

# Sterk in je werk

Werkboek **week 15**



POWERVROUW  
ACADEMY



## Week 15

*Op weg naar:*  
**Sterk in je werk**

Deze week leer je:

- Wat geld met je doet
- Hoe je tot een supermooi doel komt.

**Succes!**

# Wat is jouw waarde ?

Vorige week heb je twee van de drie ingrediënten die je nodig hebt om je passie te leven, ingevuld in het PassieModel.

- ✓ Passie (energiegevers)
- ✓ Kwaliteiten / talenten

Dat was allemaal leuk om te doen, toch?

Nu wordt het misschien wat lastiger.

We gaan het deze week hebben over Waarde voor Anderen (= inkomen voor jou).

Hoe vertaal jij de waarde voor anderen in je eigen waarde?

Hoe is jouw relatie tot geld? Wat ben jij waard?

Wat durf je te vragen?

“Geld maakt niet gelukkig” is een relativerende opmerking gebruikt door mensen die eigenlijk niet durven vragen om meer. Of die eigenlijk vinden dat zij met minder genoeg moeten nemen. Daar is niets mis mee, het is een keuze. Maar deze keuze hoeft niet voor iedereen te gelden. In de maatschappij waarin wij leven is geld, ooit bedacht als ruilmiddel, belangrijk om te kunnen doen wat je wilt.



# Oefening !

Wat betekent geld voor jou?

➤ Maak de volgende twee zinnen af zonder er lang over na te denken. Begin gewoon met schrijven en schrijf alles op wat je te binnen schiet, zonder oordelen. Schrijf minstens 3 minuten door per zin.

1. Geld is voor mij....
2. De rol die geld in mijn leven speelt is.....

➤ Wat raakt je het meest van wat je opgeschreven hebt? Realiseer je dat maar eens.

➤ Schrijf dat wat jou het meest geraakt heeft nog eens op in 1 zin die begint met "Ik vind dat geld....."

Maak deze zin zo kort mogelijk, niet meer dan twee regels.



GELD, KRACHT en LIEFDE

zijn

ÉÉN ENERGIE!

➤ Schrijf je zin nog een keer op maar vervang nu het woord 'geld' eens voor het woord 'kracht'. Verander verder niets aan de zin, ook niet als de zin niet meer klopt of geen goed Nederlands meer is. Schrijf deze zin direct ónder de eerste.

➤ Schrijf je zin nóg een keer op, direct onder de tweede maar vervang nu het woord 'kracht' in 'liefde'.

Bekijk je drie zinnen nu eens uitgebreid en neem waar wat het met je doet. Zonder oordeel kijk je naar je eigen reactie en je gedachten over de zinnen. Wat zeg je tegen jezelf? Wat denk je over wat je leest? De eerste zin heb je helemaal zelf bedacht. Hoe 'vreemd' is de 2e of de 3e zin voor jou?

## Over mij

*Ik ben opgegroeid in een gezin waar aan de ene kant met geld gesmeten werd maar ook altijd geklaagd dat er niet genoeg was. Altijd schulden die afgelost moesten worden. Als er iets nodig was werd er eerst geleend maar nooit eerst gespaard. We kwamen niets tekort maar zodra ik van school kwam moest ik mijn financiële steentje bijdragen. (Dat betekende dat ik mijn hele salaris moest inleveren in ruil voor zakgeld dat ik de jaren daarvoor ook al kreeg. Werken leverde mij dus niets extra op). Eenmaal uit huis was het een tobberige toestand 'geld'. Ik wist gewoon niet hoe er mee om te gaan. We (mijn ex-man en ik) hadden genoeg als tweeverdieners. Maar ook een startschuld voor de auto en de inrichting van ons huis die afbetaald moest worden. Want tja, lenen was iets heel normaal voor mij. Na mijn scheiding, alleen, drie kleine kinderen en een totaal inkomen van 2000,00 gulden per maand (inclusief kinderbijslag en alimentatie voor de kinderen) was het een ultieme uitdaging om rond te komen. Want van die 2000,00 gulden per maand was ik 900,00 gulden per maand kwijt aan kinderopvang.....Toch wilde ik niet thuis blijven en bijstand aanvragen of geld van mijn ex-man ontvangen. Ik heb het gered, op de een of andere manier. En zo is het gebeven. Tijden van overvloed en tijden van schaarste heb ik gekend. Vragen om loonsverhoging? Voor mijzelf opkomen omdat ik het waard was? No Way! Geld was een noodzakelijk kwaad. Als zelfstandige is je inkomen ook nooit helemaal zeker. Mijn man, ook zelfstandig, heeft 1,5 jaar zonder enig inkomen gezeten. En mijn opdrachten liepen in die tijd ook drastisch terug! Maar wél vier schoolgaande/studerende kinderen in huis..... En ook dat hebben we gered. Geen cent meer op de bank maar wel vertrouwen in de toekomst.*

