

WERKBOEK

IN 10 STAPPEN  
VAN MOEIZAAM  
NAAR MOEITeloos

*Transformeer je leven naar meer  
rust, plezier en voldoening*



Maggie Csap

# Stap 1. Verbeter je gedachten

“Als je wist hoe groot de effecten van negatieve gedachten zijn, zou je nooit nog een negatieve gedachte hebben!”

bron: fabQuote.co

Er zijn 5 levensgebieden: gedachten/emoties, relaties/gezin, gezondheid, werk, geld. Wij staan in het middelpunt. Idealiter dan, want in de werkelijkheid is het nooit zo in balans.



Bron: Inge Rock – Je wordt wat je denkt

Sta even stil bij jouw gedachten die jou mogelijkwijze verder van jouw gewenste resultaten brengen in plaats van dichterbij. Weet je niet waar beginnen, bekijk deze ondersteunende lijst. Duid de zinnen aan waarin je je herkent. Vul aan, als je nog wat kan bedenken! Bedenk jouw gewenste resultaat! Maak er een gewoonte van om je negatieve gedachten om te zetten naar positieve!

Download jouw bonus meditatie via [www.lifecoachmaggie.be/10stappencadeau](http://www.lifecoachmaggie.be/10stappencadeau)

## Gedachten en emoties

- \* ik weet niet wat ik de hele dag allemaal denk
- \* ik pieker veel
- \* ik klaag en zeur gemakkelijk
- \* ik betrap mezelf op negatieve gedachten
- \* ik durf vaak niet te zeggen wat er op mijn lever ligt
- \* ik heb moeite met “nee” te zeggen
- \* kritiek neem ik persoonlijk en het doet pijn
- \* ik slaap moeilijk in, ik heb teveel nog in mijn hoofd
- \* ik geef mensen de schuld als ik me niet goed voel
- \* ik zoek gezelschap van vertrouwde mensen op als ik me slecht voel
- \* ik vind mezelf lelijk, ik kijk weinig in de spiegel
- \* ik wil graag dat mensen me lief vinden
- \* ik vind belangrijk wat mensen van me denken
- \* ik lach complimenten weg als ik ze krijg
- \* complimenten zijn toch nooit gemeend
- \* ik ben prima zo, de anderen moeten maar veranderen

- \* ik heb mijn emoties niet onder controle
- \* ik roep als ik gefrustreerd ben
- \* ik heb vaak spijt van mijn uitlatingen
- \* ik word gek van gepruts van anderen
- \* ik kom steeds telaar, ook al doe ik moeite om op tijd te zijn
- \* ik vind nieuwe mensen, dingen eng
- \* ik weet niet hoe ik mijn hoofd stil moet krijgen
- \* ik ontspan me te weinig

\* .....

### **Fysiek en gezondheid**

- \* ik ben 's ochtends altijd moe
- \* ik voel me niet fit of energiek
- \* ik ben regelmatig ziek en heb allerlei kleine kwaaltjes
- \* ik neem medicatie
- \* ik rook
- \* ik neem drugs
- \* ik drink alcohol om me te ontspannen
- \* ik drink alcohol uit gewoonte
- \* ik grijp naar alcohol, als ik me niet goed voel (ook al is het 1 glas)
- \* ik grijp naar eten, als ik me niet goed voel
- \* ik ben me niet bewust van wat ik allemaal eet
- \* ik eet wat ze me voorzetten
- \* ik weet niet wat gezonde voeding voor mij betekent
- \* ik vind water maar niks, krijg het met moeite binnen
- \* ik voel me vaak moe en futloos
- \* mijn huid is onfris en ik heb wallen onder mijn ogen
- \* ik weeg te veel en voel me daarom onaantrekkelijk
- \* bij tv kijken horen chips en wijntjes
- \* ik krijg vreetaanvallen

\* .....

