

VIND JOUW PASSIE!

BY JEFF FLOHR



Durf jij NU uit te stappen en een ander spoor te nemen?

JF Training Course / innercave.nl

Allereerst bedankt en super stoer dat je dit E-Book hebt aangeschaft!

En dat heb jij niet zonder reden gedaan. Je hebt waarschijnlijk een baan, maar echt gelukkig ben je er niet mee. Je doet je best wel, maar je voelt **géén passie**.

Je agenda wordt ingevuld door iemand anders en het voelt gewoon niet tof. Het komt ook niet vanuit je hart, waardoor het je veel **energie** kost. Je voelt je niet gewaardeerd. Je ben op donderdag al blij bent dat het bijna weekend is.

Weet jij trouwens dat **bijna 75%** van de werkende mensen dezelfde twijfels hebben als jij? Je bent hier dus echt niet uniek in. Dat komt voornamelijk omdat mensen zichzelf niet goed genoeg kennen. (Persoonlijke waarden enz. Zie stap 1)

Zit je regelmatig met de gedachten:
'Moet ik dit de rest van mijn leven doen? **Kan ik niks anders?** Wat voor werk zou ik dan kunnen doen? Wat is mijn passie? Wat kan ik nu eigenlijk?

Ik wil meer, maar wat??
Misschien wil je wel náást je huidige werk je passie gaan omzetten naar wellicht een eigen business.





Maar ja.... Je hebt rekeningen te betalen en andere verantwoordelijkheden, dus misschien maar 'gewoon' genoeg nemen met wat je hebt en tevreden zijn met een wel oké baan.

De overige mensen (van die 75%) hebben trouwens veelal dezelfde belemmerde gedachten als die jij hebt. (Zie stap 4)

Dus het is tijd. Tijd om te beslissen wat je met de resterende tijd die jou is gegeven gaat doen. En wacht niet op het juiste moment. Dat moment komt nooit.
Begin dus voordat je er klaar voor bent!

En daarover gaat dit E-Book. Door het belopen van de 5 stappen van dit E-Book zul je er meer gaan achterkomen wie je bent en wat jouw passie is.

De belangrijkste kernwoorden voor het leven van je passie zijn:

LEUK IMPACT ZINVOL WAARDERING GELD

Veel mensen maken trouwens de denkfout dat ze maar 1 passie moeten hebben en daardoor neemt de onzekerheid alleen maar toe.

Het mooie is... Je hebt niet per se maar 1 passie of missie. Misschien kom je er straks wel achter dat je er meerdere hebt.

Wellicht kun je ze zelfs wel combineren! Hoe tof zou dat zijn!?
Alles wat je leuk vindt samen in 1 functie!

En als je er eenmaal achter bent en je daadwerkelijk stappen wil gaan ondernemen, maar je weet niet precies wat en hoe, dan wil ik jou met alle liefde verder helpen met je reis.

Check dan even innercave.nl
Succes met de oefeningen!

Ontvlam jouw innerlijk vuur
Jeff Flohr



STAP

Persoonlijke kernwaarden

Een persoonlijke waarde is iets dat **jij belangrijk vindt**. Je waarden zijn de dingen die er echt toe doen in je leven. Het geeft perfect weer waar door jij gemotiveerd wordt.

Je persoonlijke waarden in combinatie met je overtuigingen zijn de **bron van je besluitvorming**. Eigenlijk best gek dat je dit nooit op school hebt geleerd, want kernwaarden zouden jouw kompas voor het leven kunnen zijn. Moet je een keuze maken (bijvoorbeeld een nieuwe baan) en twijfel je? Check dan je top 5 persoonlijke waarden en dan kom je er snel genoeg achter of je het wel of niet moet doen.

Voorbeeld:

Je krijgt een baan aangeboden. Een kantoorbaan.

Van maandag tot en met vrijdag. Je moet altijd aanwezig zijn tussen 08.30 en 17.00. Je hebt dagelijks 1 uur pauze. Er wordt van je verwacht dat je zoveel mogelijk achter je bureau verblijft en dat je je dagelijkse stapel werk vóór 17.00 hebt weggewerkt

Als jij **'vrijheid, onafhankelijkheid en creativiteit'** in je top 5 van je waarden hebt staan, dan zou ik die baan niet aannemen, want de kans dat je dan weer bij die 75% (die niet gelukkig is met hun baan) gaat horen is dan bijzonder groot.

In de **1e stap** gaan we uitzoeken wat jouw persoonlijke waarden zijn. Twee pagina's verderop zie je het persoonlijke waarden overzicht.