*Inmiddels kom ik er rond voor uit: Geld is belangrijk en ik wil er graag veel van hebben. Want dan kan ik, in de maatschappij waarin ik leef en wil leven, doen wat ik wil en wat mij gelukkig maakt. Ik kan anderen meer en beter helpen. Nóg meer waarde geven dan ik al doe.*

*En dat is wat ik waard ben!*





## We gaan nog even door.....

Beantwoord de volgende vragen:

- In mijn opvoeding heb ik als uitgesproken boodschap [dat wat letterlijk gezegd werd] over geld meegekregen.....
- In mijn opvoeding heb ik als onuitgesproken boodschap over geld meegekregen.....
- Wat zijn jouw eerste herinneringen over geld?
  - Wat zei je vader over geld? En je moeder?
  - Wat waren jouw eerste ervaringen met geld?

Lees de volgende uitspraken eens hardop voor, eerst de linker kolom, dan de rechter. Voel je het verschil?

Ik heb het geld niet.

We hebben daar geen geld voor.

Dat is te duur, ik kan me dat niet veroorloven

Ik heb het geld nog niet.

Ik verdien nog niet genoeg

Het is veel geld, maar als ik het graag wil hebben, vind ik een mogelijkheid om het geld bij elkaar te krijgen.



## Hoe kijk jij naar geld?

Bekijk eens rustig de antwoorden die je op alle vragen hebt gegeven.  
Lees dan onderstaand stukje en zoek in welke 'categorie' jij jezelf terugvindt.

**Boos en onredelijk:** "Geld stinkt. Geld is een noodzakelijk kwaad."

Als jij dit vindt betekent dit dat je een bepaalde vaststaande mening hebt die voortkomt uit je levenshouding, In de oefening heb je dan geschreven: "Kracht stinkt en Liefde stinkt" Je zegt (onbewust) dat je geld niet WILT hebben. Denk je dat het dan wel iets met jou te maken wil hebben?

**Verontwaardigd:** "Geld maakt niet gelukkig. Geld is niet belangrijk voor mij."

Dus je zegt eigenlijk "ik heb geld niet nodig". Je hebt de constante neiging om afstand te scheppen tussen jezelf en alle facetten van overvloed. Je imago heeft iets onaantastbaars en waarschijnlijk ben je veel aan het werk en heb je weinig tijd voor ontspanning.

**Gemengde gevoelens en voorwaardelijkheid:**

"Geld maakt niet gelukkig maar is wel handig. "

Je speelt graag op veilig en voor alles is een 'maar' te bedenken. Je hebt steeds het gevoel dat je moet kiezen tussen twee uitersten: alles is een dilemma voor je. Je bent steeds bang 'gestraft' te worden of door de mand te vallen. Je gaat zelden ergens écht voor en bent erg terughoudend in je keuzes.



**Matheid:** “Geld doet me niets, ik heb het nodig om te leven”

Je verbindt voorwaarden aan geld. Het is er nooit ‘zomaar’. Je bent vaak de pineut, want hoeveel er ook binnenkomt – het gaat er altijd harder uit. Ook anderen klagen graag bij jou. Jij bent de bemiddelaar maar als het fout gaat heb jij het gedaan. Alsof je geen keuze hebt. “Ik heb kracht alleen nodig om te leven. Ik heb liefde alleen nodig om te leven”. Dat zijn je vervolgzinnen die je opgeschreven hebt. Wil je dat?

