

BALANS WERKBOEK

Wat goed dat jij aan de slag bent gegaan om meer rust & balans in je leven te brengen. Met de TotalBalance test, waar dit werkboek bij hoort, ontdek jij waarin jij nog vastloopt en wat je graag anders zou willen in je leven.

Het doel van de TotalBalance Test is om je inzicht te geven in hoeverre je coaching nodig zou hebben om je leven écht goed op orde te krijgen. Sommige gebieden kun je zelf aanpakken, maar op andere gebieden kan het zijn dat je niet goed weet wat je moet doen, of hoe (en in welke volgorde) je iets zou moeten aanpakken en dan helpt het als een coach met je mee kijkt of denkt. Daarbij helpt een coach ook als stok achter de deur, zodat je ook daadwerkelijk gaat doen wat goed is om te doen!

Topsporters en topmanagers zijn gewend om coaches in te huren, omdat ze weten dat de investering die ze daarmee in zichzelf doen hen zeker verder zal helpen. Maar eigenlijk zou iedereen (van tijd tot tijd) moeten investeren in een goede coach. Tenminste: als je je leven tot een succes wilt maken. Want niemand haalt de top zonder steun van anderen. En of je nou die topmanager wilt worden, of de beste moeder die jij kunt zijn, of dat je ernaar verlangt om een eigen bedrijf te beginnen of gewoon om je leven op orde te brengen, zodat je kunt gaan bloeien zoals jij bedoeld bent, wanneer je mensen om je heen hebt die jou de support geven die je nodig hebt en die weten welke stappen je moet zetten om jouw 'succes' te bereiken, zul je merken dat het een stuk makkelijker gaat en leuker wordt! Investeren in jezelf betekent ontwikkelen en verder komen.

1. DE BALANSTEST

Heb je de test al gemaakt? Maak hem anders eerst nog even voor je verder gaat. De uitslag van de test helpt je om de vragen in dit werkboek te beantwoorden voor jezelf.

De score

Fase 1	
Fase 2	
Fase 3	
Totaal	

Dit vind ik zelf van mijn score:

Deze punten uit de 'uitslag' van de test herken ik:

2. SITUATIE

Voor je aan de slag gaat is het belangrijk om je situatie goed te verkennen. Een test geeft een klein beetje inzicht, maar jouw persoonlijke verhaal geeft veel meer informatie.

Hierin loop ik vast, of hier loop ik tegenaan; Dit is de pijn die ik op dit moment ervaar:

Deze impact heeft het op mij, mijn relaties, mijn financiën, mijn gezondheid, mijn werk, mijn dromen en doelen:

Op mijzelf:

Op mijn relaties:

Op mijn financiën:

Op mijn gezondheid:

Op mijn werk:

Op mijn dromen:

Op mijn doelen:

Op deze punten (uit de test) zou ik me verder willen ontwikkelen:

3. AL ONDERNOMEN

Nu je jouw situatie hebt beschreven is het ook goed om eens te kijken naar wat je al hebt gedaan en ondernomen om hier verbetering in aan te brengen.

Dit heb ik al geprobeerd om op dit gebied mijn leven te verbeteren:

Zoveel tijd, geld en energie heb ik er al ingestopt/
dit heeft het mij gekost en dit doet het met me:

4. RESULTAAT EN MOTIVATIE

Ook belangrijk is om inzicht te krijgen in wat het je zou opleveren als je niet meer zou vastlopen en juist in de totale balans (TotalBalance) zou leven.

Dit zou het voor mij betekenen als ik in TotalBalance zou leven met mezelf:

Dit zou het betekenen voor mijn omgeving:

Wanneer ervaar je jouw leven als 'succesvol'? Of hoe zou jij een goede rentmeester willen zijn over datgene wat je gegeven is aan talenten en mogelijkheden?

Wat zou je graag willen bereiken? Hoe zou jouw ideale leven eruitzien?

En hoe zou het voor je zijn als je dit ook daadwerkelijk zou bereiken of als je je leven op die manier zou leven? Wat zou het je opleveren?

