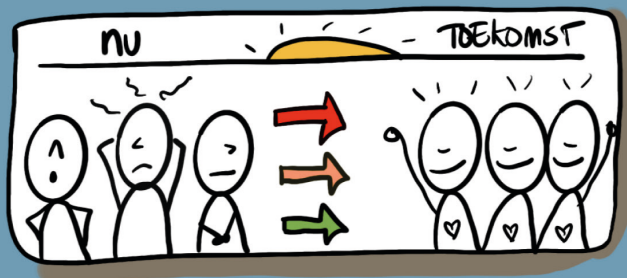


De kracht van...

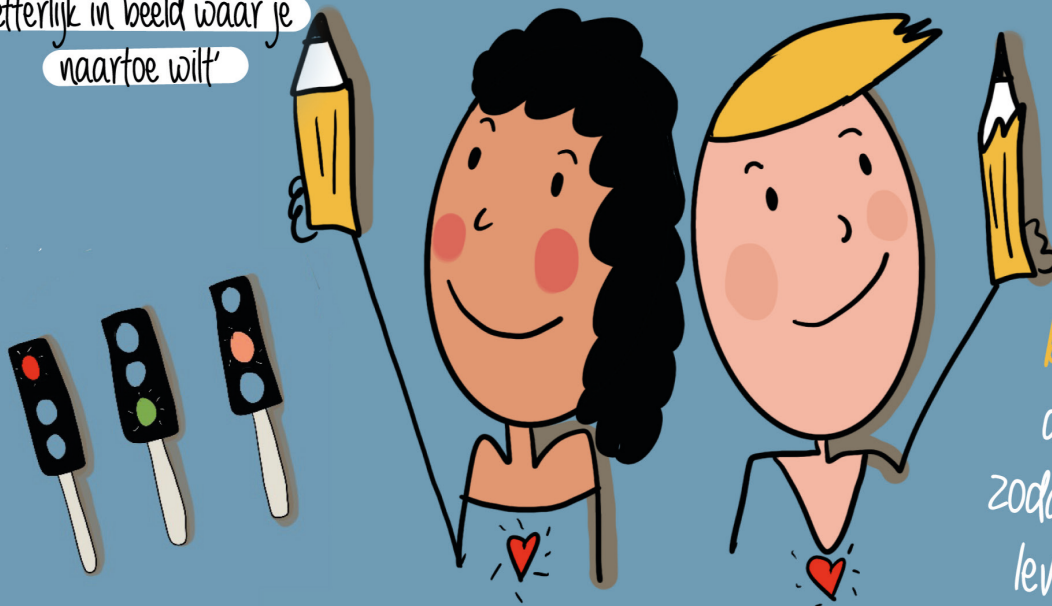
# TEKEN JE TOEKOMST

## Werk aan jezelf-boek



Teken je toekomst  
verheldert en brengt  
letterlijk in beeld waar je  
naartoe wilt

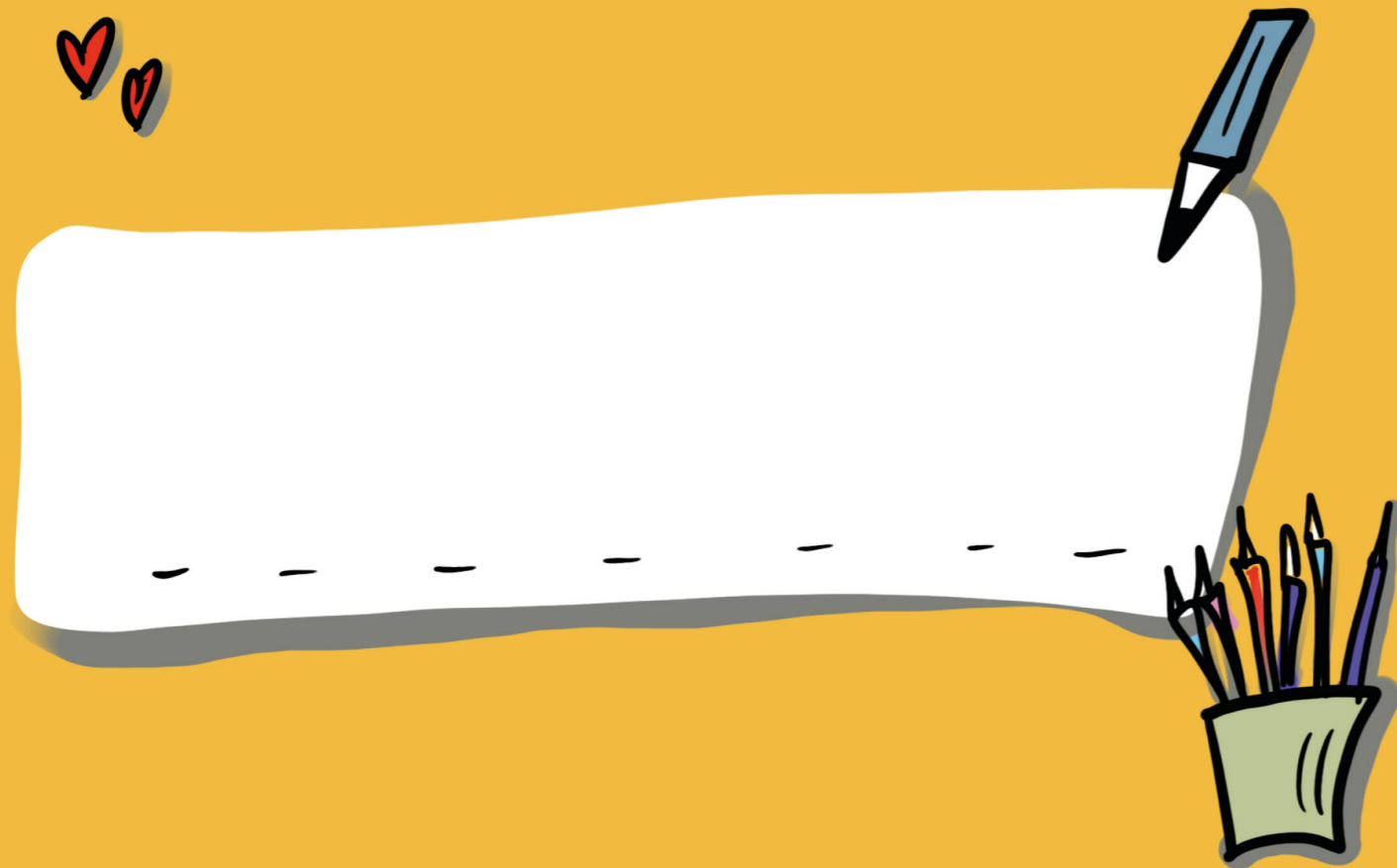
1000+  
gingen je al  
voor



Krijg grip en rust  
door te tekenen,  
zodat jij vol plezier je  
leven gaat leven.

Auteur en illustrator: Chantal Vermeer

Dit werkboek  
is  
van



# Ontdek de kracht van Teken je Toekomst



# INHOUD

Voorstellen	6	3. Waar wil ik naartoe?	60
Uitleg	8	Relaties	63
Terugblik	10	Werk	65
1. Wie ben ik?	16	Geld	68
Emoties	22	Gezondheid	71
Skills	26	4. Stoppen, starten en doorgaan?	74
Familie	32	5. Wat als het even tegenzit?	80
Kleuren	38	6. En nu verder...	86
2. Waar sta ik nu?	44		
Relaties	47		
Werk	50		
Geld	53		
Gezondheid	56		

"Laat los hoe dingen in jouw ogen moeten zijn. Er zijn ook andere vormen mogelijk. Laat ze op je pad komen en ontdek hoe bijzonder en mooi dat kan zijn. Laat wonderen ontstaan."



# VOORSTELLEN

Aangenaam, ik ben Chantal Vermeer. Ik ben (live) illustrator, oprichter van Teken je Toekomst, geef online (zakelijke) tekencursussen zoals Heel Holland Tekent, verzorg trainingen en bedrijfsworkshops, ben schrijfster van het internationale boek 'How to Draw Your Dream Life' en organiseer 'experience business retraites' op Ibiza. Je zou mij een workaholic kunnen noemen. Ikzelf omschrijf het liever als gepassioneerd. Want niet voor niets begon ik meteen vanuit de schoolbanken met ondernemen. Ik startte als retailer en importeur, maar werd later ook illustrator en creator van mijn eigen T-shirtlijn. Daarnaast legde ik me toe op het ontwerpen van communicatie-uitingen voor het bedrijfsleven. En ik ontwikkelde diverse tekenprogramma's. Vooral dat laatste is voor jou relevant. Want met mijn Teken je Toekomst-methode werken inmiddels duizenden individuen. En ervan uitgaande dat je dit boek niet puur als vulling voor je boekenkast hebt aangeschaft, ben jij er daar binnenkort ook één van!

Je hebt dit boek waarschijnlijk niet voor niets ter hand genomen. Mogelijk spraken termen als 'valkuilen vermijden', 'met tegenslagen omgaan' en 'toekomstige situaties ombuigen tot iets waar je inspiratie uit put of lering uit trekt' je aan. Vaardigheden die businesswise, maar ook in mijn

persoonlijke leven steeds weer van onschatbare waarde blijken te zijn. Want zoals bij ieder ander, ging het ook mij niet altijd voor de wind. De inhoud van dit boek heeft mij keer op keer overeind gehouden.

Teken je Toekomst en een nieuwe creatieve onderneming. Maar binnen enkele jaren na de lancering van mijn eerste boek en de Teken je Toekomst-methode beleefde ik een dieptepunt dat bodemlozer was dan iedere tegenslag waarmee ik ooit van doen had gehad; mijn man – de vader van mijn twee kinderen – overleed heel plotseling. Ik moest overeind blijven. Voor mijn kinderen én mijzelf. 'Simpelweg onmogelijk' was mijn overtuiging toentertijd. Want hoe doe je dat: verdergaan zonder je levensgezel? Puur overleven, zo bleek. Tot ik op enig moment besloot de tips uit mijn eigen tekenprogramma nogmaals ter harte te nemen en mijn toekomst opnieuw uit te tekenen. Want wie ben ik nu als moeder van twee pubers? Welke ballen wil ik hooghouden en welke kan ik laten vallen? Hoe wil ik mij de komende jaren voelen? Welke avonturen wil ik gaan beleven? En vooral: met wie wil ik mijn tijd doorbrengen? Dit in beeld brengen heeft mij ontzettend veel gebracht. En dat gun ik jou ook. Of je nu te maken hebt met een zacht lentebriesje of een fikse decemberstorm.



Dan rest mij voor nu enkel nog te zeggen: héél veel tekenplezier! Geniet van alles wat dit werkboek je brengt. En geloof mij: dat is een hele hoop. Je gaat versteld staan van de kracht van Teken je Toekomst.

*Chantal Vermeer*

## UITLEG

Wat goed dat je aan de slag gaat met dit Teken je Toekomst-werkboek! Ik ben je er dankbaar voor. En ik durf met zekerheid te stellen: dat ben jij jezelf na afloop ook. Je bent een mooi en bijzonder mens, voor wie je soms echt even de tijd moet nemen. Zie het werkboek als een hulpmiddel hiervoor. Als een gids die je op een leuke, laagdrempelige manier naar jezelf en je leven laat kijken. En waarmee je stap voor stap in beeld brengt waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Zo krijg je grip, rust en richting, met als kers op de taart een plezierig en gelukkig leven. Je zult gaandeweg inzien dat alles mogelijk is. Want zien is geloven. Dit werkboek helpt je daarbij, met jezelf als middelpunt. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: jij bent goud waard!

### Voor wie is dit werkboek?

Dit werkboek is voor jou gemaakt als je...

- uit balans bent omdat er op het gebied van werk, gezondheid, relaties of financiën dingen spelen, en je weer grip op de situatie wilt krijgen.
- dichter bij jezelf wilt komen.
- geïnspireerd wilt raken om een geweldig jaar voor jezelf te creëren op het gebied van financiën, creativiteit, gezondheid, carrière, liefde volle relaties én vriendschappen.
- wilt ontdekken wat jouw doel in dit leven is.