**Hoop en drang naar onafhankelijkheid:** “Geld geeft me vrijheid”

Iets in jou zegt je dat jouw vrijheid afhangt van hoeveel geld je hebt. Het betekent dat je nu niet vrij voelt en wel afhankelijk. Je ziet makkelijk oorzaken van plezier en pijn buiten jezelf. Je bent het slachtoffer van keuzes van anderen. “Kracht geeft mij vrijheid, liefde geeft mij vrijheid”. Is dat werkelijk zo?

**Veilige emoties en afstandelijkheid:** “Geld is vooral makkelijk”

De mening van de ander telt voor jou nog net iets zwaarder dan de acceptatie van de energie van geld, maar bent goed op weg! Hoor ook wat je je zelf nog wijs maakt hierover. Sowieso neig je erg naar oordelen (ook of vooral over jezelf). Je lost dat op door je er nooit helemaal aan te geven, maar vooral nonchalant te blijven en te doen alsof het allemaal niks uitmaakt. “Kracht is vooral makkelijk, Liefde is vooral makkelijk”. Hmmm

**Tevredenheid:** “Ik vind geld best belangrijk. Geld heb ik op waarde leren schatten.”

“Kracht vind ik belangrijk. Liefde vind ik belangrijk.” Je hebt een hoge mate van vertrouwen in het leven. Je staat open voor het geven en ontvangen van geld, liefde en kracht. Je mag daar wel wat vreugdevoller over zijn... het hoeft niet zo streng.

**Vreugde:** “Geld hebben vind ik heerlijk.”

‘Ik houd van geld’ is de mooiste categorie die je maar kunt bedenken. Iedere categorie staat voor een prachtig inzicht maar deze staat voor openheid, vreugde en onvoorwaardelijkheid. Je bent niet cynisch, je kunt je goed verbinden en je hebt veel geweldige persoonlijke relaties.

Het mooie van deze oefening is dat het niets méér van je vraagt dan een besluit. Wat besluit jij? Wat vind jij jezelf waard? Een leven in overvloed met meer dan genoeg tijd, geld, liefde, energie, waardering en wat je ook maar belangrijk vindt of doorgaan op de oude weg?

Wanneer je ronduit kunt zeggen: Dit is mijn waarde, uitgedrukt in geld, zonder allerlei voorwaarden of verkleiningen dan begint het met een heel helder besluit: geld (kracht, liefde) is fantastisch.

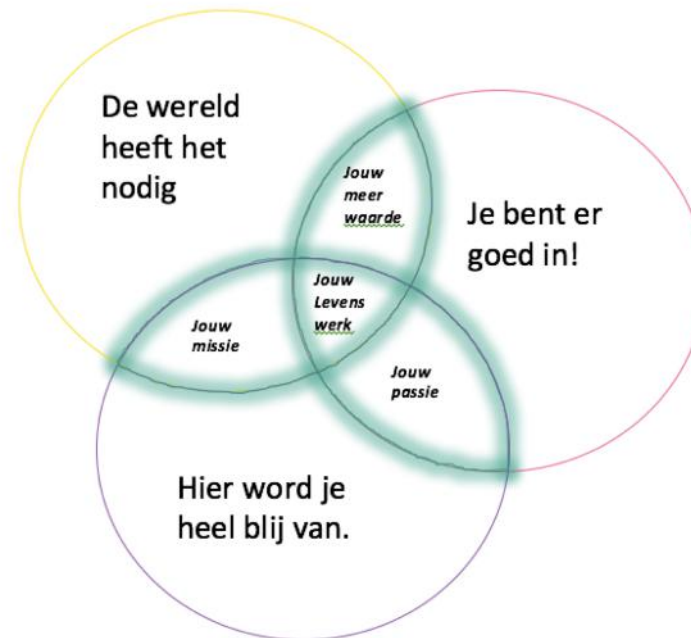
Wanneer je dat kunt zeggen uit de grond van je hart dan zet je jezelf midden in de bron van overvloed, in plaats van aan de randen waar de laatste druppels vallen. Je verklaart jezelf vrij en sterk. Je laat zien dat je net zoveel recht als ieder mens hebt om een royaal en betekenisvol en waardevol leven te leiden. Je zet jezelf in het centrum van je eigen leven.

