



LEEF EEN  
BEWUSTER  
LEVEN

TRANSFORMATIE WERKBOEK

# Intro

## LEEF EEN BEWUSTER LEVEN

Dit werkboek is onderdeel van de cursus 'Leef een Bewuster Leven'. Deze cursus stimuleert bewustwording en laat jou bewustere keuzes maken. Je legt de basis voor blijvende veranderingen en werkt aan een Bewuster Leven. Een echte transformatie naar de beste versie van jezelf. Dit werkboek is bedoeld als jouw persoonlijk document, de blauwdruk van wie jij bent en hoe jij denkt. Tevens dient dit werkboek als een samenvatting, een naslagwerk om handig terug te lezen wat je hebt geantwoord.

Dit werkboek kan ten alle tijden worden aangepast wanneer jij een ander antwoord vindt of anders over een situatie denkt. Dit werkboek is net als het leven een dynamisch document.



# Welkomspagina

LEEF EEN BEWUSTER LEVEN

Welkom bij deze onlinecursus van Master jouw Leven die jou aan het denken gaat zetten over hoe jij een bewuster leven gaat leven. Ik mag je al gelijk feliciteren want je hebt de eerste stap al gezet. Je hebt je ingeschreven voor deze cursus. Dit klinkt heel simpel maar je hebt lef en wijsheid nodig om een keuze te maken. Dat je bedacht hebt te willen beginnen en daar gelijk actie op hebt ondernomen door je in te schrijven, zegt al heel wat over jou. Het zegt namelijk dat jij bereid bent om in het diepe te springen, in jezelf te investeren en kennis op te doen om jezelf te verbeteren.

## **Alles draait om het ondernemen van actie.**

Een plan in je hoofd is slechts een droom wanneer er géén actie wordt ondernomen. Deze 8-daagse cursus 'Leef een Bewuster leven' gaat jou in kleine stapjes de kennis geven en de acties laten ondernemen om te transformeren naar een bewuster leven. Om je bewuster te laten leven maken we gebruik van Bewustwordingsvragen. Deze vragen zijn bedoeld om je te confronteren met een situatie en de situatie nog eens te overdenken.

Door verder te denken word je je bewuster van de processen die bij de uiteindelijke beslissing komen kijken. De uiteindelijke beslissing en de actie die daarop volgt noemen we

**Transformatieversnellers.** Transformatieversnellers zijn opdrachten die jou laten doen wat nodig is om resultaten te behalen. Zie ze als de trainer die jou traint om beter te worden.



LEEF EEN BEWUSTER LEVEN  
TRANSFORMATIE WERKBOEK

# Welkomspagina

## LEEF EEN BEWUSTER LEVEN

De antwoorden die je vind, schrijf je op in dit **Transformatie Werkboek**. Dit werkboek is een blauwdruk van wie jij bent en hoe jij denkt. Door dit boek uit te printen en je antwoorden op te schrijven blijft je kennis langer hangen.

Deze cursus is opgezet om je in 8 dagen bewuster te laten leven. Tijdens deze 8 daagse cursus hoef je slechts 10 minuten per dag in jezelf te investeren.

In totaal zijn er 10 Bewustwordingsvragen en 10 Transformatieversnellers. Deze 20 (kleine) stapjes zorgen voor een grote blijvende verandering. Zoals bij elke cursus ben jij zelf verantwoordelijk voor het eindresultaat. Master Jouw Leven hanteert, net als elke cursus, een aantal Gouden Principes om succes te kunnen garanderen. Bij elke cursus komen deze principes terug. Zij vormen de basis van jouw succes. Het is aan jou hoe jij omgaat met deze principes. Daarmee ligt het resultaat dat je behaalt altijd in jouw handen.

De 5 Gouden Principes zijn:

**Principe 1:** 100% toewijding

**Principe 2:** 100% eerlijk tegenover jezelf

**Principe 3:** 100% de tijd nemen om te veranderen

**Principe 4:** Een open mind

**Principe 5:** Geen excuses



# Dag 1

BEGIN MET HET WAAROM

**Bewustwordingsvraag 1:** Waarom wil jij bewuster leven?

**Transformatieversneller 1:** Bedenk wat jij vandaag al zou kunnen doen om bewuster te gaan leven.

**Bewustwordingsvraag 2:** Van al die dingen die je zou kunnen doen, zijn er dingen die je nog niet hebt uitgevoerd vandaag? Zo ja, welke?