### Hoe ga je te werk?

Het werkboek bestaat uit 5 hoofdstukken, gevuld met uitdagende opdrachten die je op de bijbehorende werkbladen uitvoert. Dat doe je in geschreven tekst, maar veel vaker nog tekenend. Je vindt ook steeds toelichtingen bij de opdrachten, zodat je ook weet waarom ik je vraag ze uit te voeren. Dan is het enkel nog een kwestie van aan de slag gaan. Alléén, in je eigen tijd én in je eigen tempo.

Door het hele werkboek heen zijn overigens ook kladbladen te vinden. Die zijn er om te kliederen, te doodlen, zaken van je af te schrijven of als verzamelplaats voor een braindump; net waar jij tussendoor behoefte aan hebt. Zo maak je ruimte in je hoofd voor optimale focus op jouw toekomst.

Om de opdrachten in dit werkboek uit te voeren heb je nodig: een mooie pen en een set stiften of potloden. Daarnaast is het belangrijk dat je thuis een fijn hoekje inricht, waarin je in alle rust aan de slag kunt gaan. Je telefoon en tablet? Die zet je in vliegtuigmodus. Want eenmaal het werkboek opengeslagen, is het tijd voor de nodige me-time. Daar kun je al die 'stoorzenders' niet bij gebruiken.



*'Teken je Toekomst' komt eigenlijk neer op 'manifesteren'. Veel mensen denken bij die term aan focussen op wat je wilt hebben. Maar daar gaat het in dit geval zéker niet over. Centraal staat 'je goed voelen' en een energieshift maken. Want als jij lekker in je vel zit, trek je aan waar je zo naar verlangt. De juiste mensen, opdrachten, energieën en nog veel meer...*

## UITLEG

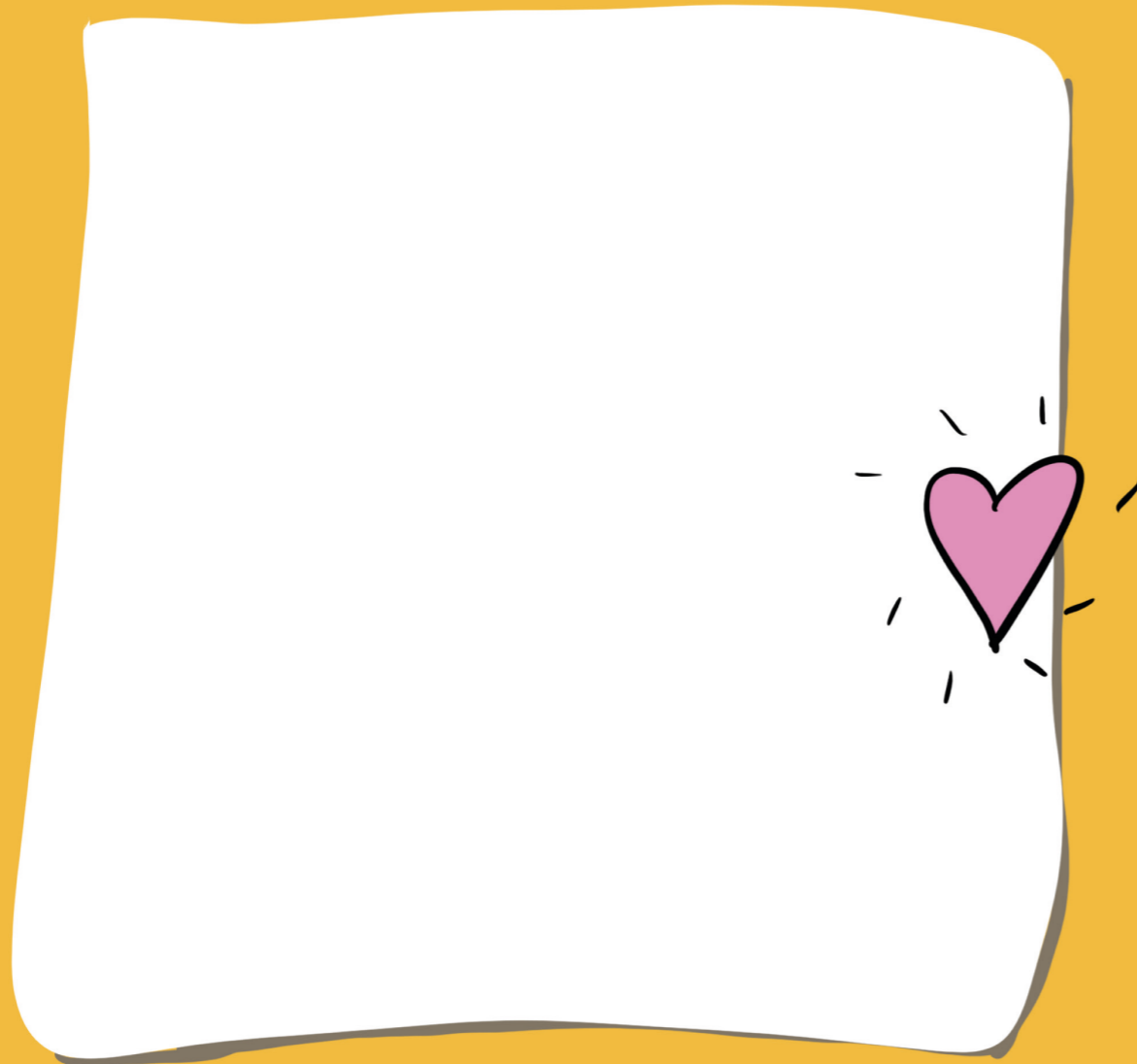
Wij mensen hebben de neiging om alsmaar vooruit te kijken. We denken na over nieuwe ideeën, plannen en doelen. En willen steeds meer, beter en sneller. Soms vergeten we dan ook om zo nu en dan even terug te kijken. Terwijl dat 'voorbij' ons wel bracht waar we op dit moment zijn... Om langzaam in de werk aan jezelf-modus te komen, starten we met een aantal warmmakertjes. Het zijn vragen waarvan ik weet dat ze je aan het denken zetten. En jouw antwoorden helpen je gegarandeerd op weg en geven richting. Zo doe je meteen al inzichten op die je toekomstige leven een stukje mooier gaan maken. Dus pak je pen erbij en starten maar!



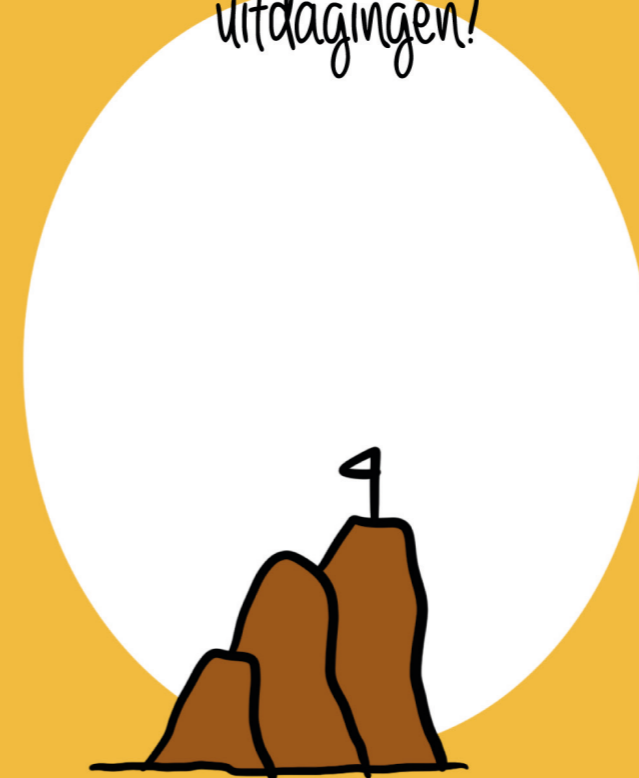
## Een terugblik op het afgelopen jaar



Waar ben je het meest trots op?



Wat waren je grootste uitdagingen?



Wat heb je hiervan geleerd?

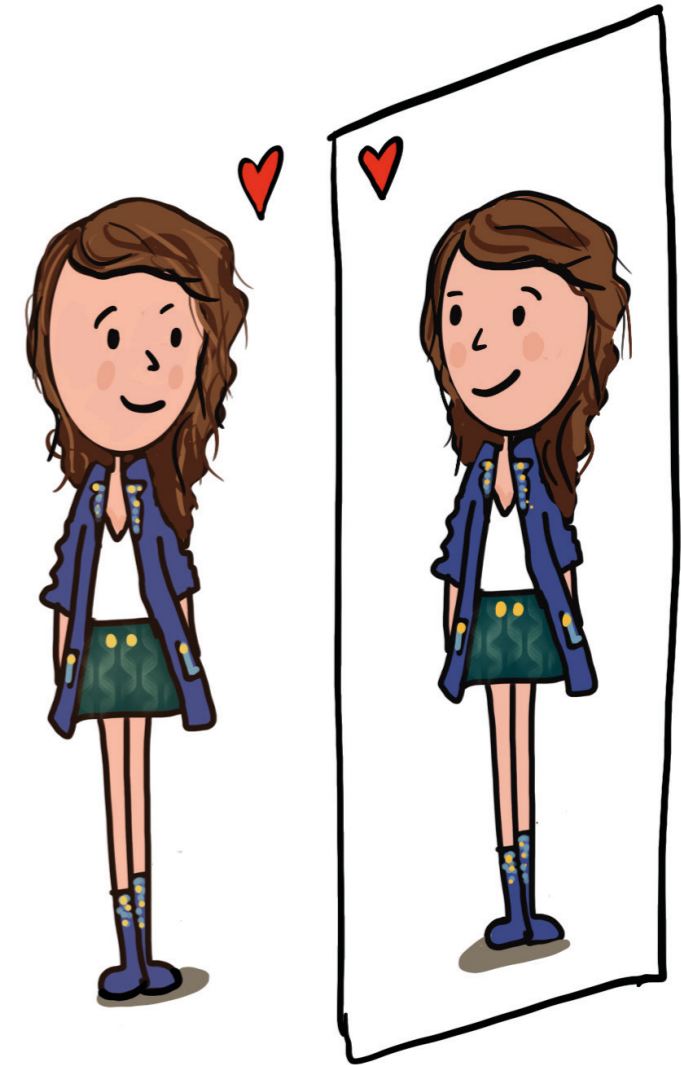


	Wat werkte wel?	Wat werkte niet?
Gezondheid		
Relaties		

	Wat werkte wel?	Wat werkte niet?
Werk		
Financiën		



**WIE BEN IK?**



## UITLEG

Opgewarmd? Dan gaan we nu officieel van start! In het eerste hoofdstuk zoom je dieper in op jezelf. Op je emoties, skills, energie, familie en persoonlijke mijlpalen bijvoorbeeld. Stap voor stap kom je dichterbij jouw eigen, unieke 'ik'. Want wie ben jij nou eigenlijk? Wat maakt jou jôu? En waar ben je trots op?

### Opdracht 1: Teken jezelf

Teken in maximaal 5 minuten hoe jij eruitziet en wat jouw innerlijk kenmerkt. Stel jezelf hierbij een aantal vragen. En gebruik je stiften of potloden om ze visueel te beantwoorden.

- Kijk eens naar je uiterlijk. Wat zie je?
- Ga bij jezelf na hoe je er van binnen uitziet. Welke kleuren schieten je te binnen?
- Bedenk welke eigenschappen je hebt. Welke waardeer je het meeste? En welke het minst?
- Ga terug in de tijd. Waar wordt je blij van? En waarvan juist verdrietig?

### Opdracht 2: Complimenteer jezelf

Sta jij weleens stil bij successen die je behaald? Hoe groot of klein ze ook zijn: er aandacht voor hebben is super belangrijk. Het zorgt namelijk niet alleen voor (werk)plezier, het draagt ook bij aan je persoonlijke groei én het werkt motive-

rend. Kortom; reden genoeg om je successen te gaan vieren.

Ga bij jezelf na wat je in het verloop van je leven al bereikte. Gedurende je studie of in je werkende leven bijvoorbeeld. Als vriend(in), ouder, collega of familielid. Waar ben je nou écht trots op? Wees niet bescheiden en schrijf 10 dingen op.