5. BELEMMERINGEN

Nu is het tijd om te onderzoeken wat je belemmert om aan de slag te gaan, zodat je ook kunt gaan onderzoeken hoe je alle hindernissen kunt gaan nemen.

Als je zeker wist dat je dit met de juiste hulp en inspiratie zou kunnen bereiken, zou je daar dan tijd, geld en energie in willen investeren?

Is er iets wat je tegenhoudt om in jezelf te gaan investeren, zodat jij echt die persoon wordt, zoals je verlangt te zijn?

Wat heb jij nodig om die belemmeringen te overwinnen?

Hoe zou het voor je zijn om hulp te krijgen van een coach? *(Net zoals professioneel sporters en topmanagers ook coaches hebben om zich verder te bekwamen en om écht die top te bereiken...)*

6. TOTALBALANCE COACHING

TotalBalance Coaches zijn coaches die vanuit hun christelijke waarden graag een tijdje met je willen op lopen om je te trainen, te bemoedigen en te inspireren om écht in balans te komen op elk gebied van je leven. Ze kijken niet alleen naar het 'hier en nu', maar denken ook met je mee hoe bepaalde patronen zijn ontstaan, zodat je de slechte patronen kunt gaan omzetten in (nieuwe) goede gewoontes.

Dit levert coaching door een TotalBalance Coach je op:

- Geen symptoombestrijding, maar DIEPGAANDE heling.
- Aanpak van je probleem bij de BRON, zodat dit niet langer een terugkerend thema is voor je.
- Inzicht in je ENERGIEhuishouding, zodat je gericht keuzes kunt maken.
- Inzicht in je IDENTITEIT in Christus en waarin jij uniek bent, zodat je intrinsiek gemotiveerd bent voor de doelen die je stelt
- FOCUS op die dingen die voor jou belangrijk zijn, zodat je niet verzandt in allerlei dingen.

Zodat je voor eens en altijd vanuit een basis van rust en balans je leven kunt leiden en die dingen kunt doen die je het liefste doet, zonder energie te lekken, of je constant schuldig te voelen.

De TotalBalance Methode is een zeer gedegen methode die je zeker verder zal helpen, wanneer je jezelf 'coachbaar' opstelt én wanneer je daadwerkelijk je proces aangaat.

Want eerlijk is eerlijk: je coach kan jouw leven niet leiden, dan kun je alleen zelf. Dus hij of zij kan je de stappen laten zien die je moet zetten en je coach kan je door het hele proces heen leiden, maar jij zult zelf verantwoordelijkheid moeten nemen voor je leven, de keuzes die je gemaakt hebt en de keuzes die je nog gaat maken...

Het TotalBalance traject

Het TotalBalance traject is een maatwerk traject. Dat betekent dat we wel een methode hebben waar we mee werken (zodat we zeker weten dat we alles van A t/m Z aanpakken), maar dat deze methode niet leidend is: JIJ BENT LEIDEND. Het traject wordt volledig afgestemd op jou.

Toch is de volgorde van de methode en zijn de onderwerpen van de methode er niet voor niets. Ervaring wijst uit dat de route van de methode werkt! God heeft aan Carianne de inspiratie voor deze methode gegeven en het heeft niet voor niets deze structuur en volgorde. Ook blijkt keer op keer weer dat de methode écht allesomvattend werkt. We hebben dus als basis of als fundament de methode, maar langs dit traject geven we het voor ieder individueel vorm zoals het past bij degene die het traject volgt: jij dus.

We kunnen dus wel iets zeggen over de volgorde, de onderwerpen en de route, maar dat wil niet zeggen dat als je een traject bij één van onze coaches gaat volgen dit ook exact is hoe jouw persoonlijke traject eruit zal zien. We gaan het traject biddend aan en laten ons leiden door de heilige Geest.

FASE 1 – PERSOONLIJKE HISTORIE

De TotalBalance methode begint met de eerste fase waarin je onderzoekt hoe jij geworden bent zoals je nu bent. Wat heeft jou gevormd? We willen God uitnodigen in ons hele leven, inclusief onze geschiedenis. En God wil heling geven bij de bron waar onze patronen, valkuilen of problemen zijn ontstaan. Je sluit je verleden goed af en zet er een duidelijke streep onder.

