



CURSUS
LEEF JE DROOM

Werkboek Droomruiter

Inleiding

Welkom bij Droomruiter! Wat fijn dat je voor ons hebt gekozen.

In deze cursus ga je op zoek naar je dromen, je doelen en wat je nou eigenlijk wilt in het leven. In week 1 onderzoek je het waarom en je dromen, ook ga je onderzoeken wat je overtuigingen zijn en wat je al voor acties hebt ondernomen. Week 2 gaat over doelen en acties. In week 3 ben je bezig met gevoelens en kun je misschien al enkele acties vieren. Week 4 gaat over positiviteit en aandacht voor jezelf. En dan in en na week 5 verder op je pad! Waar ga je NU ja tegen zeggen? Welke acties heb je al ondernomen en welke ga je NU aanpakken?

Veel plezier en succes met het bewandelen van jouw eigen, unieke, geweldige, leerzame pad!

- Noortje

Werkboek Droomruiter

Week 1 – dag 1

Het 'waarom'

Als je je eigen
'waarom' vindt, dan
komt de 'hoe' vanzelf.

Auteur onbekend

Heb jij soms ook het gevoel dat je iets doet dat je eigenlijk diep in je hart niet of anders zou willen doen? Iets op je werk of op een ander gebied van je leven dat misschien niet helemaal bij je past. Het is niet 'jij'. Waar zijn je dromen van vroeger gebleven? Weet je nog? Toen je klein was en droomde over een huis aan zee of werken als ... ? Of misschien heb je op de levenspad wel ergens aan mogen ruiken, maar durf je de stap niet te zetten om dat ook echt te gaan doen. Waarom niet? Denk je dat je het niet kan? Dat een ander het beter kan? Stop met dromen en ga het doen!

Elke week ontvang je van mij meerdere mails met daarin een werkboek met vragen, opdrachten en inspirerende teksten. Je kunt ze voor jezelf houden en een mooi naslagwerk met actieplan maken. Je maakt het in je eigen tijd en op je eigen tempo. Voor een optimaal resultaat is het handig om elke week de opdrachten te doen, de vragen te beantwoorden en ermee aan de slag te gaan. Door 5 weken gericht met je dromen en doelen bezig te zijn verander je je mindset en energie en ga je ook dingen echt DOEN. Het wordt een gewoonte en je focus wordt sterker dan ooit.

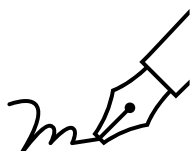


Werkboek Droomruiter

Waarom schrijven?

Schrijven, het geeft rust in je hoofd. Al je bewuste en onbewuste gedachten op papier (of computer) zetten helpt om orde en duidelijkheid te scheppen. Het is bijna meditatief. Soms lijkt het eerst een nog grotere chaos te worden, maar ineens heb je een aanknopingspunt en kun je verder. Je kunt rustig nadenken en het dan opschrijven of je kunt gewoon beginnen en dan zien waar het heen gaat. Schrijf wat in je opkomt. Alles mag en alles is goed.

Als je van schrijven houdt is het leuk om een mooi schrift aan te schaffen en daar alles in te schrijven. Met mooie tekeningen, quotes en andere mooie teksten wordt het een prachtig, persoonlijk naslagwerk én stappenplan.



Goed, laten we eerst zoek gaan naar het 'waarom' en 'wat' en beginnen met schrijven! Je hebt je ingeschreven voor deze cursus. Waarom wil je dit doen en wat heb je nu nodig?

1. Wat heeft je geïnspireerd om je in te schrijven voor deze cursus?

Werkboek Droomruiter

Week 1 – dag 2

Life is what
happens to us
while we are
making other
plans.

Als je hoofd vol is met allerlei gedachten is het belangrijk om uit te vinden wat je het eerst aan wilt pakken. Wat lijkt het belangrijkste te zijn? Soms komt er steeds weer iets boven drijven, dat je dan weer wegduwt. Wat is dat, waar wil je aan werken? Wat zijn je grootste uitdagingen die je wilt bekijken? Misschien heb je al tijden het idee dat je er al mee bezig bent. Dat je al van alles doet, maar niet verder komt. We gaan uitvinden hoe dat komt.

2. Wat is op dit moment je grootste uitdaging, waar ben je het meest mee bezig in je hoofd? Schrijf ook op wat je NU doet om deze uitdaging aan te pakken.

Werkboek Droomruiter



Stel, de uitdaging wordt voor je opgelost of je lost het zelf op, zonder moeite.

3. Hoe zou voor jou de ultieme situatie, jouw droomleven of droombaan eruit zien?

Week 1 – dag 3 Dromen

Vroeger, toen je klein was, had je dromen over later. Je had hele plannen wat je zou doen en wat juist niet als JIJ de regie over je leven had. Je had ideeën over wat je wilde worden: brandweer, dierenarts, bankdirecteur, et cetera. Je wist wat voor huis je later wilde hebben en of je wel of geen dieren om je heen zou hebben. Je had wel of niet een gezin met kinderen.

4. Ga eens terug naar heel vroeger, naar je vroege jeugd. Waar droomde je van als je aan later dacht? Wat wilde je worden of zijn? En nu? Wat zijn jouw grootste dromen en doelen in het leven?