Waar ikzelf trots op ben? Mijn 5-daagse Ibiza-retraite bijvoorbeeld. Deze experience ontwikkelde ik om vrouwen in een relaxte sfeer en met de voetjes in het zand te laten werken aan hun zakelijke doelen. En met succes, want de eerste edities waren binnen no-time volgeboekt!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## WIE BEN IK?

Teken jezelf



5 min



Waar word jij blij van?

# 10 dingen die ik wil vieren van mezelf

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_



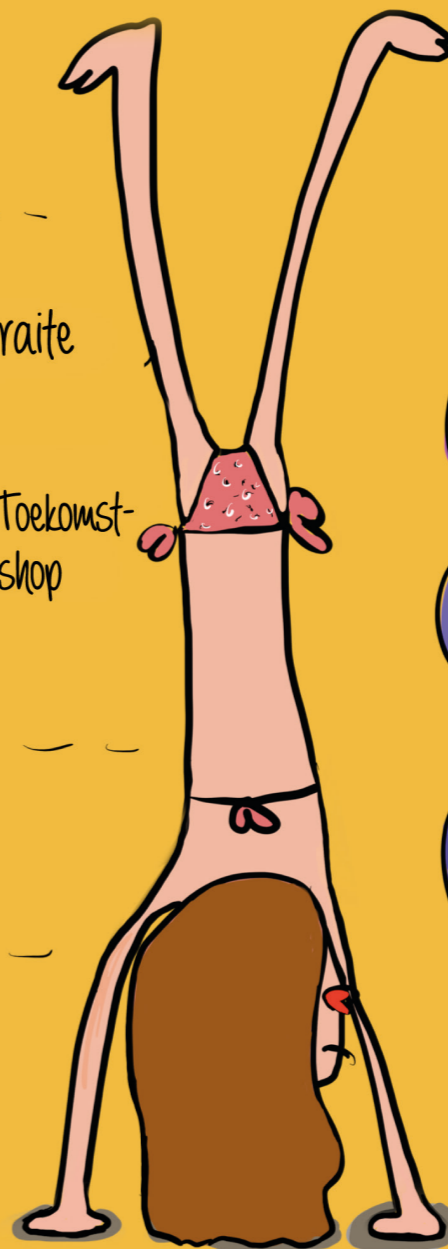
1 \_\_\_\_\_

2 Ibiza-retraite

3 Teken je Toekomst-  
teamworkshop

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_



6 Parachutespringen

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9

How To Draw Your  
Dream Life-boek

10 \_\_\_\_\_

## UITLEG

Wist je dat de manier waarop je met emoties omgaat veel zegt? Over de mate waarin jij in staat bent om gezond met jezelf om te gaan om precies te zijn. Want hoe beter jij je gevoelens omarmt, des te beter jij zorgt voor je mentale welzijn.

Emoties; je kunt ze ook wel vergelijken met een golfbeweging. Het begint klein, groeit tot een hoogtepunt, breekt en als het helemaal uitgolfd is verdwijnt het weer. In dit werkboek werken we met de volgende emoties:

Angst uit zich door: koude handen, een afwijkende ademhaling, zweten, onrustige armen en benen, een trillerig gevoel, een knoop in je maag en de neiging om weg te rennen.

Blijdschap uit zich door: een glimlach, een open gevoel in je borst, een gevoel van lichtheid of opwaartse druk, toename van energie, de neiging om met enthousiastme iets aan te pakken, warme gevoelens van binnen.

Boosheid uit zich door: op elkaar geklemde kaken, snelle hartslag, bloed dat naar je hoofd en gezicht stroomt, een gevoel van druk van iets wat naar boven of buiten wil, je krachtig en sterk voelen.

Liefde uit zich door: een open gevoel, kippenvel

of kriebelingen, een gevoel van tederheid naar de ander, een warm smeltend gevoel evenals kalm en tevreden, de neiging om de ander aan te raken of te omhelzen.

Schaamte uit zich door: ogen die afwenden of neerslaan, weinig energie, een ziekig gevoel, de impuls om je terug te trekken of te verstoppen, een gevoel van zwaarte.

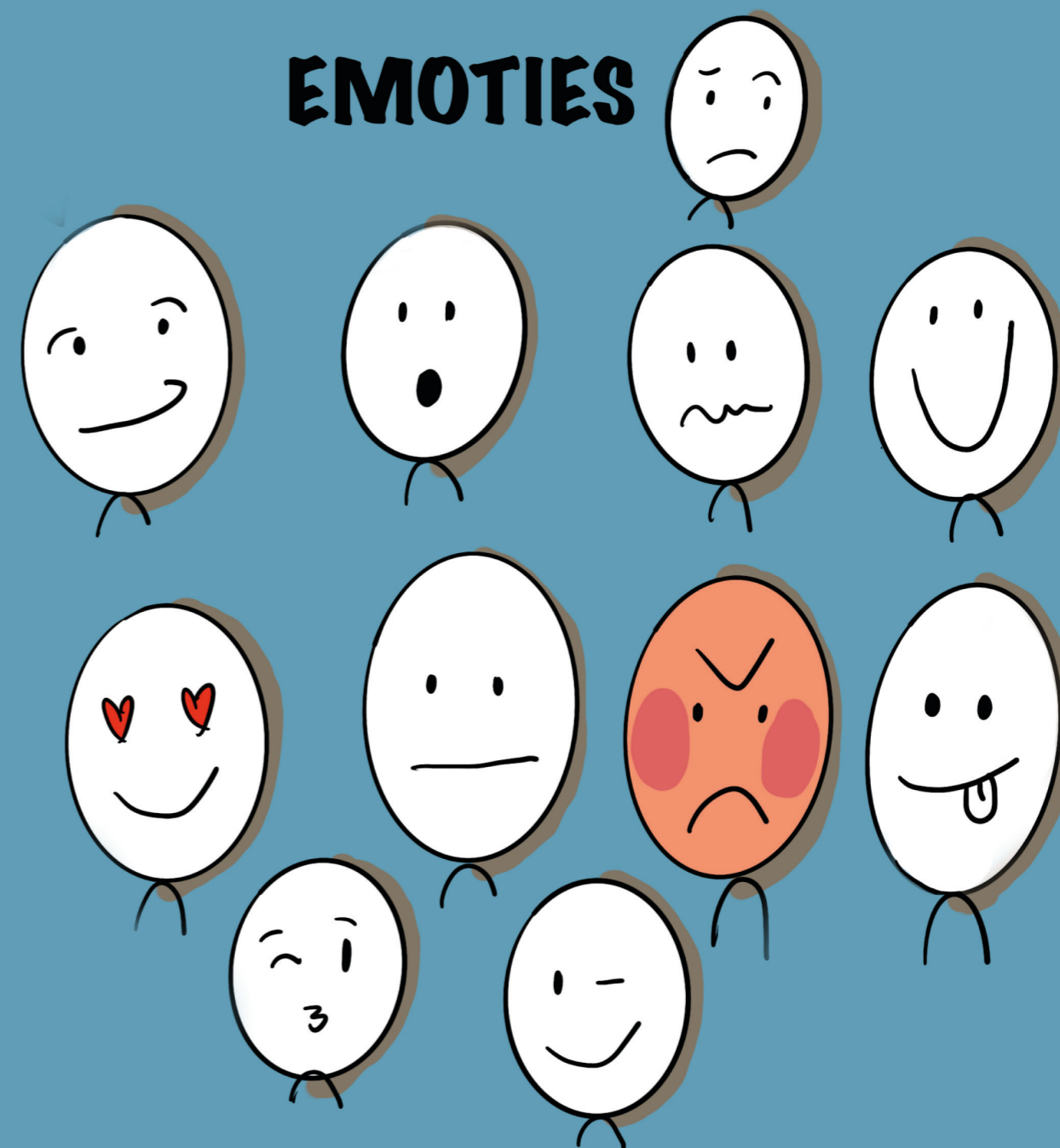
Verdriet uit zich door: zware oogleden, vochtige ogen of tranen die branden, een brok in je keel, een pijnlijk of zwaar gevoel op je borst, hangende schouders, de neiging om je naar binnen te keren.

*"Mooie hakken, dure parfums en de nieuwste auto. We denken vaak dat spullen kopen zorgt voor geluk, maar het belemmert het juist. Vrolijke energie die door je lichaam stroomt zorgt daarentegen écht voor happiness. En het mooie is dat kost helemaal niets." - Chantal Vermeer*

### Opdracht 3: Emoties tekenen

Hoe uiten jouw emoties zich? Als je angstig, blij of verdrietig bent bijvoorbeeld. Visualiseer 5 verschillende emoties op het bijbehorende werkblad en ga vervolgens bij jezelf na hoe jij je vandaag voelt. Succes!

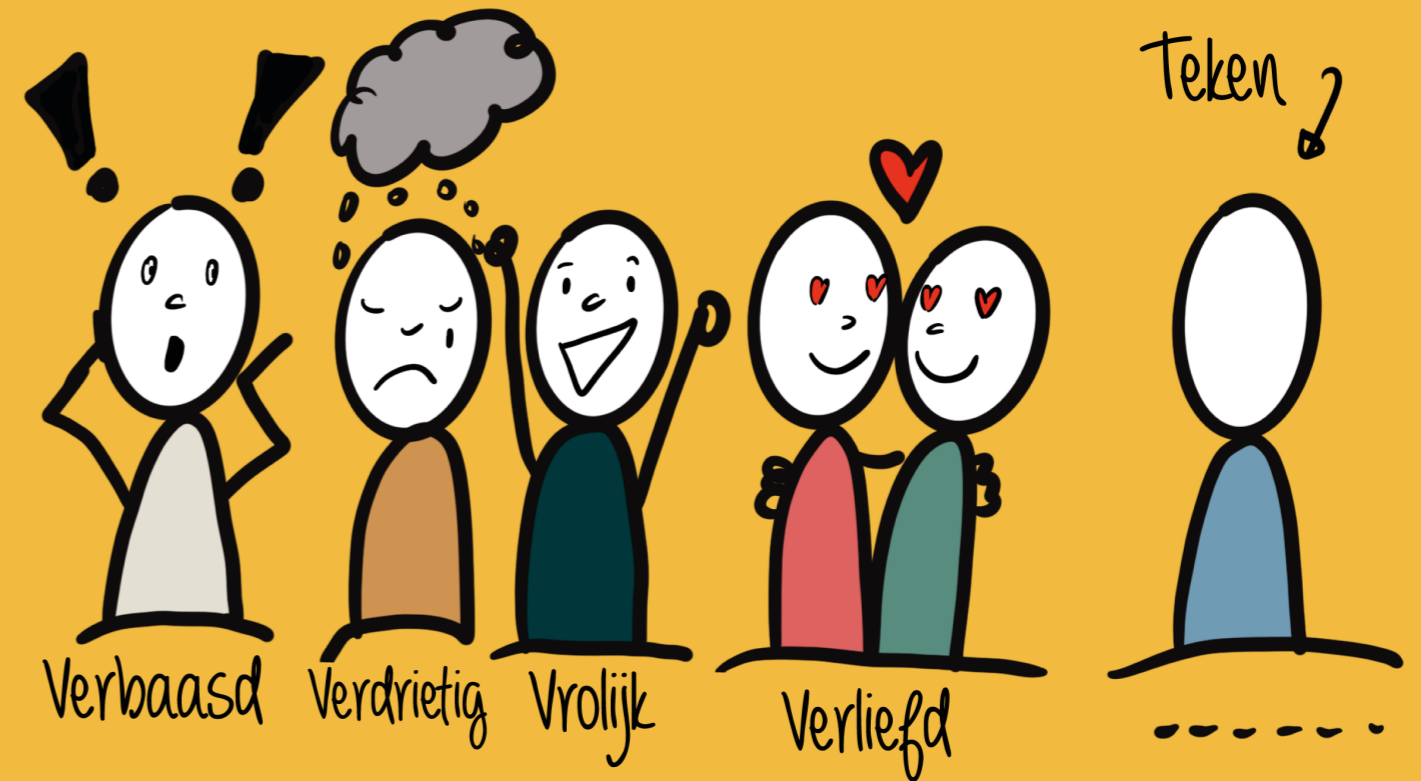
## EMOTIES



Teken 5 verschillende emoties



Hoe voel jij je vandaag?