Je zult verbaasd staan als je ziet wat er dan gebeurt.

## Weet je nog van vorige week?

De 3 ingrediënten die je nodig hebt om je droom te leven?

- ✓ Passie (energiegevers)
- ✓ Kwaliteiten / talenten
- ✓ Waarde voor iemand anders (en dat zegt ook iets over jouw waarde)





Om het laatste ingrediënt te kunnen invullen in het Passiemodel ga je jouw eigen waarde bepalen.

Hoeveel wil jij verdienen met jouw passie? Ook al is het in een baan dan nog kun je voor jezelf bepalen of je meer wilt verdienen dan je nu doet. Hoeveel is dat? Met wat ben je tevreden? Heb je het besluit genomen om te kunnen leven in overvloed?

Schrijf dat bedrag eens op. Kijk hoe je je daarbij voelt. Voelt het als veel? Verhoog het bedrag dan eens met het dubbele. Hoe voelt dat? Kun je het je voorstellen? Géén mitsen en maren opwerpen want dat is je oude overtuiging.

Schrijf in het invulmodel in de bijlage onderaan deze pagina jouw inkomen van de komende 5 jaar, per jaar. Wat wil je bereiken per jaar? Verdubbeling van je winst ieder jaar? Ieder jaar 3000,00 € meer salaris? Als je een doel hebt ga je er ook naar leven. Dan zie je mogelijkheden en kansen in plaats van obstakels.

Bijvoorbeeld: als je ieder jaar een flinke salarisverhoging wilt dan zul je daar iets voor moeten doen. Onderhandelen. Een opleiding volgen. Ander werk zoeken. Promotie maken. Iets erbij gaan doen. Als je er in gelooft gaat het gebeuren. Als je achterover blijft leunen gebeurt er niets.....

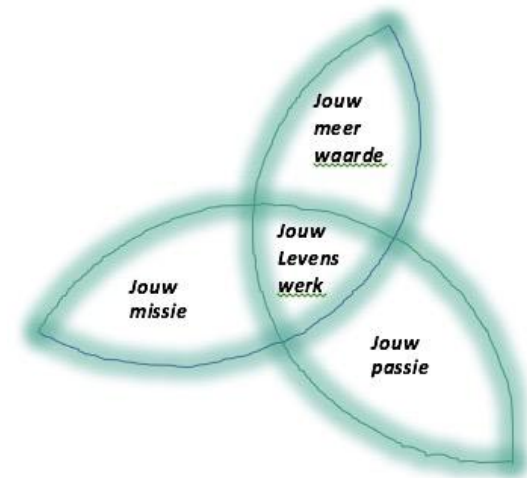


## We gaan nog even door.....

Drie-eenheid

Als je nou nog eens naar het hele model kijkt en je denkt de buitenste rand weg dan hou je een soort vliegwiel over. Ik zie het als het 'triskelion': De drie-eenheid die elkaar versterkt en elkaar nodig heeft. Zo is het ook met jouw droom. Passie. Inkomen. Kwaliteiten. Als je ze allemaal inzet op de goede manier met de intenties die uit je hart komen dan versterken ze elkaar en wordt je steeds beter en beter en steeds krachtiger en krachtiger en steeds gelukkiger en vrij.

Mooi toch?



# MEDITATIE

De weg naar jouw droom, jouw levenswerk  
Klik op de audio op de webpagina.

# Wat is jouw doel ?

Je hebt de boodschap van de wijze gehoord, je hebt je obstakels overwonnen. Je hebt het pad gelopen naar jouw levenswerk, jouw doel.