OPDRACHT

Schrijf jouw belangrijkste **10 waarden** op.

Op nummer 1 komt de belangrijkste te staan. De 1e vijf worden leidend.

TIP: Probeer niet na te denken tijdens het invullen. Pak eruit waar je gevoel het meest bij blijft hangen.

Om dit proces wat makkelijker voor je te maken kun je eerst een korte simpele ademoefening doen. Je zal merken dat je **direct rustiger** wordt en dat je van je hoofd naar je lijf gaat zakken.



Sluit je ogen en focus je alleen op je ademhaling

- 1: Adem 5 seconden in de neus
- 2: Hou dit 5 seconden vast
- 3: Adem dan 7 seconden met de mond uit
- 4: Hou dan weer 5 seconden vast
- 5: Herhaal dit 2x vanaf stap 1

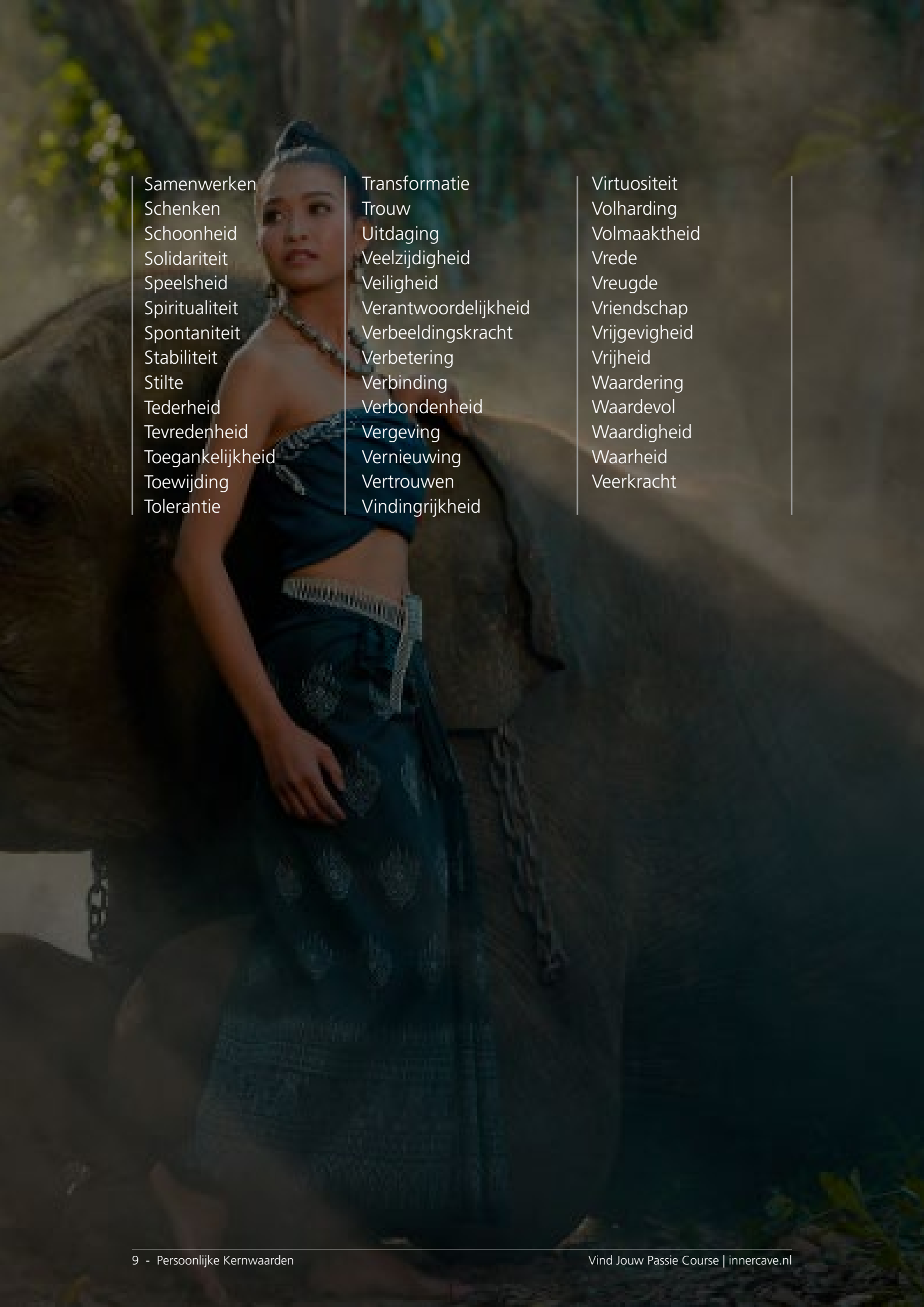
Begin nu het maken van je top 10

PERSOONLIJKE WAARDEN OVERZICHT

Aandacht
Affectie
Assertiviteit
Authenticiteit
Autonomie
Avontuur
Balans
Barmhartigheid
Bekwaamheid
Betrouwbaarheid
Bescheidenheid
Bescherming
Betrokkenheid
Bevrijding
Bewustzijn
Bezieling
Bloei
Communicatie
Creativiteit
Daadkracht
Dankbaarheid
Degelijkheid
Deskundigheid
Dienstbaarheid
Discipline
Doelgerichtheid
Duidelijkheid
Duurzaamheid
Eenheid
Eerlijkheid
Effectiviteit
Efficiëntie
Eigenheid
Energiek

Enthousiasme
Erkenning
Essentie
Fijnzinnigheid
Geborgenheid
Geduld
Geestkracht
Gehoorzaamheid
Geleerdheid
Gelijkwaardigheid
Geloof
Geluk
Gemak
Genuanceerdheid
Gevoeligheid
Gezamenlijkheid
Gezondheid
Groei
Harmonie
Heelheid
Hulpvaardigheid
Humor
Inlevingsvermogen
Innerlijke vrede
Innovatief
Inspiratie
Integriteit
Intimiteit
Inzet
Inzicht
Kennis
Klantvriendelijkheid
Kunstzinnigheid

Kwaliteit
Leiderschap
Leraarschap
Levenslust
Liefde
Loyaliteit
Mededogen
Meesterschap
Mildheid
Moedig
Mogelijkheden
Mondigheid
Muzikaliteit
Nederigheid
Nuchterheid
Onbaatzuchtigheid
Onafhankelijkheid
Ondernemend
Ontdekken
Onthechting
Ontmoeten
Ontspanning
Ontvouwen
Ontwikkeling
Onvoorwaardelijk
Openheid
Optimisme
Ordelijkheid
Rechtvaardigheid
Respect
Resultaat
Rijkdom
Rust



Samenwerken
Schenken