## UITLEG

We onderscheiden twee soorten vaardigheden:

- Harde skills; zijn meetbaar of tastbaar. Het gaat hierbij vaak om vakinhoudelijke kennis of iets wat je leerde. Voorbeelden hiervan zijn: programmeren, analytische vaardigheden en het spreken van een andere taal.
- Soft skills; zijn minder tastbaar en hebben ook meer betrekking op jou als persoon. Dit kan gaan over bijvoorbeeld communicatieve vaardigheden, oplossingsgericht werken, flexibiliteit en doorzettingsvermogen.

### Opdracht 4: Spiegel jezelf

Beantwoord de 4 vragen op het bijbehorende werkblad. Waar blink jij in uit? Waar verdien jij boterham mee? Wat vind je oh zo leuk? En wat heb je anderen te bieden? Door hier actief over na te denken houd je jezelf als het ware een spiegel voor. Zie het als een stukje zelfreflectie, wat je weer een stap verder brengt in het proces naar meer inzicht in jezelf.

### Opdracht 5: Skills onder de loep nemen

Met welke vaardigheden is jouw rugzak momenteel gevuld? Denk aan wat je al kunt; probleemoplossend te werk gaan of creatief

bezig zijn bijvoorbeeld. Of aan wat je weet; op het gebied van communicatie, financiën of ICT bijvoorbeeld. En vergeet ook je 'secret skills' niet. Welke vaardigheden bezit jij, waarvan niemand weet heeft? Vul minimaal 3 skills in op het bijbehorende werkblad.

Heb je al je skills in kaart gebracht? Ga dan na bij jezelf welke skill er regelrecht de prullenbak in mag. En welke vaardigheden je juist graag zou willen kopen als dat kon. Mogelijk zijn er namelijk ook vaardigheden die je niet bezit, maar die wel op je 'verlanglijstje' staan. Zet ook deze skills op een rij. Je kunt hiervoor gebruikmaken van de daarvoor ingerichte werkbladen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat zijn jouw skills?



Waar ben ik goed in?

Waar verdien ik mijn geld mee?

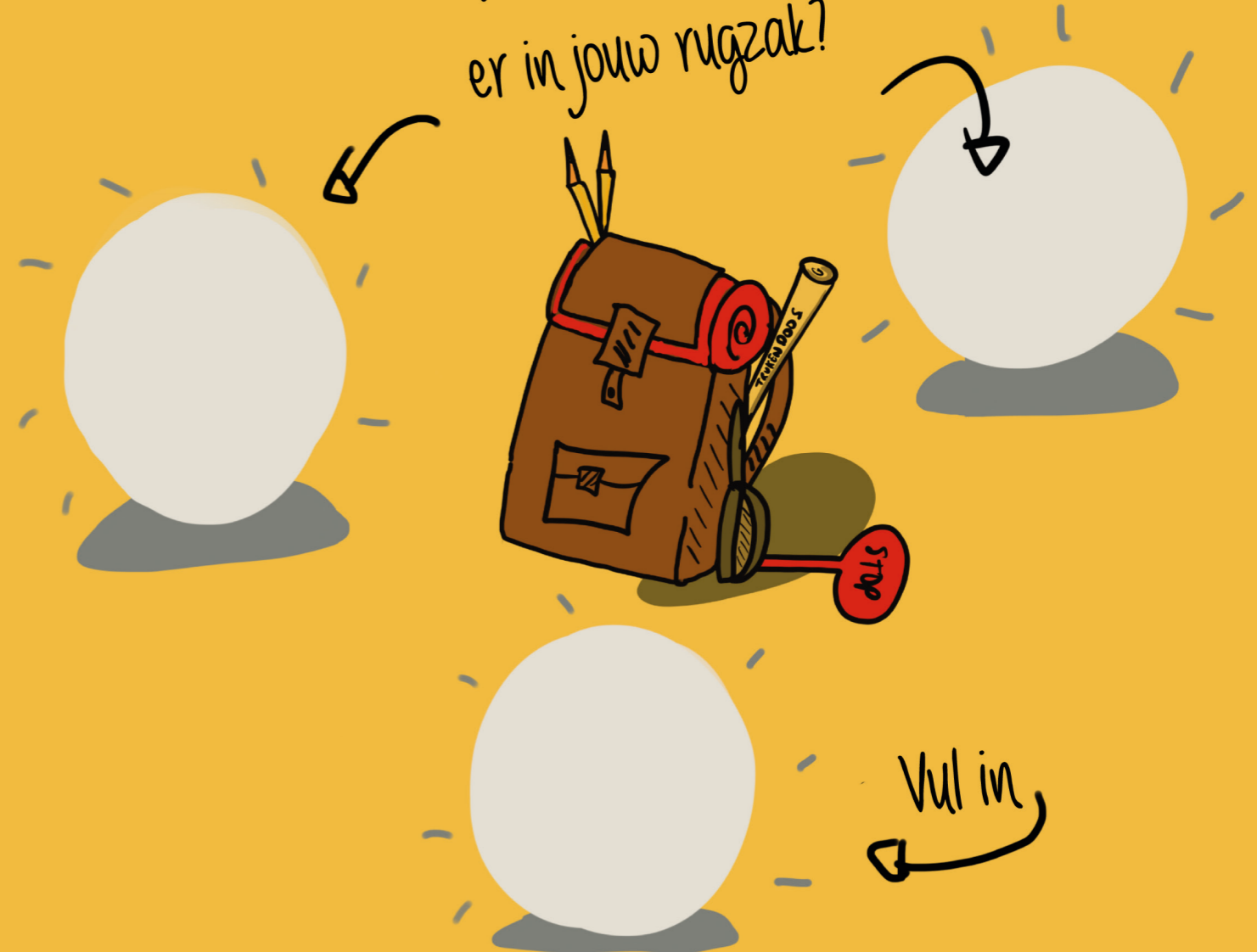
Wat vind ik geweldig?

Wat geef ik?



Welke skills zitten er in jouw rugzak?

Vul in





Welke skills zou je willen kopen?

Vul in 3





## UITLEG

Kun je slecht 'nee' zeggen, hang je vaak de grapjas uit of ben je meestal degene die alles regelt? Je familieleden in beeld brengen kan inzicht bieden in hoe dat komt. Want je verwacht het misschien niet direct, maar ze zeggen meer over je dan je in eerste instantie denkt... Over hoe je in het leven staat en de wijze waarop je over bepaalde dingen denkt. Op het gebied van financiën bijvoorbeeld. Ben je opgegroeid in een gezin waarin het tekort aan geld wel degelijk een rol speelde, dan heb je nu mogelijk zelf ook te kampen met een te kort op je rekening.

### Opdracht 6: Familie inzichtelijk maken

Familiesystemen, ik kan er werkelijk waar een boek over schrijven. In deze vierdelige opdracht neem ik je er op een leuke, speelse manier in mee. Gebruik de werkbladen op de volgende 2 pagina's.

1. Teken je familieleden; je ouders, broers, zussen, opa's en oma's.
2. Stel dat je familieleden dieren zouden zijn, welke dier zouden ze dan zijn? Neem dieren niet te letterlijk. Teken je een olifant, dan wil dat niet zeggen dat je die persoon zwaar van postuur vindt, maar dat je hem/haar juist als een krachtige individu ziet.
3. Schrijf op welke eigenschappen horen bij de familieleden die je getekend hebt.

4. Ga bij jezelf na waarom je voor bepaalde dieren gekozen hebt. Wat betekenen deze dieren voor je?

Heb je alle blokken ingevuld? Dan nemen we het werkblad eens onder de loep. Stel jezelf hierbij een aantal vragen en gebruik desgewenst de kladbladen in het werkboek om aantekeningen te maken.

- Wat valt je op? Ben je iemand vergeten?
- Wie staat er het dichtst bij je of juist het verst van je vandaan? En wat betekent dat voor jou?
- Zou je closer met iemand willen zijn? Of die persoon met jou? En zo ja, is dat bespreekbaar?
- Heb je iemand groter of kleiner getekend? En zo ja, wat betekent dat voor jou?
- Wat raakt je en zet je het meest aan het denken als je naar je familie kijkt?
- Zijn er eigenschappen van familieleden die je ook bij jezelf herkent?
- Heb je bepaalde dieren groter getekend? En zo ja, waarom is dat zo?
- Sla je bladzijde ook eens om. Kun je aan de achterkant van het vel zien dat je bepaalde dieren dikker getekend hebt (omdat je harder op het papier duwde)? Dan is/zijn deze persoon/personen belangrijk voor je. Klopt dat bij jou?

## FAMILIE



# Teken je familie



Beschrijf hun eigenschappen



# Teken je familie als dier

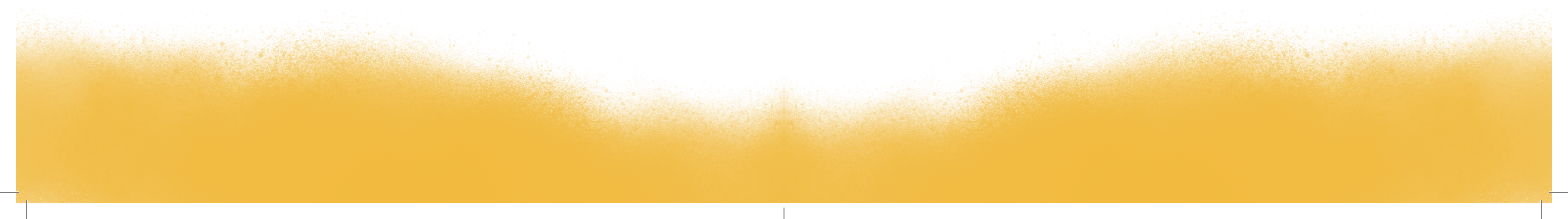


Waarom kies je voor deze dieren?



**KLADBLAD**

**KLADBLAD**



## UITLEG

Chakra: misschien heb je er al eens van gehoord. Deze term komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'schijf'. Ik beschouw chakra's ook wel als 'floppy's' met daarop essentiële programma's die zorgen voor onze emoties en ons gedrag.

Wist je dat chakra's samenhangen met je leeftijd? Elke levensfase van 7 jaar staat in het teken van een specifieke chakra. Het is niet zo dat de andere 6 chakra's in die fase op non-actief staan, maar je ontwikkeling kenmerkt zich globaal gezien door één bepaald energiepunt. De kleurrijke chakra-reis start al als baby in de baarmoeder 9 maanden voorafgaand aan je geboorte. Dáár ontstaat je moederenergie, je recht van zijn.

We onderscheiden 7 chakra's met bijbehorende kleuren op 3 verschillende plekken in het lichaam: hoofd, buik en hart. De kleuren van de chakra's worden geassocieerd met de emotie die ze vertegenwoordigen en vormen samen een regenboog. Bij elke chakra hoort ook een recht en het verlies van het recht zorgt voor een blokkade. Misschien heb je al jarenlang last van migraine aanvallen of koude voeten? Of heb je bijvoorbeeld regelmatig een keelontsteking? Luister dan eens goed naar je lichaam en stel jezelf de vraag; wat wil je mij

vertellen?

Ik vind de chakra-materie ontzettend interessant en leg je 'm hieronder in mijn woorden uit. Welk chakra staat momenteel bij jou centraal?

### 1. Wortel-chakra: rood (buik)

Het eerste chakra: wortelchakra. Dit is je recht van zijn (de moeder energie), de start van je bestaan. Zonder dit recht, kun je weinig andere rechten opeisen. Het is ons recht van overleven en ons gevoel van veiligheid. Om te zijn wie we willen zijn, om onze eigen ruimte op te nemen. Bevindt zich: onder in de ruggengraat (buikzone). Staat voor: geaardheid en een veilig, stabiel gevoel. Door een positieve instelling en een open houding als het gaat om nieuwe kansen behoudt deze chakra haar kracht.

Persoonlijkheidskenmerken: passie, doorzettingsvermogen, risico's durven nemen, gedrevenheid en energiek.

Betekenis kleur: rood staat voor warmte, kracht, liefde, verlangen en energie.

### 2. Sacraal-chakra: oranje (buik)

Het tweede chakra: sacraal-chakra. Dit is je recht van voelen (de vader energie).

## KLEUREN



Bevindt zich: net onder de navel en is verbonden met de geslachtsdelen, nieren, blaas en baarmoeder (buikzone).

Staat voor: balans op zowel emotioneel als seksueel vlak. Het geeft kracht om op een gezonde manier relaties aan te gaan met andere personen.