Nu komt het er op aan om het ook te gaan doen!

Eerst gaan we je doel heel concreet maken. Hoe doe je dat?

Schrijf je doel eens helemaal uit en leg de zin dan eens langs de volgende 'meetlat':

- Wat wil je bereiken?
- Wie is er bij betrokken?
- Waar gaat het gebeuren?
- Wanneer bereik je het?
- Waarom wil je het bereiken?

Voorbeeld: Vóór mijn 40e verjaardag heb ik mijn opleiding afgerond en promotie gemaakt op mijn werk.

**Over mij:** Met PowervrouwAcademy.nl liep ik al een jaar of twee in mijn hoofd. Ik wist dat ik iets 'moest' met de 4 dimensies van gezondheid: Lijf, psyche, sociaal en financieel. Het kwam er niet van, ik wist de vorm niet, bleef een beetje hangen in brainstormsessies. Tot ik mijzelf een duidelijk doel stelde, een duidelijke doelgroep had geformuleerd en wist waar ik 'naar toe' moest. Ik wist ook duidelijk waar ik van weg wilde. Kortom: ik kwam in een flow terecht die zorgde voor het uiteindelijke succes van PowervrouwAcademy!



## Finetunen

Heb je je doel duidelijk? Of nog niet helemaal? Geeft niks, we gaan nog even finetunen. Ga er rustig voor zitten en stel jezelf de onderstaande vragen 1 voor 1. Kijk ook zelf met welke kant je wil beginnen: 'Weg van' of 'Naar toe'. Hou steeds je geformuleerde doel in gedachten. Geen enkel antwoord is goed of fout, het zijn jouw antwoorden over jouw doel dus alleen jij weet het antwoord!

Als je alle vragen hebt beantwoord, kijk dan nog eens naar je doel. Herformuleer het eventueel en schrijf het op.







## Oefening !

Weg van, vermijden	Naar toe, bereiken
<p>Wat wil je niet meer?            Waar wil je weg van?            Waar heb je schoon genoeg van?            Wat is elke dag weer bijzonder vervelend / irritant / problematisch?            Waar ben je helemaal klaar mee?            En wat nog meer?            Wat doe je nu, waardoor je nog steeds dit doel niet bereikt hebt?            Wat doe je nu al jaren, waardoor dit nog steeds een probleem is?            Welke excuses gebruik je waarmee je deze vervelende situatie in stand houdt?            Wat blijf je doen, terwijl je weet dat het je niet verder helpt?            Als je hiermee doorgaat, wat raak je dan kwijt            Hoe is dit een probleem voor je?            Merk dat maar eens goed. Wil je hiermee doorgaan?</p>	<p>Wat wil je?            Wat wil je bereiken?            Wat gloort er dan aan de horizon voor jou?            Hoe ziet dat er uit?              En wat maakt dat dan mogelijk voor jou?            En waarom is dat belangrijk voor je?            En waarom nog meer?              Merk dat maar even heel goed.              Wat inspireert je hieraan?              Als je jezelf dit allemaal hoort zeggen, wat realiseer je je dan?</p>

# Oefening !

Heb je je doel helemaal scherp?

Heb je voor ogen wat je precies wilt?

Dan mag je daar nu een collage van maken.

Helemaal zoals jij dat wilt.

Je kunt plaatjes uit tijdschriften op een groot vel papier plakken en teksten erbij verzinnen.



Je kunt een Powerpoint presentatie maken.

Je kunt het heel gedetailleerd opschrijven.

Je kunt er een gedicht over maken.



Als je maar heel duidelijk visualiseert wát precies jouw doel is.

“Als je bewust kiest voor wat je doet,  
doe je altijd waarvoor je gekozen hebt”



# Dit was het even voor deze week.

- Je hebt geleerd wat jouw relatie met geld is.
- Je hebt besloten wat jouw inkomen wordt de komende jaren.
- Je hebt je doel vastgesteld en scherp gemaakt.
- Je bent weer een stukje dichterbij jouw Vrouwenpower !