Schoonheid
Solidariteit
Speelsheid
Spiritualiteit
Spontaniteit
Stabiliteit
Stilte
Tederheid
Tevredenheid
Toegankelijkheid
Toewijding
Tolerantie

Transformatie
Trouw
Uitdaging
Veelzijdigheid
Veiligheid
Verantwoordelijkheid
Verbeeldingskracht
Verbetering
Verbinding
Verbondenheid
Vergeving
Vernieuwing
Vertrouwen
Vindingrijkheid

Virtuositeit
Volharding
Volmaaktheid
Vrede
Vreugde
Vriendschap
Vrijgevigheid
Vrijheid
Waardering
Waardevol
Waardigheid
Waarheid
Veerkracht



STAP

De 8 vragen naar passie

OPDRACHT:

Beantwoordt deze vragen zo zorgvuldig mogelijk. Neem er de tijd voor en denk er rustig over na. **Geen haast.** De laatste vraag is een lastige. Ik zou dan ook eerst nog een keer de korte ademsessie doen. (Van stap 1)

Er is geen man, vrouw of ander gender overboord als je niet overal een antwoordt op weet. Vul gewoon in wat je kan.

- 1:** Welk persoon bewonder jij het meest en waarom?
- 2:** Als geld en belemmeringen geen rol zouden spelen, wat zou je nu dan doen?
- 3:** Wat vind je zo gaaf om te doen dat je de tijd erdoor vergeet?
- 4:** Welke overeenkomsten kan ik vinden in mijn grootste prestaties?
- 5:** Waar ben je het meest trots op?
- 6:** Hoe wil je herinnerd worden?
- 7:** Waar krijg je op je sterfbed spijt van als je het nu niet zou doen?
- 8:** Stel. Er zijn andere dimensies. In 1 van deze dimensies leeft ook een JIJ. Jouw perfecte versie, zonder angst en belemmeren. Jij leeft daar je maximale toffe leven. Wat doe je? Hoe voel je je? Waar ben je? Sluit je ogen en probeer het voor je te zien.



Kwaliteiten
& interesses

We gaan verder de diepte in. Ga hiervoor in een ruimte zitten waar je alleen bent en niet kan worden afgeleid. Focus is belangrijk.

OPDRACHT 1:

Pak een vel papier en verdeel deze met een pen in twee verticale vlakken en schrijf op de linkerhelft al jouw kwaliteiten op die je kan bedenken. Schrijf ook de kleinste dingen op. Misschien lijken ze voor nu onbelangrijk, maar doe het toch maar.

