat veel dingen mij tegenhielden. Totdat ik besepte dat, dát nou juist de essentie is van dit boek. In het leven word je vaak op de proef gesteld. Hoe ga je hiermee om?

In het verleden heb ik te maken gehad met veel tegenslagen, harde lessen, meervoudige burn-out, overtollige kilo's en lichamelijke gebreken. Ik ben altijd een vechter geweest, maar sommige strijden waren wel heel zwaar en lieten mij dan ook bijna opgeven. Gelukkig heb ik dit niet gedaan en heb ik ongeacht de situaties altijd doorgezet.

In mijn hoofd was het altijd een chaos en ik snapte niet hoe de wereld in elkaar zat. Mensen willen overal altijd graag een etiket opplakken. Als ze bij mij een etiket willen plakken dan ben ik een hooggevoelige, autistische ADD'er. Ik kan ook af en toe een zijstraat inschieten, waar ik zelf de weg kwijt raak. Eigenlijk ben ik dus knettergek. Vergeef me als dit af en toe gebeurt, het moet wel leuk blijven. Tegenwoordig stoor ik me hier niet heel erg meer aan, maar ik wist hier niet altijd mee om te gaan. Hierdoor liep ik vaak tegen de muur aan en bleef ik soms weken doormalen over bepaalde zaken. Ik ben op zoek gegaan naar manieren, om deze zaken voor mijzelf te kunnen verlichten. Dingen vanuit een ander perspectief te kunnen bekijken en dingen los te kunnen laten om rust te creëren.



Inkijktekst – De YES-formule 2020

Ik geloof erin dat alles gebeurt met een reden. In het verleden heb ik hier wel een aantal keer aan getwijfeld, omdat ik me niet kon voorstellen dat bepaalde dingen daadwerkelijk zouden moeten gebeuren met een bepaalde reden. Twintig jaar later kijk ik terug op alle relevante gebeurtenissen en achtbanen waar ik doorheen ben gegaan en begrijp ik hoe het werkt.

Ik heb mijzelf onder andere aangeleerd om alles in drie stukken te hakken, om op deze manier rust in mijn dag en in mijn hoofd te creëren. In combinatie met de aanwezige kennis en ervaring heeft dit geleid tot de 'YES-formule', welke ook bestaat uit drie stappen. Alles wat je in dit handboek kunt vinden, is direct toe te passen in jouw leven. Het heeft mijn leven niet alleen makkelijker en leuker gemaakt, maar ook een stuk rustiger, zinvoller en liefdevoller.

Ineens zag ik een rode draad. Ik begon de controle over mijn leven te nemen en alles begon te draaien. Weliswaar niet gelijk positief, maar ik kon nu wel alles helder bekijken en begrijpen waarom iets nodig was om te gebeuren. Het is erg belangrijk om te beseffen hoeveel invloed je zelf hebt op hoe je iets doet, wat je doet en wat voor effect dit heeft op gebeurtenissen en emoties. Ik wil een ander zoveel mogelijk ellende besparen en hopelijk bepaalde situaties op welke manier dan ook proberen te verlichten en het leven leuker te maken. Ik wil de persoon voor een ander zijn, die ik nooit gehad heb.



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

Ik ben van mening dat compleet geluk bestaat uit een balans tussen drie aspecten namelijk; *Mentaal, fysiek en omgeving.*

Wanneer je deze drie in balans weet te krijgen, mag jij je de gelukkigste persoon op aarde noemen. Zorg goed voor jezelf, train je ego, pak je rust, gebruik je lichaam en wees gelukkig!

Heel veel liefs,

Gillian



Introductie

Dit boek is een handboek voor een gezond en gelukkig leven. Ik heb al een klein beetje verteld over mijn verleden, hier ga ik later nog dieper op in. Na veel vallen en opstaan, viel bij mij dan eindelijk het kwartje. Vanaf dat moment besloot ik om mijn kennis en ervaring te delen met zo veel mogelijk mensen, om een gezonder en gelukkiger leven te leiden. Hierdoor ben ik personal trainer en lifecoach geworden. Ik help dagelijks mensen bij het behalen van persoonlijke doelstellingen en het oplossen van vraagstukken. Dit heeft mij ook aangezet tot het schrijven van dit boek.