FASE 2 – PERSOONLIJKE ANALYSE

In deze tweede fase ga je onderzoeken hoe God jou heeft gemaakt en wat jouw identiteit in Christus is. Je ontdekt wat je energie kost en waar je energie weglekt. Maar je gaat ook ontdekken waar je blij van wordt en waar jij mentale kracht van krijgt. En bovenal ga jij je talenten, eigenschappen en communicatiestijl ontdekken. Je weet wat jou intrinsiek motiveert.

FASE 3 – PERSOONLIJKE PLANNING

Als je dan helder hebt wie je bent kun je aan de slag gaan met waar je naar toe gaat. Je kunt nu keuzes gaan maken op basis van hoe God jou heeft gemaakt en rentmeesterschap op je nemen over die dingen die God jou in beheer heeft gegeven. Je ontdekt wat jouw 'ideale leven' is én brengt je leven in balans. Daarnaast stel je doelen die passen bij jouw persoonlijke bestemming.

Voor wie is het traject?

In welke van de volgende zinnen herken jij jezelf?

- Je zit burn-out of overspannen op de bank en daar wil je weer vanaf
- Je voelt je vaak gestrest en overspannen, terwijl je wil leven vanuit rust en balans
- Je zit niet lekker in je vel en je wil weten waar dat vandaan komt en wat je eraan kunt doen
- Je wil graag van baan of werk veranderen, maar je weet niet wat er bij je past
- Je wil je gelukkiger voelen
- Je verlangt ernaar om goede relaties te hebben en op te bouwen
- Je verlangt ernaar om écht jezelf te zijn zoals je bedoeld bent
- Je wil graag leren leven in overgave aan God
- Je wil leren om te leven vanuit vertrouwen en liefde in plaats van angst
- Je wil je van je onzekerheid af

- Je wil graag leren grenzen stellen én ze bewaken zonder stress of angst
- Je hebt nog pijn en verdriet uit het verleden wat je als elastiek naar beneden trekt
- Je wil graag ontdekken wat jouw passie is en wat je daarmee kunt doen in je leven
- Je bent zo ontzettend moe, terwijl je je graag energiek en fit wil voelen
- Je wil graag vrucht dragen voor God en je wil graag weten hoe jij dat kunt doen
- Je wil je niet langer laten beïnvloeden door belemmerende factoren
- Je wil graag een stok achter de deur hebben om de juiste keuzes te (blijven!) maken
- Je wil werk en privé in balans hebben, zodat je op beide fronten goed functioneert
- Je wil op alle gebieden in je leven rust, balans en orde hebben en vooral ook vreugde ervaren
- Je wil je verleden een plek geven, weten wie je bent én de juiste doelen stellen!

Hoe zou je leven er uitzien als je jezelf op die gebieden zou ontwikkelen? Als je je daadwerkelijk energieker, vreugdevoller zou voelen en je echt het gevoel zou hebben dat je zinvol bezig bent?

Wat voor effect of impact zou het hebben op je relaties, je financiën, je gezondheid, je werk of op je dromen of doelen als je hiermee aan de slag zou gaan?

Op mijzelf:

Op mijn relaties:

Op mijn financiën:

Op mijn gezondheid:

Op mijn werk:

Op mijn dromen:

Op mijn doelen:

Wil je graag gecoacht worden vanuit bijbelse principes en/of verlang je naar zingeving in het coachproces?

TotalBalance biedt praktische en creatieve (online)coaching en training om mensen te bemoedigen, te inspireren en te onderwijzen, zodat je:

1. elke dag vanuit (Gods genade,) rust, liefde en kracht leeft
2. op elk gebied van je leven in balans bent
3. vanuit je eigen roeping de wereld om hen heen tot zegen zult zijn

Elke TotalBalance Coach heeft zijn of haar eigen specialisme en doelgroep. Wil je graag gecoacht worden, zoek dan diegene die het beste bij jouw hulpvraag en persoonlijkheid past, zodat je het beste uit je coachproces kunt halen!

Ja, ik wil mij aanmelden en vraag graag een coachgesprek aan!

<https://www.totalbalance.nl/vind-een-coach/>