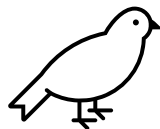
Werkboek Droomruiter

5. Kijk naar waar je nu staat en wat je doet in het dagelijks leven.
Kunnen deze dromen in jouw huidige situatie uitkomen?



Pauze

Het is fijn om tussen de vele vragen en oefeningen door even pauze te nemen. Loop even een rondje om je huis, kijk uit het raam naar de vogels of mensen die langs lopen. Voel de frisse lucht in je tuin of vanuit je open raam. Frisse lucht geeft weer frisse gedachten.



Werkboek Droomruiter

Week 1 – dag 4

Overtuigingen

Of je nu denkt dat je het kunt of denkt dat je het niet kunt: je hebt gelijk.

Henry Ford

In je jonge jaren krijg je overtuigingen mee. Dat zijn gedachtes of dingen die je gelooft n.a.v. een gebeurtenis. Jouw ouders leerden je bijvoorbeeld door hun manier van leven dat geld niet het belangrijkste is. Ze verbouwden hun eigen groente en waren ook in de rest van hun huis en huishouden zelfvoorzienend (bijvoorbeeld met zonnepanelen en door het regenwater op te vangen) . Dit geeft jou een heel andere overtuiging over geld en de wereld dan iemand die opgroeit in een huishouden waar de beide ouders heel veel geld verdienen en dit ook uitgeven.

Ook later in je leven wordt je beeld van de wereld gevormd. Soms wordt het ook vervormd en krijg je negatieve of belemmerende overtuigingen, dat zijn de overtuigingen die niet (helemaal) waar zijn, overtuigingen die je tegenhouden. Er zijn ook overtuigingen die zo sterk zijn dat het een missie voor je wordt. Bijvoorbeeld: 'Een wereld zonder plastic in de oceaan is mogelijk!' en je maakt er je levenswerk van om iets te ontwikkelen waardoor mensen geen plastic meer nodig hebben. Je kunt vast wel een paar voorbeelden bedenken die je om je heen ziet bij mensen. Het is een goed idee om jouw overtuigingen eens te onderzoeken. Positieve en negatieve.

Vaak zit in deze hoek de echte reden achter jouw visies en doelen.

6. Wat zijn de echte redenen achter jouw grote visies en doelen voor de toekomst?


Werkboek Droomruiter

7. Terug naar het nu en waar je tegenaan loopt. Hoe zijn de uitdagingen op je pad gekomen?

8. Wat voor uitwerking heeft deze uitdaging op je familie en/of vrienden? Of heeft het alleen effect op jezelf? Zijn er nog andere gebieden in je leven waar deze uitdaging effect op heeft?

Week 1 – dag 5

9. Misschien heb je al diverse dingen uitgeprobeerd of zelfs steeds hetzelfde. Begon je steeds vol goede moed, maar ging je toch niet verder? Wat heb je al geprobeerd en werkt niet? Wat houdt je tegen om je doelen en dromen te bereiken of echt actie te ondernemen?



Werkboek Droomruiter

Week 1 – dag 6

Feest!

Over een tijdje.. als je doel is bereikt, dan weet je dat en voel je dat. Je viert een klein of groot feestje. Je voelt je geweldig en kunt de hele wereld aan. Eindelijk leef je je leven zoals jij dat wilt. Je maakt weer nieuwe doelen en verzet je stip op de horizon.



10. Je doel is bereikt en je leeft je leven zoals jij dat wilt.

Schrijf eens op hoe je leven eruit ziet als je je doelen bereikt hebt (spiek gerust bij vraag 3; misschien kun je nu meer nuanceren).

Week 1 – dag 7

11. Waarom is NU het moment om actie te ondernemen?

Waarom ben je nu klaar om te doen wat nodig is om jouw uitdaging te overwinnen?

Werkboek Droomruiter

The time to be happy is
now.
The place to be happy is
here.

Robert G. Ingersoll

Dit was het eerste deel van het programma. Het was oriënterend, een kennismaking. Het maakt een begin met het op zoek gaan naar je 'waarom' en 'wat'. Benoem het probleem. Soms heb je het weggestopt, dat doe je niet langer. Hoe nu verder? Heel wat om over na te denken nu je dit alles opgeschreven hebt. Laat het bezinken. Het onderbewuste gaat aan het werk. Help dit proces een handje door de volgende opdracht:

Buiten

Ga nu even lekker naar buiten, verstand op nul en wandelen maar. Zoek het groen op, de vogels, koeien in de wei of een park in de stad als dat mogelijk is. Als je normaal niet zo vaak wandelt begin je met 10 minuten.

Ga de komende week elke dag even naar buiten. Breid het uit tot je makkelijk een half uur achter elkaar kunt lopen. Wanneer je al een geroutineerd wandelaar bent zorg dan dat je elke dag een uur gaat lopen.

Wandelen ontspant en werkt meditatief.

Volgende week krijg je weer een mail met daarin nieuwe vragen en overpeinzingen. Voor nu wens ik je een fijne en liefdevolle week.

- Noortje



Foto: Noortje Ruiter, Rustenburg 2020