Persoonlijkheidskenmerken: sociaal vaardig, gevoel voor humor, positief, spontaan en genieten van het leven.

Betekenis kleur: oranje staat voor energie, creativiteit, eerlijkheid, vriendelijkheid, actie, enthousiasme en wilskracht.

### 3. Zonnevlucht-chakra: geel (buik)

Het derde chakra: zonnevlucht-chakra. Dit is je recht van handelen.

Bevindt zich: ter hoogte van de navel en wordt gelinkt aan de maag, dunne darm, lever en milt (buikzone).

Staat voor: zelfverzekerdheid en doelgerichtheid. Wanneer de zonnevlucht-chakra in evenwicht is, is het ik-gevoel sterk aanwezig. Je bent er voor anderen, maar ook voor jezelf.

Persoonlijkheidskenmerken: blijheid, lenigheid, bruisend van de ideeën, zelfwaardering en controle hebben over zichzelf.

Betekenis kleur: geel staat voor licht, vrolijkheid, intelligentie, logica, energie, duidelijkheid, nieuwsgierigheid, samenwerking en optimisme.

### 4. Hartchakra: groen (hart)

Het vierde chakra: hartchakra. Dit is je recht van geven en ontvangen.

Bevindt zich: in het midden van de borst, net naast het hart en wordt gelinkt aan het hart, de longen en de ademhaling. Als koppelstuk tussen de bovenste 3 en de onderste 3 energiecentra's vormt deze chakra het centrum van het lichaam (hartzone).

Staat voor: intimiteit, geborgenheid en liefde. Niet alleen voor jezelf maar ook voor een ander. Persoonlijkheidskenmerken: hulpvaardig, ontspannen, toekomstgericht, praktisch, goed kunnen bemiddelen en geheimen bewaren.

Betekenis kleur: groen staat voor kalmte, groei, geluk, stabiliteit, betrouwbaarheid, bezinning, evenwicht, hoop en vrede.

### 5. Keelchakra: blauw (hoofd)

Het vijfde chakra: keelchakra. Dit is je recht van spreken.

Bevindt zich: bij de keel en wordt gelinkt aan de stembanden, mond, nekwevels en schildklier (hoofdzone).

Staat voor: communicatie en uiting van emoties. Het gaat om wat we zeggen en hoe we dat doen. Niet alleen de eigen communicatie is van belang, ook dat van de ander. Heb jij je als kind kunnen uitspreken?

Persoonlijkheidskenmerken: humor, spontaan, vindingrijk, ambitieus, luisterend oor, hulpvaardig. Betekenis kleur: blauw staat voor rust, wijsheid, vrede, veiligheid, vrijheid, toewijding, inspiratie, vriendschap, onafhankelijkheid, creativiteit en oprechtheid.

### 6. Derde oog-chakra: indigo (hoofd)

Het zesde chakra: derde oog-chakra. Dit is je recht van zien.

Bevindt zich: in het midden van het voorhoofd en is verbonden aan de pijnappelklier, ogen, het gezicht en het zenuwstelsel (hoofdzone). Hier komt alles samen en ontstaat je intuïtie.

Staat voor: verbeelding, wijsheid en inzicht. Het derde oog vangt dingen op die wij niet met onze ogen kunnen waarnemen.

Persoonlijkheidskenmerken: reflecterend, dingen in breder perspectief zien, kernachtig, scherpzinnig, nuchter, trouw, serieus en verantwoordelijkheidsgevoel.

Betekenis kleur: indigo staat voor waarnemen, verkoeling, loslaten, kennis, controle, vaardigheid, acceptatie en vormt het snijvlak tussen emotionele en spirituele gebeurtenissen.

### 7. Kruinchakra: violet (hoofd)

Het zevende chakra: kruinchakra. Dit is je recht van weten. En dit is ook de fase van wijsheid. Bevindt zich: boven op het hoofd, oftewel de kruin. Het is verbonden aan de hersenschors en het zenuwstelsel.

Staat voor: spiritualiteit en vormt een verbinding met het universum. Je kunt het zien als een poort naar hetgeen wat er allemaal buiten ons om gebeurt.

Persoonlijkheidskenmerken: spiritueel, positieve instelling, weinig beïnvloedbaar, eigenzinnig en

een groot voorstellingsvermogen.

Betekenis kleur: violet staat voor spiritualiteit, kracht, zelfvertrouwen, ambitie, zelfobservatie en overtuiging.

### Opdracht 7: Chakra's (v)erkennen

Op de volgende 2 werkbladen gaan we dieper in op kleuren, de chakra('s) waarin jij je persoonlijkheid erkent en de plek in je lichaam van waaruit jij beslissingen neemt. Matcht jouw favoriete kleur met de energiecentra waarin jij je momenteel bevindt? Je komt er snel achter...



1 Wat is je favoriete kleur?

□ □ □ □ □ □ □



2 Matcht de kleur met je persoonlijkheid en zo ja waarom? Of is er een andere kleur waarin jij jezelf herkent? Een combinatie is ook mogelijk.

[Large white rounded rectangular area for writing]

3 Vanuit welke plek uit je lichaam neem jij beslissingen? Beschrijf een voorbeeld.

Hoofd

□

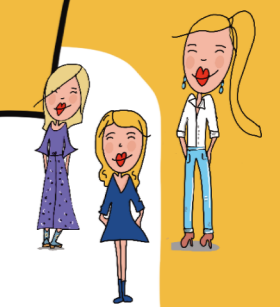
Hart

□



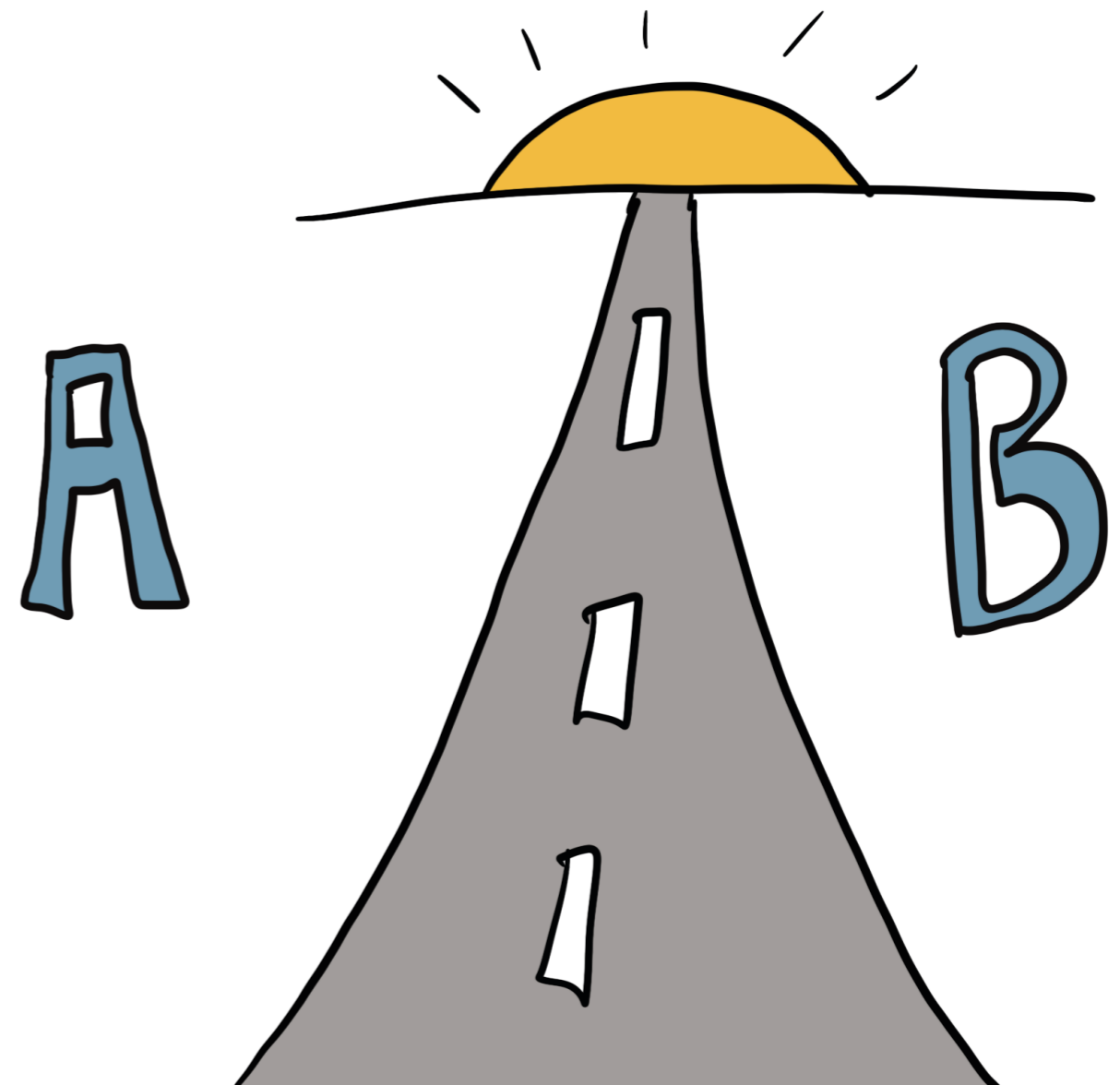
Buik

□



2

**WAAR STA IK NU ?**



## UITLEG

Je hebt vast een beeld bij waar je graag naartoe wilt groeien, of wat je het liefste nog wilt bereiken (punt B). Maar om daar te komen, moet je eerst weten waar je nu staat (punt A). De hoogste tijd dus om dat eens in kaart te gaan brengen. We focussen ons hierbij op 4 belangrijke pijlers: je relaties, werk, gezondheid en financiën.

### Opdracht 8: Wees goud eerlijk

Waar sta jij nu op het gebied van vriendschappelijke en liefdesrelaties, je werk, je gezondheid en je financiën? In de komende werkbladen stel ik je hier allerlei belangrijke vragen over. Levensvragen die je mogelijk direct kunt invullen of die wat denkwerk vergen. Je zult zien: hoe verschillend de vragen ook zijn één ding hebben ze met elkaar gemeen. Ze zorgen beetje bij beetje voor meer inzicht in jouw huidige leven (punt A). En dat dát nodig is om erachter te komen waar je naartoe wilt (punt B), weet je inmiddels.

Voordat je van start gaat wil ik graag nog een paar dingen met je afstemmen:

1. In dit hoofdstuk ga je reflecteren. Durf goud eerlijk naar jezelf te zijn, daar heb je het allermeeste aan.
2. Laat je gedachten de vrije loop en zet ze op

papier. In steekwoorden, vormen en symbolen bijvoorbeeld. Gebruik hiervoor de witte vlakken in de komende werkbladen. En onthoud hierbij dat het echt geen mooie tekeningen hoeven te worden. En dat je in het geval van beschrijven geen complete zinnen hoeft te vormen. Enkel steekwoorden is voldoende.

3. Heb je alle werkbladen ingevuld? Gun jezelf dan even 5 minuten pauze. Pak wat lekker te eten of drinken, of loop een blokje om voordat je met het volgende hoofdstuk start.

Veel succes!

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELATIES





Hoe zou je jouw  
vriendschappen omschrijven?

Hoeverveel tijd spendeer  
je met vrienden?

Waar word jij blij van wanneer  
je met vrienden bent?

~~En waar word je niet blij van?~~

Wat doe je als je met  
vrienden bent?

Heb je op dit moment een relatie?

Ja

Nee

Wat is je gevoel daarbij?

# WERK



Werk je op dit moment?

Blank response area for the question 'Werk je op dit moment?'.

Zo ja, wat doe je? Zo nee, hoe komt dit?

Blank response area for the question 'Zo ja, wat doe je? Zo nee, hoe komt dit?'.



Hoe voel jij je hierbij?

Blank response area for the question 'Hoe voel jij je hierbij?'.

Waar loop je tegenaan?

Blank white rounded rectangular box for writing.

Wat werkt wel?



Blank white rounded rectangular box for writing.

# MONEY MONEY MONEY



Hoeveel geld heb je op je bankrekening?

~~Hoeveel geld heb je op je spaarrekening?~~

Hoe is je relatie met geld?