Een gelukkig leven betekent voor iedereen iets anders, maar gezond zijn is voor iedereen hetzelfde. Gezond en liefdevol door het leven waarbij lichaam en geest volledig in balans zijn, dat is geluk. Ik heb voor het schrijven van dit boek niet alleen mijn eigen kennis en ervaringen gebruikt, maar ik ben hiervoor ook in gesprek gegaan met verschillende experts uit het vakgebied. Je kunt verschillende perspectieven met elkaar vergelijken, die elkaar tóch versterken. Wat zeggen anderen hierover die dit zelf mee hebben gemaakt of degene die dit elke dag bekijken vanaf de zijlijn.



Inkijktekst – De YES-formule 2020

Het is gemakkelijk om je te focussen op één aspect. Alleen hierdoor kun je nooit helemaal gelukkig worden. De aspecten waar ik het over heb zijn fysiek, mentaal en omgeving. Ik geef je dé formule, waarmee je alles in balans kunt krijgen en bewuste keuzes kunt maken.

We streven allemaal naar geluk, alleen weten we niet zo goed wat dat precies is. Dit komt doordat we zóveel vergelijkingsmateriaal hebben en hierbij het gras aan de andere kant altijd groener lijkt te zijn. Ik zeg expres lijkt, want vaak gaat het er in werkelijkheid anders aan toe dan dat het plaatje laat zien.

Wanneer je meer gaat focussen op jezelf, kun je achterhalen wat voor jou geluk betekent. Je zou bijna denken; “Als het zo gemakkelijk was, waarom doet niet iedereen dit dan?”

De massa heeft in de loop der jaren steeds meer macht gekregen. Zonder dat we het door hebben, worden we geleefd. Er wordt bepaald wat we kijken, doen en eten. Onbewust word je beïnvloed, je mening wordt gevormd, er wordt angst gecreëerd. Het is tijd om wakker te worden. Het is tijd om voor jezelf en voor je eigen geluk en gezondheid te kiezen. We worden ongemerkt ziek gemaakt door de voeding die er wordt aangeboden, de medicijnen die we toegediend krijgen en de leefstijl die wij onszelf opleggen. Daarnaast wordt er voor ons een maatschappelijk beeld gecreëerd, waar wij denken



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

aan te moeten voldoen of waarvan wij juist denken dat dit alleen voor ‘bepaalde mensen’ is weggelegd.

Is het niet veel fijner om zelf weer de controle 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. Stel je grenzen en wees geen kuddedier. Wat wil jij nu eigenlijk precies?

De kracht van 3

In het boek maak ik veel gebruik van het getal drie, om bepaalde zaken te verduidelijken of te verdelen. Het getal drie is een opmerkelijk en krachtig getal.

Voordat ik begon aan dit boek, merkte ik dit op. Als er iets gebeurt, komt het in drievoud. De dagen delen wij vaak in drie. Om rust te creëren in mijn hoofd, verdeelde ik de chaos meestal onbewust in drie delen. Zo zijn er gek genoeg heel veel zaken waarbij dit getal naar voren komt. Volgens de numerologie is dit getal de oplossing van tegenstellingen: vader, moeder en kind. De verbinding is de drievoudige aard van de mens bestaande uit een eenheid van het lichaam, het verstand en de geest. De drie is ook het element van onze wil, van het idee en de geest. Wat zegt dit getal als het gaat over een persoon? De 3 houdt van het leven en piekert vrijwel nooit. Van nature een optimist en vertegenwoordigt jeugd, geluk, verbeeldingskracht, inspiratie, talent en charme.



Inkijktekst – De YES-formule 2020

Voor de YES-formule betekent het de rode draad van dit handboek. Volg de principes, vertrouw in het proces en alles komt goed.

Ieder hoofdstuk eindigt met de YES-formule. Bij deze formule stel jij jezelf een aantal vragen, zodat je een weloverwogen beslissing kunt maken en direct actie kunt ondernemen. Je kunt ervoor kiezen om alle opdrachten te maken in het speciale werkboek of dat je hiervoor een eigen notitieboek gebruikt.