### **Gezin en relaties**

- \* mijn relatie zit niet goed
- \* ik zit vast in mijn huwelijk en kan er niet uit
- \* als de kinderen groot genoeg zijn, dan ga ik scheiden
- \* ik durf niet uit de relatie te stappen omdat ik dan het niet red financieel
- \* ik ben al lang alleen en wil graag een partner
- \* ik ben niet gemaakt om met iemand samen te leven
- \* ik heb een goede partner maar ik mis iets
- \* ik kan niet communiceren met mijn partner
- \* ik krijg geen respect van mijn partner
- \* ik kan de kinderen niet meer baas
- \* ik word opgeslorpt door mijn gezin
- \* ik maak te weinig tijd voor mijn gezin
- \* ik heb bijna geen vrienden
- \* ik heb een slechte relatie met mijn ouders

- \* mijn ouders begrijpen me niet
- \* mijn vrienden zijn jaloers op me
- \* .....

**Werk en carrière**

- \* ik werk omdat ik geld nodig heb
- \* ik vind mijn werk niet leuk
- \* ik ben te oud om nog van job te veranderen
- \* ik ben te jong, heb niet genoeg ervaring, ze zullen me niet willen
- \* mijn collega's zijn vreselijk
- \* ik ben goed in wat ik doe, dus ik blijf maar hier werken
- \* ik zou iets anders willen, maar ik weet niet wat
- \* ik wil geen promotie, dan moet ik nog harder werken
- \* ik stop nog niet met werken, dan krijg ik later meer pensioen
- \* ik ben bang om mijn werk te verliezen
- \* ik droomde van een ander werk maar daar is nu te laat voor
- \* anderen hebben geluk, maar ik niet
- \* ik wil wel een hogere functie, maar mijn baas gunt me dat niet
- \* ik wil zelfstandig worden, maar ik durf niet
- \* ik krijg altijd een slechte uurroosters
- \* ik verveel me op het werk, maar het betaalt goed
- \* een mens moet iets doen
- \* ik wil geen leiding geven, ik durf die verantwoordelijkheid niet aan
- \* .....

**Geld, financiële mogelijkheden**

- \* geld groeit niet op mijn rug
- \* geld stinkt
- \* geld maakt niet gelukkig
- \* rijke mensen moeten veel te hard werken
- \* rijke mensen zijn rijk geworden door oneerlijke praktijken
- \* ik heb niet meer geld nodig
- \* ik moet op het einde van de maand krabben om rond te komen
- \* ik verdien genoeg
- \* ik heb toch geen tijd om meer geld uit te geven
- \* ik verdien meer dan mijn partner en dat geeft problemen
- \* ik koop veel op krediet
- \* ik maak me zorgen dat ik nooit genoeg zal hebben
- \* ik heb geen idee hoeveel ik uitgeef
- \* ik kan niet kiezen dus ik koop alles
- \* ik heb geen financiële reserves
- \* ik heb geld in overvloed
- \* als ik de stad in ga, moet ik geld uitgeven
- \* rekeningen betalen frustreert me
- \* ik koop altijd eerst voor mijn gezin, dan pas voor mezelf
- \* .....

## Stap 2. Begrijp je emoties

“Je emotie is het probleem niet. Wel dat jij hem niet begrijpt en die taal nog moet leren!”

- Maggie Csap

De emoties van positief naar negatief, onderverdeeld in 8 groepen, zie je hieronder. Voor je welzijn is het belangrijk dat je hoog vibreert. Blijf in de bovenste 3 groepen!

violet	plezier, passie, persoonlijke kracht, vrijheid, liefde, waardering
blauw	enthousiasme, gretigheid, geluk, positieve verwachting, geloofsovertuiging, zelfwaardering, aanvaarding, neutrale confrontatie, de waarheid spreken
groen	vertrouwen, optimisme, hoopvol, tevredenheid, assertief, zelfrespect
geel	verveling, pessimisme, onzeker, treurig, frustratie, irritatie, ongeduld, behoeftig, eenzaamheid, afgewezen voelen
oranje	teleurstelling, twijfel, zorgen, beschuldigingen, ontmoedigd, verdrietig, niet geaccepteerd worden, niet voor gezorgd worden, gestrest, lage eigenwaarde, emotionele instabiliteit
rood	boosheid, razernij, wraak, haat, sarcasme, cynisch, agressief, gekwetst, veroordelen, vijandigheid, onvriendelijk
bruin	jaloerie, intense onzekerheid, schuldgevoel, onwaardig, zelfbeschuldiging, schaamte, intense vermoeidheid, onbuigzaam
zwart	angst, verdriet, depressie, negativiteit naar jezelf en anderen, wanhoop, krachteloos, ontkenning, burn-out