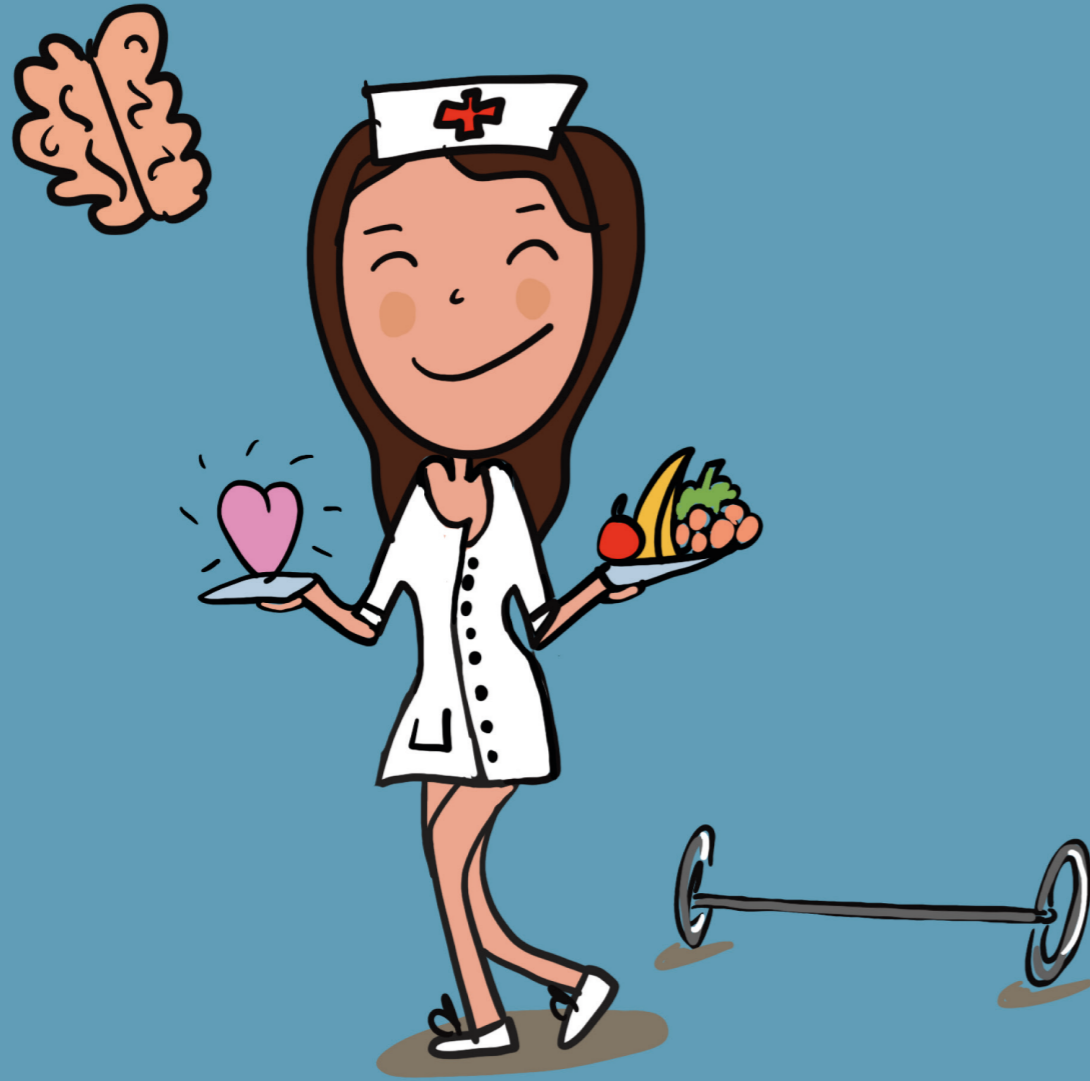
Inkomsten

Afbetalingen

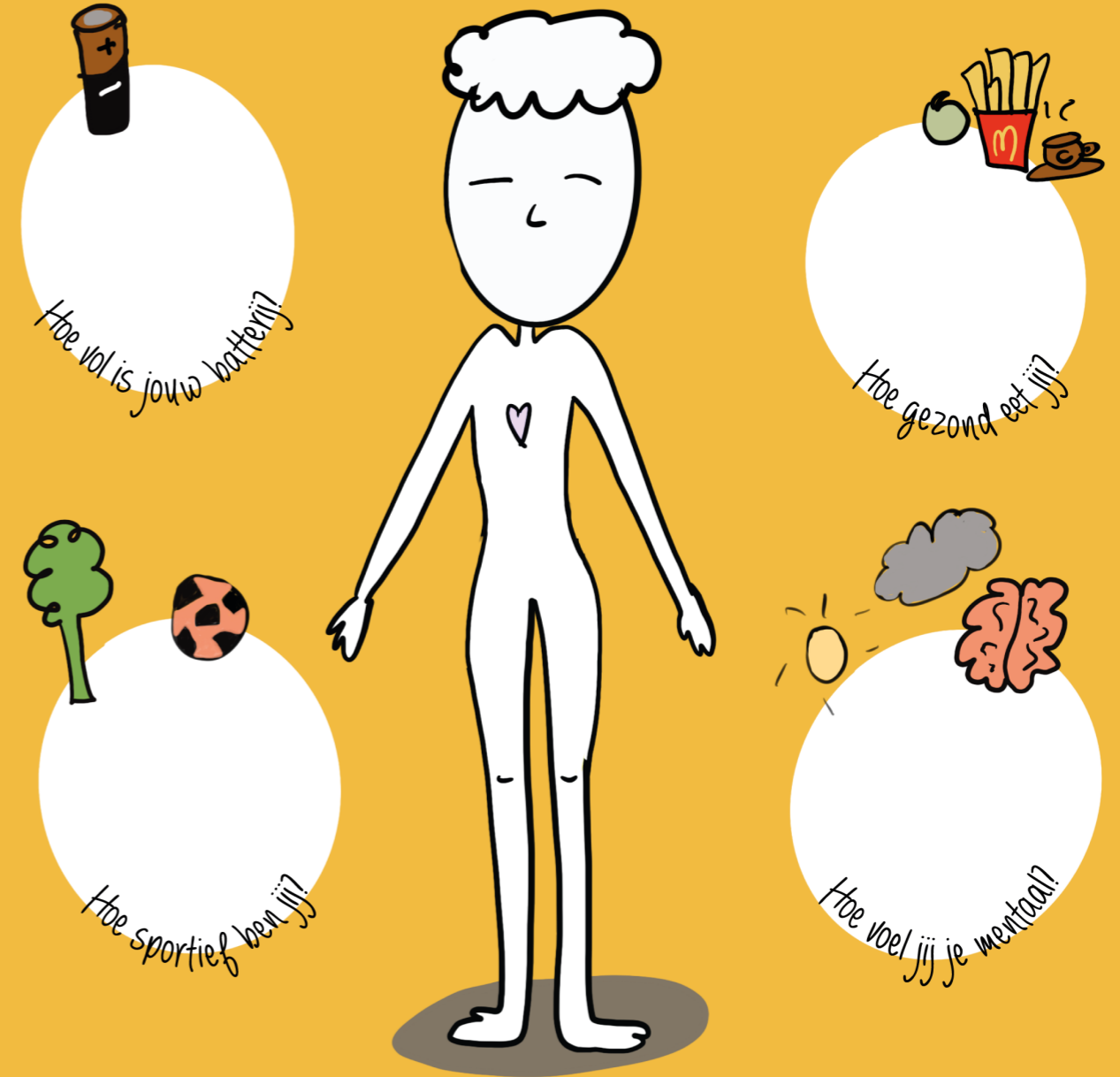
Vaste kosten

Variabele kosten

# GEZONDHEID

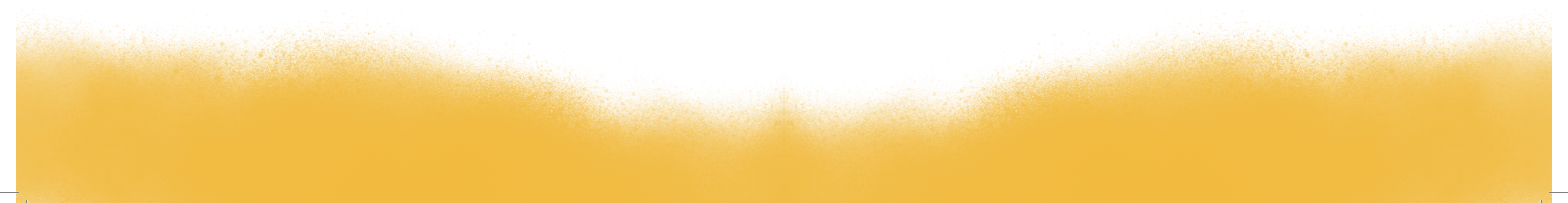


Van een schaal van 1 op 10...



**KLADBLAD**

**KLADBLAD**



3

## WAAR WIL IK NAAR TOE?



## UITLEG

We creëerden inzicht in jouw huidige leven (punt A). Nu is het tijd om te kijken waar je droomleven; daar waar je naartoe wilt (punt B). Ook nu zoomen we weer in op de 4 belangrijke pijlers: je relaties, werk, gezondheid en financiën. We blikken simpel gezegd vooruit, het werkboek heet immers niet voor niets Teken je Toekomst. De grote hamvraag die hierbij centraal staat: Waar wil je naartoe?

### Opdracht 9: van A naar Beter

Welke avonturen wil je beleven? Hoe wil jij je voelen in je werk? Op welk vlak wil jij je mogelijk nog ontwikkelen? Waar wil je in investeren? Heb je daarnaast nog andere wensen op je lijstje staan? Hoe wil jij je voelen? Welke grenzen ga je stellen? En welke laat je los? Laat je bij de beantwoording van al dit soort vragen niet afremmen door allerlei beren op de weg, twijfels en praktische zaken. Maar durf op papier te tekenen en schrijven wat je het allerliefste wilt in jouw toekomstige leven. Durf te dromen! En ja natuurlijk, als volwassenen is de realiteit een stuk minder vrijblijvend dan toen je een kind was. En natuurlijk er is altijd wel een reden om iets niet te doen. Maar juist achter die ene reden om iets wél te doen schuilt magie en dat kan je heel veel moois brengen.

Onthoud ook dat jouw dromen er niet voor niets zijn. Ze zijn er omdat ze gehoord én nageleefd willen worden. Laten we dus vooral met elkaar afspreken dat je ze in de komende werkbladen niet wegstopt, maar zo concreet mogelijk in kaart brengt, visualiseert en dat je erin gelooft.

Heb je alle werkbladen ingevuld? Neem dan even afstand. En kijk er vervolgens opnieuw naar. Heb je gebruikgemaakt van tekeningen? Kleur ze dan ook in, met de kleur die past bij hoe jij je momenteel voelt. Blader voor de betekenis van kleuren nog eens terug in het werkboek.

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELATIES





Welke avonturen wil je  
beleven met vrienden?

Wat voor relatie wil je  
met vrienden hebben?

Hoelang wil je  
met vrienden  
spenderen?