Probeer dit boek niet in één dag uit te lezen, 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. Doe het dan ook stap voor stap. Op jouw eigen tempo.

Als je verder gaat met het lezen van dit boek, wil ik dat jij jezelf een belofte maakt.

De belofte om jezelf vanaf nu op nummer 1 te zetten.



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

De YES-formule. In drie stappen naar jouw mooiste leven ...

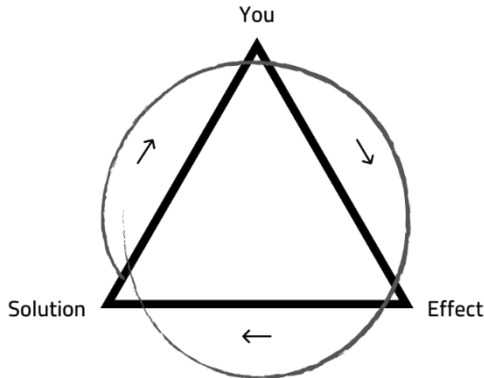
*“Het leven is als een spel. Je moet het goed spelen,
plezier maken en jezelf uitdagen om naar het volgende
level te gaan.”*

– Gillian de Bruin



YES-formule

De YES-formule is een formule die je altijd kunt raadplegen. Of het nu om een situatie of een besluit gaat. Je kunt de YES-formule áltijd en overal toepassen. De formule kun je gebruiken met behulp van de YES-driehoek (zie figuur 1). Het belangrijkste is dat jij jezelf vanaf nú op nummer één zet. Om deze reden is er gekozen voor een driehoek, waarbij jij bovenaan staat. De driehoek bestaat uit de drie stappen met daarbij een gebroken cirkel. De cirkel staat symbool voor de vicieuze cirkel waar wij vaak in belanden. Door tot een andere “solution” te komen, kun je deze cirkel steeds doorbreken.



Figuur 1: YES-driehoek



Inkijkttekst – De YES-formule 2020

You

Alles draait om jou. Het is de bedoeling dat je de formule alleen voor jezelf toepast. Ga hiervoor dus niet de mening van een ander vragen. Het gaat er hier juist om wat JIJ hiervan vindt. Je stelt jezelf hierbij vragen als;

- Wat is het?
- Waar gaat het om?
- Wat wil ik?
- Is het realistisch voor mij?
- Waarom wil ik dit of waarom niet?

Effect

Je bewustzijn, onderbewustzijn en ego spelen een hele belangrijke rol in jouw leven. Het is van essentieel belang dat alles in balans is en hierdoor op de juiste manier met elkaar kan communiceren. Dit voorkomt dat je in de war raakt of impulsieve acties onderneemt, waar je misschien spijt van kunt krijgen.

Bij effect gaat het dus om wat voor effect iets op jou heeft. Het maakt niet uit wat het is. Je kunt dit, zoals eerder gezegd op alles toepassen. Het kan om iets heel kleins gaan als het eten van iets tot grote beslissingen op zakelijk of sociaal gebied.



Inkijktekst – De YES-formule 2020

Je kunt jezelf hierbij vragen stellen als;

- Wat doet dit met mij?
- Welke gevoelens roept dit bij mij op?
- Welke gedachtes roept dit bij mij op?
- Wat kan er gebeuren er als ik dit doe?
- Wat kan er gebeuren als ik dit niet doe?

Solution

Nu ben je aangekomen bij het gedeelte om een besluit te nemen. Je hebt nog altijd een vrije wil. Negeer jij liever je gevoelens of twijfel je nog steeds, maar vind je dat je geen tijd meer hebt om deze beslissing langer door de molen te halen. Dan is alsnog de keus aan jou, om te besluiten wat je doet. Je kunt ook kiezen voor de weg die je altijd inslaat, dan verbreek je nooit de cirkel. Door een keuze te maken met je gevoel in plaats van met je ego ontstaat de mogelijkheid om de cirkel steeds te doorbreken en verder te komen. Ongeacht de keuze, weet dat je zelf verantwoordelijk voor bent voor de uitkomst.