Bron: Roy Martina Omega Health Coach Training

Sta stil bij je emoties, één per één. Denk na en schrijf op waarom jij je zo voelt. Wat is je trigger? Ga op zoek naar de werkelijke oorzaak! Bedenk een oplossing!

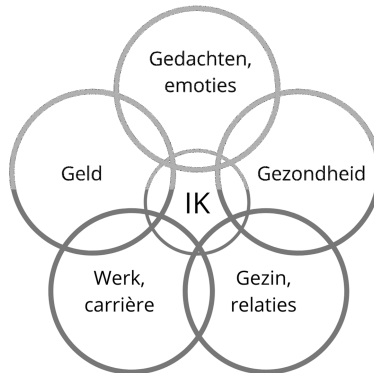
Bekijk de video op [www.lifecoachmaggie.be/10stappenbonusvideo](http://www.lifecoachmaggie.be/10stappenbonusvideo) over hoe je je emoties in balans krijgt. Er is ook een pdf bestand bij die je gratis kan downloaden.

Emotie:	Waarom:	Oorzaak:	Oplossing:
Ik voel me boos.	Mijn ouders luisteren niet naar mij.	Ik voel me niet gehoord.	Rustig vragen of ze écht willen luisteren.
Ik voel me moe.	Het werk vlot niet.	Ik wil te veel en te snel doen.	Minder hooi op mijn vork nemen, prioriteiten stellen.

# Stap 3. Maak je rugzak leeg

“Maak vandaag niet kapot door een slechte gisteren!” - Maggie Csap

Ken je de 5 levensgebieden nog?



Schrijf minimaal 5 gewoonten en patronen op waar je absoluut van af wil!

Denk aan: te veel praten, niet kunnen luisteren, geen nee kunnen zeggen, geen kritiek kunnen verdragen, geen beslissingen kunnen nemen, snel geïrriteerd zijn, altijd het laatste woord willen hebben, geen sorry kunnen zeggen, geen ik hou van jou kunnen zeggen, te vaak sorry zeggen, je schuldig voelen, altijd te laat komen, overdrijven, liegen, de waarheid verdraaien, snel gestrest zijn, ongeduldig zijn, snel boos worden, jaloeers zijn, telkens de beste willen zijn, te weinig zelfvertrouwen, denken dat je beter/minder bent dan de rest, bang zijn van verantwoordelijkheden...

.....  
.....  
.....

Maak een lijst van jouw negatieve ervaringen en zoek de keerzijde!

.....  
.....  
.....

Wees dankbaar voor deze gebeurtenissen in je leven! Nu dat je de positieve kant gevonden hebt, is dankbaar zijn voor deze waardevolle les een stuk gemakkelijker.

In mijn geval klinkt het zo: “Ik ben dankbaar voor de dood van mijn zoon want het heeft me geleerd wat Loslaten in liefde is en het heeft me op het pad van mijn zielenmissie gezet. Ik ben nu Omega Health Coach & Trance Coach en help anderen. Bovendien ben ik door deze helse ervaring een ervaringsdeskundige.”

Schrijf 3 ervaringen op waarvoor je dankbaar bent!

Ik ben dankbaar voor ..... want het heeft me geleerd om .....

Ik ben dankbaar voor ..... want het heeft me geleerd om .....

Ik ben dankbaar voor ..... want het heeft me geleerd om .....

## Stap 4. Stel je zelfbeeld bij

“Een object is maar zo goed of slecht, als het object ernaast waarmee jij je het vergelijkt!”