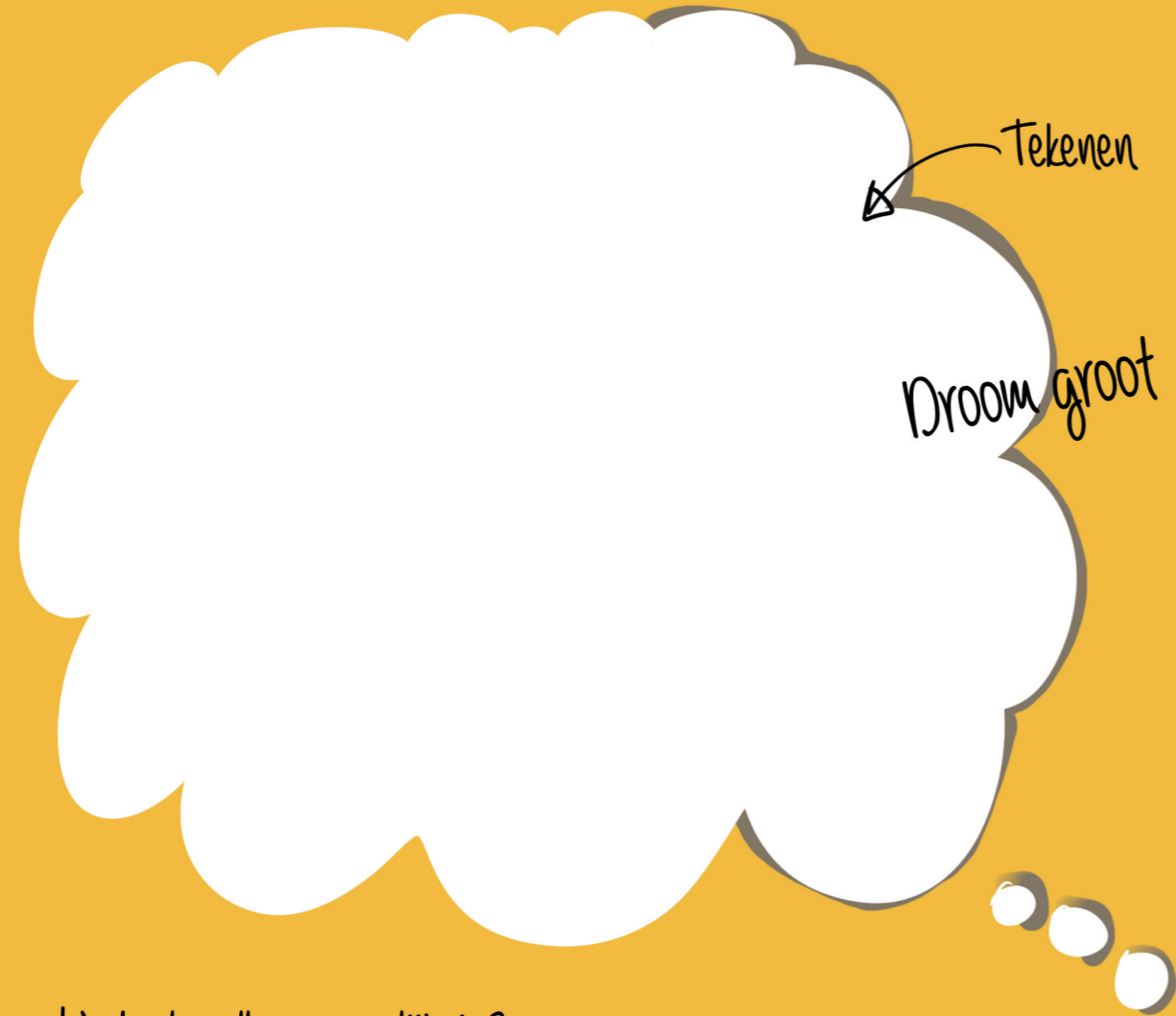
Hoelang ziet je ideale  
liefdesrelatie eruit?



# WERK



Wat zou je het liefste willen in je werk?



Wat als alles mogelijk is?

Hoe wil jij je voelen in je werk?



Zijn er cursussen die je wilt volgen?

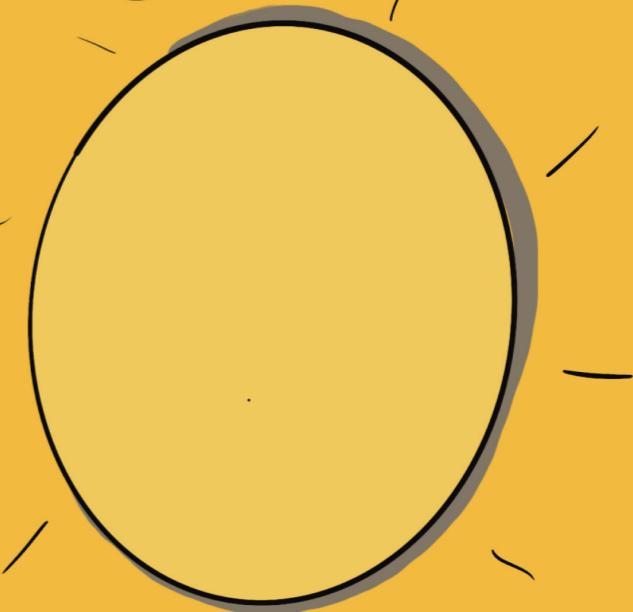


# MONEY MONEY MONEY



Hoeverel geld wil je ontvangen komend jaar?

Hoeverel geld wil je sparen komend jaar?



Waar wil je in investeren?

- 1.
- 2.
- 3.

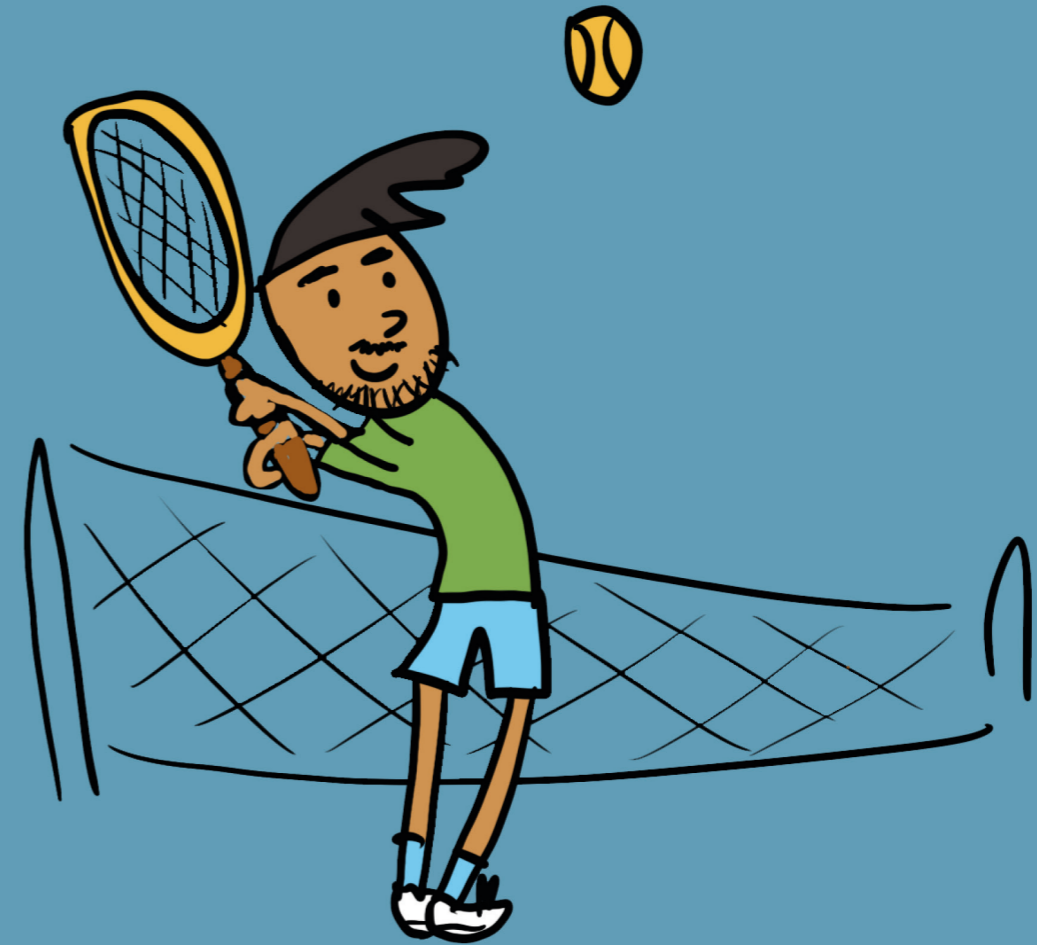


Hoeveel geld heb je hiervoor nodig?

- 1.
- 2.
- 3.

Staan er nog andere wensen op je lijst?

# GEZONDHEID



Hoe wil jij je voelen?



Waar wordt jouw lichaam blij van?



Welke voeding hoort hierbij?



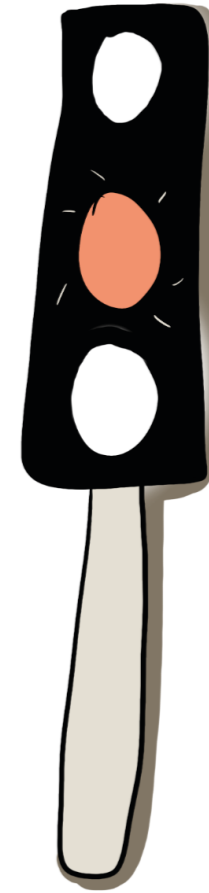
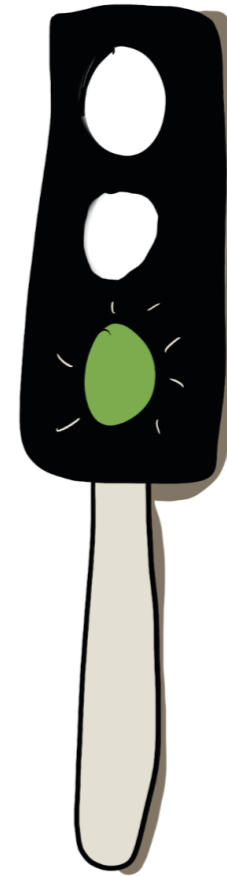
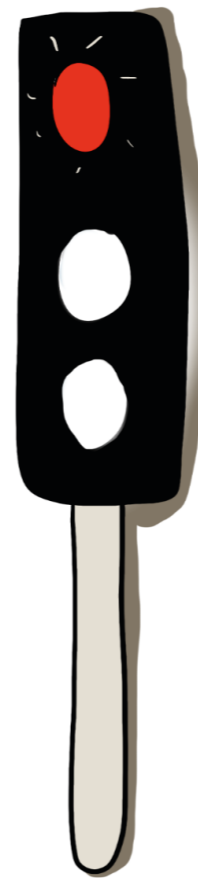
Welke activiteiten laten jou stralen?



Welke grenzen ga jij dit jaar stellen?

4

**Stoppen, Starten en Doorgaan ?**



## UITLEG

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. We kunnen nu niet langer, we kunnen nu niet langer blijven staan. Joehoe, we gaan over op actie! Maar wel gedoseerd. Onthoud dat alles in het leven op jouw tijd aanwezig is voor jou. En vertrouw daar ook op.

In de afgelopen hoofdstukken bracht je jezelf en je familie in kaart. Je leerde over onder meer je emoties, skills en chakra's. Je bekeek je huidige situatie op het gebied van relaties, werk, financiën en gezondheid. En je bracht je droomleven in kaart. We kunnen dus wel stellen dat jij ontzettend hard gewerkt hebt aan jézelf. En dat dit de nodige inzichten opgeleverde.

Na al die inzichten is nu dus tijd voor actie in de taxi. Máár dit gaan we wel gefaseerd doen. Wij mensen willen uit enthousiasme alles altijd maar snel, snel, snel en tegelijkertijd doen. We raken overweldigend en onderaan de streep zien we door de bomen het bos niet meer. Met als resultaat dat we helemaal niks gedaan krijgen. Omdat we simpelweg niet meer weten waar te beginnen. Dat is natuurlijk hartstikke zonde! Daarom gaan we jouw leven niet rigoureuus omgooien, maar

doen we dit stap voor stap. En wel in 3 stappen. Dit maakt het overzichtelijk en behapbaar.

### **Opdracht 10: Breng in kaart waar jij mee gaat stoppen, starten, doorgaan?**

Bepaal waarmee je wilt gaan starten, stoppen en doorgaan. Gebruik hiervoor de werkbladen op de volgende pagina's. Je kunt ze beschrijvend of tekenend invullen.

**Stap 1: Stoppen.** Waar wil je mee stoppen? Wat werkt niet meer?

**Stap 2: Starten.** Waar wil je direct mee starten? Wat voeg je toe om te komen naar je droomtoekomst?

**Stap 3: Doorgaan.** Waar wil je vooral mee doorgaan? Wat werkte wel?

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ga je mee stoppen?

---

Wanneer ga je daarmee stoppen?

---

Wat is daarvoor nodig?

---



Waar wil je mee doorgaan?