OPDRACHT 2:

Vraag aan tenminste 2 andere mensen die dicht bij jou staan of zij ook een lijstje willen maken met jouw kwaliteiten. Ik weet uit ervaring dat daar meestal zaken tussen zitten die jij zelf niet had bedacht. Als dat inderdaad zo is, vul deze dan aan op jouw lijst.

OPDRACHT 3:

Wat zijn jouw interesses? Wat vind je leuk om te doen? Schrijf deze op de rechterkant van het vel.

OPDRACHT 4:

We hebben nu 2 vellen met al jouw kwaliteiten, interesses en wat antwoorden op de vragen van STAP2. Hoe voelt dat om dit allemaal zo te lezen? Kijk er eens goed naar. Neem het in je op. Voel het..

VRAAG:

Hou zou jij andere mensen kunnen helpen kijkende naar jouw kwaliteiten en interesses?

Schrijf je antwoord op.



STAP

Mindset

Verlangen, geloof in jezelf en doorzettingsvermogen zijn alle drie van cruciaal belang als je ervoor kiest om je passie te gaan leven. Zonder de juiste mindset zal de kans van slagen minimaal zijn. Dus wees bewust van je gedachten.

Nu is dat natuurlijk eenvoudig gezegd.

Feit is dat bijna iedereen na de knoop te hebben doorgehakt belemmerde gedachten zal ervaren. De 1 meer dan de ander.

Een paar voorbeelden

Ik ben niet goed genoeg
Wie zit er nou op mij te wachten?
Moet ik dit nou wel doen? Ik heb zekerheid nodig
Ik kan toch geen geld verdienen met mijn passie?
Hoe ga ik ooit klanten krijgen?



**“HET LEVEN VAN JE DROMEN
BEVINDT ZICH IN JE GEDACHTEN.
HET IS AAN JOU WAT JE DENKT
EN WAT JE WORDT”**

-JAMES ALLEN

VRAAG 1:

Pak een los vel of Word document en beantwoord de volgende vragen.

Wat zijn jouw belemmerde gedachten? Wat houdt je nu tegen?
Schrijf op wat in je opkomt.

VRAAG 2:

We gaan nu jouw belemmerende gedachten toetsen op de realiteit.
Lees elke gedachten van opdracht 1 goed terug.

Zijn ze waar? Weet je het zeker dat ze écht waar is?
Schrijf je antwoordt erbij. Het liefst in een andere kleur.

VRAAG 3:

Stel, je neemt jouw belemmerde gedachten voor waarheid aan, wat zou er dan kunnen gebeuren?

VRAAG 4:

Stel, je neemt jouw belemmerde gedachten **NIET** voor waarheid aan, wat zou er dan kunnen gebeuren?

A photograph of two Buddhist monks in a forest stream. One monk stands on the right, pouring water from a bowl. The other monk is crouching on the left, also holding a bowl. The scene is misty and the water is splashing, creating a dynamic and serene atmosphere. The text is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Het gaat er niet om of je het kan.
Het gaat erom of je het doet

NAWOORD

Mijn naam is **Jeff Flohr**, transformatie gids en bewustzijns-expert. Ik weet hoe het voelt om vast te zitten en de behoefte te voelen aan verandering. Het pad van transformatie kan uitdagend zijn, maar ik kan je uit eigen ervaring zeggen: het is de beste investering in jezelf die je kunt maken. En dat gun ik jou ook, vanuit mijn hart. Daarom heb ik dit **e-book** gemaakt. Misschien heb je nu meer inzicht gekregen in je interesses, kwaliteiten, persoonlijke waarden en de overtuigingen die je tegenhouden. Dat is een mooie eerste stap! Maar hoe zet je deze inzichten om in actie? Hoe maak je een blijvende verandering mogelijk?

Daarvoor bied ik het 'Ontvlam Jouw Innerlijk Vuur' coachingstraject aan. Dit traject bestaat uit 3 online sessies, waarin we samen jouw blokkades doorbreken en helder krijgen wat jij écht wilt. We maken het concreet en toepasbaar, zodat je stappen kunt zetten die bij jou passen.

De investering voor dit traject is €497 (incl. btw). Daarnaast ben ik er tussen de sessies door voor je via WhatsApp, zodat je nooit alleen staat in dit proces.

Klaar om aan de slag te gaan? Neem contact op via:

Telefoon: 06-15653424

Mail: info@innercave.nl

Ik kijk ernaar uit om je te begeleiden op jouw transformatiepad!

Hartelijke groet,
Jeff Flohr

www.innercave.nl