– Paul Martinelli

Sta even stil bij de hoeveelheid negatieve opmerkingen / negatieve emoties over jezelf, per dag! Heb jij een paar kunnen bedenken? Hoe gegrond zijn die gedachten? Waarop zijn die gebaseerd? Zijn ze wel werkelijk waar?! Met wie of wat vergelijk je jezelf? Hoe geef je jezelf een cijfer, waarop baseer je? Noteer er een aantal hieronder! Het is belangrijk om ze zwart op wit te zien.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ga eens voor de spiegel staan. Hoe groter de spiegel, hoe beter. Kijk naar jezelf en stel jezelf de volgende vragen. Wees eerlijk! Focus op je positieve kanten! Wat vind jij mooi aan je lichaam?

.....  
.....

Focus op je innerlijke! Welke karaktereigenschappen van jou vind je geweldig?

.....  
.....

Waar word je gelukkig van? Schrijf minimaal 3 dingen op! Welke doe je en hoe vaak?

.....  
.....  
.....

Wat vind jij belangrijk in het leven? Leef je hier wel naar?

.....  
.....  
.....

Doe deze oefening dagelijks! Het zal in het begin wat gek aanvoelen, maar voel wat het met je doet! Met deze oefening leer je wie je werkelijk bent, wat jouw kern is.

Je staat nog steeds voor de spiegel. Kijk in je ogen en zeg tegen jezelf luidop:

“Ik ben het centrum van mijn leven en ik mag zelf kiezen hoe dit leven eruitziet!”

“Ik kan alleen mijn omgeving (partner, kinderen, job, ...) sterker maken als ik zelf sterker word. Ik ben het waard om in mijn eigen kracht te staan.”

“Het is oké om ‘nee’ te zeggen als ik voel dat ik te ver buiten mijn centrum ga. Ik ben me bewust van wat ‘te ver’ is.”

“Het is oké om ‘ja’ te zeggen als ik voel dat mijn hart het wil. Ik mag naar buiten en genieten van het leven. Ik ben me bewust van wanneer ik blijf zitten, maar ook van wanneer ik op wil staan.”

## Stap 5. Wees mild voor jezelf

“Wees mild en lief voor jezelf! Omarm je imperfectie! Je bent perfect precies zoals je bent!”

– Maggie Csap

Bekijk onderstaande punten en duid aan wat beter kan!

Pas dagelijks toe wat beter zou zijn voor jou!

Oefen elke dag om een stukje meer van jezelf te houden! Jij verdient het!

	te weinig	kan beter	voldoende
Ik denk positief over mezelf.	0	0	0
Ik zorg voor mezelf.	0	0	0
Ik neem mijn rust.	0	0	0
Ik voed mijn lichaam.	0	0	0
Ik drink water.	0	0	0
Ik beweeg/sport.	0	0	0
Ik mediteer.	0	0	0
Ik omarm mijn mindere kanten.	0	0	0
Ik doe activiteiten waar ik blij van word.	0	0	0
Ik ken mijn eigen grenzen.	0	0	0
Ik geef mijn grenzen aan.	0	0	0
Ik zeg nee als ik nee wil zeggen.	0	0	0
Ik doe activiteiten om mij te herbronnen.	0	0	0
Ik weet wat ik wil.	0	0	0
Ik stel mijn prioriteiten.	0	0	0
Ik leef in het hier en nu.	0	0	0
Ik leef met aandacht.	0	0	0
Ik geniet.	0	0	0
Ik accepteer mezelf.	0	0	0
Ik durf mezelf te zijn.	0	0	0
Ik ben mild voor mezelf.	0	0	0
Ik zet mezelf op de eerste plaats.	0	0	0
Ik voel innerlijke vrede.	0	0	0
Ik ben mijn beste vriend.	0	0	0
Ik hou van mezelf.	0	0	0



## Stap 6. Bepaal je grenzen

“Grenzen stellen is van jezelf houden, ongeacht of je er anderen mee teleurstelt. Het is goed voor jou en het is goed voor de andere.” – Maggie Csap

Denk aan je dagelijks leven en beantwoord! Waar laat jij over je heen lopen?