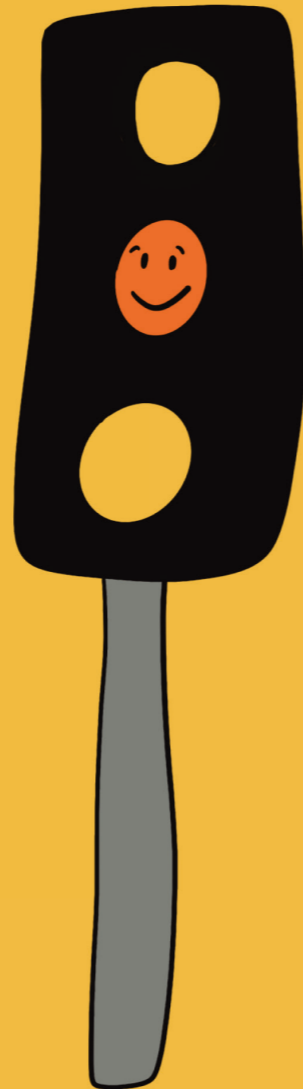
[Blank white box for writing]

Waarom wil je daarmee doorgaan?

[Blank white box for writing]

Wat is daarvoor nodig?

[Blank white box for writing]



Waar wil je mee starten?

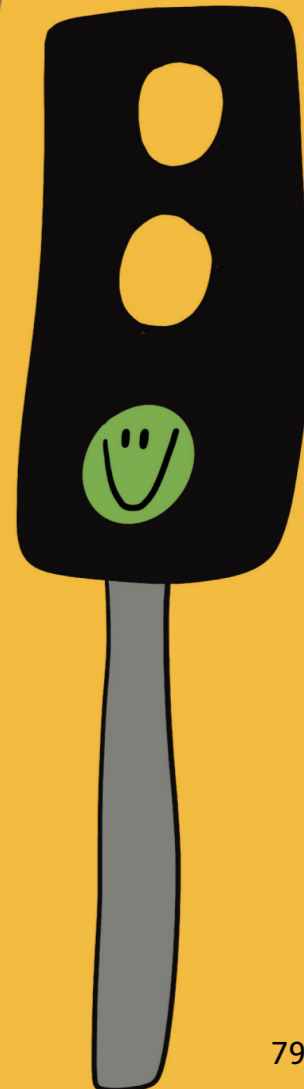
[Blank white box for writing]

Wanneer ga je daarmee starten?

[Blank white box for writing]

Wat is daarvoor nodig?

[Blank white box for writing]





5

**WAT ALS HET EVEN  
TEGENZIT?**



## UITLEG

Soms voelt het leven als een achtbaan. We razen maar door en door, schieten van pieken naar dalen en slaan naar verloop van tijd over de kop. Waarop het moment aanbreekt dat we het allemaal even niet meer zien zitten... Wat doe je in zo'n geval? Als het gevoel je bekruipt dat niks lukt? Dat je niets gedaan krijgt? En dat werkelijk waar alles lijkt tegen te zitten? Ik zou willen dat het anders was, maar helaas ook dit soort dagen horen bij het leven. Of het nu de hormonen (herkenbaar; lang leven de overgang met 2 pubers in huis) zijn die voor dit gevoel zorgen, wisselende (negatieve) gedachten of dat het het gevolg is van slecht nieuws. We krijgen er allemaal wel eens mee te maken. Mijn advies? Blijf in dergelijke situaties vooral doorademen en doe een beroep op het lijstje dat je in dit hoofdstuk samenstelt. Dat helpt je er gegarandeerd bovenop. En ook nog eens sneller dan je denkt!

### Opdracht 11: Maak een to-do lijst voor mindere momenten

Stel een lijst samen met 'activiteiten' waaraan jij je kunt optrekken als het even tegenzit. Die jou er weer bovenop helpen. Dit hoeven echt geen complete daginvullingen te zijn. Sterker nog het gaat hierbij om korte oppertjes. Een stukje fietsen,

bellen met een vriendin of knuffelen met de hond bijvoorbeeld. Want een kleine shift in energie kan al een wereld van verschil maken. Echt!

Wat er op mijn lijstje staat?

- Een uurtje sporten. Actief bezig zijn, even lekker zweten en mijn hoofd leegmaken. Daar voel ik mij na afloop een stuk beter door.
- Knuffelen met de kids. Even dat gevoel van extra geliefdheid ervaren, het doet mij altijd goed.
- Creatief bezig zijn door te schilderen. Doordat ik mij concentreer op het bezig zijn met mijn handen verleg ik mijn focus van het negatieve naar het positieve. Het leidt mij dus in die zin af en het maakt dat ik mijn zinnen verzet.
- Daarnaast ga ik ook goed op het lezen van een mooi boek, het halen van een frisse neus of wandelen met de hond. Stuk voor stuk goede afleiders die mij er weer bovenop weten te helpen.

Ga bij jezelf na, waar word jij blij van? Waar krijg je energie van? Waarmee verzet jij je zinnen? Kortom: wat helpt jou er bovenop? En noteer het op het volgende werkblad. Het gaat je helpen op de mindere momenten, daar ben ik van overtuigd!

"Een kleine shift in energie kan een wereld van verschil maken. Wees niet te streng voor je zelf. I got your back!"



Maak een lijst met dingen die je kunt doen wanneer je het even niet meer ziet zitten



## Mijn lijstje

- Vriendin bellen
- Knuffelen met de hond
- Opruimen
- Douchen
- Buiten wandelen
- Sporten
- Boek lezen
- Massage boeken
- Schilderen
- Knuffelen met de kids
- Butien wandelen

6

**En nu verder?**



# TOELICHTING

We zijn aan het einde gekomen van het werkboek. Heb je gaandeweg mooie inzichten opgedaan? Zijn er nieuwe dromen of ideeën ontstaan? Kun je dingen loslaten, zodat er ruimte ontstaat voor nieuwe mogelijkheden? Ik hoop dat je meerdere vragen met 'ja' kunt beantwoorden. Dat je van het werken aan jezelf genoten hebt. En dat je er positiever door naar je eigen leven bent gaan kijken. Want dat ik gun ik je zo! Je bent bijzonder in al je facetten. Omarm jezelf en geniet van de wonderen om je heen.

Overweeg je om de Teken je Toekomst-methode te gaan gebruiken in je werk? En wil je mij boeken voor een Teken je Toekomst-workshop voor je bedrijf? Of wil je juist liever een 1 op 1 Teken je Toekomst-sessie? Stuur mij dan een berichtje via [chantalvermeer@hotmail.com](mailto:chantalvermeer@hotmail.com). Of neem voor de mogelijkheden een kijkje op mijn site [www.chantalvermeer.com](http://www.chantalvermeer.com). Ik help je ook graag na de afronding van het werkboek verder!



"Chantal is voor mij de perfecte combinatie van Beauty, Brains, Business & Joy. Bij haar wil je gewoon zijn om te groeien terwijl je geniet."

"Chantal is voor mij de perfecte combinatie van Beauty, Brains, Business & Joy. Bij haar wil je gewoon zijn om te groeien terwijl je geniet."

"Chantal is voor mij JOY on legs."

"Teken je Toekomst' verheldert en brengt letterlijk in beeld waar je naartoe wilt. Elke week even naar mijn doelen drawing kijken, helpt mij om te focussen op wat ik wil creëren. De workshop was leuk, luchtig en inspirerend. Chantal is een heerlijk mens en 'a force of positive energy'. Aanrader voor ondernemers en particulieren die zin hebben in een workshop vol inspiratie, focus en fun! En ik heb ook nog eens beter leren tekenen. Chantal heeft die 'can do' mentaliteit. Ze gaat er 100 % voor."

"Ik heb bij Chantal de magische werking van een 'Teken je Toekomst' workshop mogen ervaren. Op natuurlijke en speelse wijze laat Chantal je kijken naar je huidige situatie en de dromen die je hebt voor de toekomst. Daarbij lukt het haar om iedereen aan het tekenen te krijgen. Mijn blauwdruk voor de toekomst is visueel geworden na haar workshop en daar ben ik heel blij mee. Verder is Chantal een enorme inspiratiebron als het gaat om ondernemen, doorzetten en vertrouwen op jezelf. Een aanrader!"

"Van het nu, waar sta je en wat heb je al bereikt, naar je ideale (droom) toekomst. Door dit in beeld te brengen, gebeurt er van alles in je hoofd waardoor je ook echt in beweging komt. Zoals Chantal zegt: actie in de taxi! Het enthousiasme van Chantal is zo aanstekelijk, het geeft inzicht, heeft humor en zorgt voor luchtigheid. Ik ben blij deze coach methode van haar geleerd te hebben, om zo nog meer mensen dmv visualiseren naar hun ideale toekomst te laten gaan."

"Chantal: een queen die niet alleen liefde, warmte & connectie inspireert, maar je ook laat herinneren wat inner power betekent."

"Chantal ademt schaamteloos genieten."

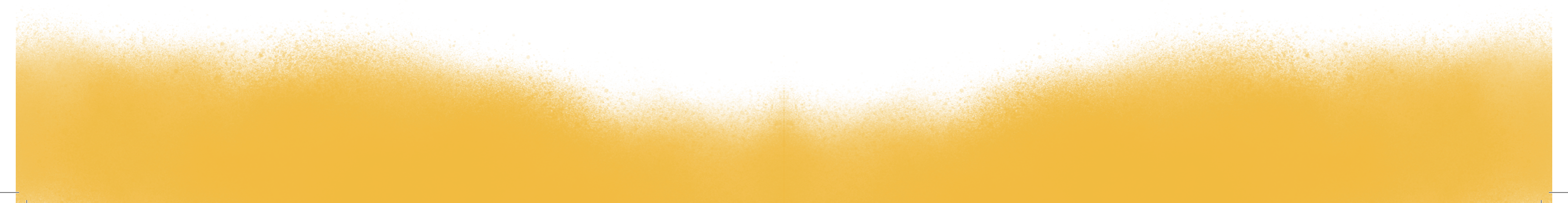
"Goede training en uitleg en zeer motiverend zodat ook ik het beste in mijzelf naar boven haal. Ik kan haar erg aanraden! En denk je nu: maar ik kan niet tekenen, ook daar kan ze je mee helpen :)"

"Als Chantal het niet ZIET dan gebeurt het niet."

"Na de workshop Teken je Toekomst gebeurde er zoveel in mijn groep, zoals baan on loon dienst opgezegd, tot aan praktijk gevonden, nieuwe auto, meer rust, meer vrije tijd en nog veel meer."

**KLADBLAD**

**KLADBLAD**



**Disclaimer**

Eerste druk november 2022

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder vooraf schriftelijke toestemming van Chantal Vermeer. Mocht je vragen hebben over trainingen, workshops, gepersonaliseerde artikelen of andere zaken die Teken je Toekomst betreffen, dan kun je die mailen naar [chantalvermeer@hotmail.com](mailto:chantalvermeer@hotmail.com).

ISBN: 9789464377521

**Copyright**

Auteur & Illustrator Chantal Vermeer

Teken je Toekomst

© 2022, Chantal Vermeer

Uitgegeven in eigen beheer ([chantalvermeer@hotmail.com](mailto:chantalvermeer@hotmail.com))

[www.chantalvermeer.com](http://www.chantalvermeer.com)



Speciaal  
voor jou

## Over het Teken je Toekomst-werkboek

Het uittekenen van mijn toekomst; het heeft mij keer op keer zóveel gebracht. Dat gun ik jou ook! Of je nu te maken hebt met een zacht lentebriesje of een fikse decemberstorm. Dit werkboek helpt je er bovenop. Met verschillende opdrachten laat ik je op een leuke, laagdrempelige manier naar jezelf en je leven kijken. Je brengt stap voor stap in beeld (letterlijk) waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Waardoor je grip, rust en richting krijgt, met als kers op de taart een plezierig en gelukkig bestaan. Je gaat gaandeweg inzien dat echt alles mogelijk is. Want zien is geloven.

**Chantal Vermeer**

[www.chantalvermeer.com](http://www.chantalvermeer.com)

E-mail: [chantalvermeer@hotmail.com](mailto:chantalvermeer@hotmail.com)

BTW-nummer: NL001783034B59

KVK-nummer: 62939432



"Ik ben er echt trots op hoe jij je leven hebt opgepakt na de dood van je man en hoe jij met zoveel energie en positiviteit de toekomst omarmt. Ook een bewijs dat 'TJT' een geweldig concept is!"

- Annemarie van Gaal