**Transformatieversneller 2:** Voer vandaag één van de dingen uit om jouw leven bewuster te maken.



# Dag 2

## ONTMOET JEZELF

**Transformatieversneller 3:** Omschrijf jezelf in de 5 eigenschappen die het beste bij jou passen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Je hebt een vrije keus in eigenschappen die jij kiest maar kies de eigenschappen die voor jou uniek zijn en daarbij het dichtst bij jouw innerlijke waarheid liggen.

**Bewustwordingsvraag 3:** Heb jij het gevoel dat deze omschreven eigenschappen de echte jij vertegenwoordigen?

*Met andere woorden; Durf jij in de spiegel te kijken en tegen jezelf te zeggen dat deze eigenschappen jouw vertegenwoordigen?*



# Dag 3

## CONFRONTEER JEZELF

**Bewustwordingsvraag 4:** Zijn er keuzes geweest in het verleden waar je **niet** trots op bent?

**Bewustwordingsvraag 5:** Heb ik ooit keuzes gemaakt die ik vandaag de dag anders zou maken?

**Transformatieversneller 4:** Benader iemand uit die situatie van jouw verleden en zeg: "Sorry, dit zou ik vandaag de dag anders gedaan hebben."



# Dag 4

## ONTWIKKEL JEZELF

**Bewustwordingsvraag 6:** Heb jij vandaag al iets gedaan om jezelf te ontwikkelen?

**Transformatieversneller 5:** Bekijk de video

**Transformatieversneller 6:** Waar wil jij in groeien en/of verandering in brengen?





# Dag 5

## INVESTEER IN JEZELF

**Bewustwordingsvraag 7:** Wat is de laatste keer dat je echt iets 'voor jezelf' hebt gedaan?

**Transformatieversneller 7:** Investeer de rest van de tijd vandaag in jezelf. Doe iets wat je leuk vindt. Wat heb je gedaan?



# Dag 6

VIND JOUW INSPIRATIE

**Transformatieversneller 8:** Wie of wat is jouw inspiratie?

**Transformatieversneller 9:** Waarom is die persoon of dat boek/film jouw inspiratiebron?

**Bewustwordingsvraag 8:** Wat zou je eraan kunnen doen om nog meer geïnspireerd te worden? (Het lezen van een blog of luisteren naar een podcast van Mister Bewustzijn kan een manier zijn)



# Dag 7

VORM JOUW WERELD

**Bewustwordingsvraag 9:** Hoe zou jouw ideale wereld eruitzien?  
Neem de tijd om alle aspecten van jouw ideale wereld te omschrijven

**Transformatieversneller 10:** Bekijk de video



# Dag 8

## LEEF EEN BEWUSTER LEVEN

**Bewustwordingsvraag 10:** Heb ik je geholpen een bewuster leven te leven?

Het geheim van het Leven is... Geven! Ik vond het een plezier om jou deze cursus te geven en mijn kennis met jou te delen. Wanneer je iets geeft dan geef je een deel van jezelf. Wanneer je iets deelt dan laat je altijd een deel van je Tijd en Energie achter bij de persoon waarmee je het deelt. Dat creëert een band voor het leven. Ik zou ook in de toekomst deze band graag met je willen behouden en versterken. Hoe we dat kunnen doen? Je zou deze cursus aan kunnen bevelen of weg kunnen geven (deze cursus blijft altijd gratis) aan iemand die jij ook bewuster wil laten Leven. Je geeft dan de persoon van jouw keuze de mogelijkheid om te kunnen kiezen voor een bewuster leven. Je zou hem of haar dan deze link kunnen sturen en dan kan die persoon direct starten.

Als laatste cadeau geef ik je alle mogelijkheden waarop je met mij in contact kunt komen. Laat me weten wat je vond van deze cursus op social media en zoek verbinding met mij.

Leef een Bewuster Leven!

Coach Danny / Mister Bewustzijn

[Website](#) - [Facebook](#) - [Instagram](#) - [Spotify](#) - [LinkedIn](#)