.....  
.....  
.....  
.....

Waar zit de spanning?

.....  
.....  
.....  
.....

Welke kleine ergernissen kan je al tot stilstand brengen?

.....  
.....  
.....  
.....

Schrijf op wat jouw oude geloofsovertuiging was, buig dan deze “reden” om naar jouw nieuwe waarheid.

Ik communiceerde mijn grenzen niet omdat .....

.....

Vanaf nu communiceer ik mijn grenzen omdat .....

.....

Oefen in neutraal communiceren. Maak er een oorzaak-gevolg situatie van. Word niet boos! Blijf rustig en leg de keuze bij de andere. Kijk op pagina 28-29 voor inspiratie.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Stap 7. Geef niet om de mening van iedereen

“Als je om de mening van een ander geeft, kies dan wijs aan wie jij zoveel macht over jezelf schenkt.” – Dr. Roy Martina

Benoem de mensen die geen macht meer krijgen over jou!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Benoem de mensen die jij nog wel de macht geeft over jou! Om wie zijn mening geef jij nog en waarom? Welke meerwaarde haal jij daar uit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hoeveel % van je macht aan jezelf weer toe-eigent! Motiveer je besluit!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 8. Neem afstand van toxische factoren

“Positieve dingen gebeuren pas in je leven, als je afstand neemt van negatieve dingen.”

– Maggie Csap

Maak een lijst van alle toxische factoren in je leven!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

Geef er telkens een cijfer aan. Het meest toxische zijn 10, het minste een 1.

- |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Kies bewust en duid aan met welke je gaat starten om schone schip te maken!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 9. Durf te dromen en in actie te komen

“Het leven is te kort om je dromen niet na te jagen! Bovendien, weet je nooit welke minuut jouw laatste is. Leef voluit!” – Maggie Csap

Doe alsof alles mogelijk is! Falen bestaat niet. Schrijf je stoutste dromen op!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat houdt jou tegen? Schrijf al jouw ‘redenen’ (lees: uitvluchten) op!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb jij nodig om in actie te komen? Schrijf alles op wat bij je opkomt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 10. Blijf in je kracht

“Laat niemand jouw licht dimmen alleen maar omdat het in hun ogen schijnt!” – onbekend

Het leven is als een persoonlijk laboratorium: je krijgt telkens iets om mee te experimenteren. Heb je het raadsel opgelost en je les geleerd, gauw komt er nog een gelegenheid waarbij je nogmaals mag oefenen en je kunsten kan verbeteren. Heb jij er geheel geen moeite meer mee, dan biedt het universum je een ander onderwerp om op dezelfde manier mee te oefenen.

Schrijf je valkuilen op! Wat brengt jou het meest uit je kracht?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Noteer hoe jij je herpakt bij de verschillende wankel-momenten!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Zet even op een rij waarom jij dit zou moeten volhouden! Wat brengt het op?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Nawoord

Als jij de oefeningen gemaakt hebt, ben jij nu een aantal inzichten rijker. Inzichten krijgen is de eerste stap. Het lijkt misschien een babyasje, maar het is jouw belangrijkste stap. Zonder inzichten kan jij je leven niet verbeteren.

Ben jij klaar om deze inzichten in je leven toe te passen? Ik hoop het voor jou. Mijn intentie bij het schrijven van dit boek was alleszins om jou, samen met veel anderen, een flinke duw in de rug te geven zodat ook jij een leuker, fijner leven kan creëren voor jezelf.

Als jij je nog niet helemaal klaar voelt voor een wezenlijk en positief verschil te maken in je leven, hou het volgende in gedachten:

*“Jouw gisteren kan je niet meer herschrijven. Je kan wel jouw vandaag leuk maken en jouw morgen anders aanpakken.” – Maggie Csap*

Ik hoor alleszins heel graag van jou. Hoe heb jij mijn boek ervaren? Ga je er iets of meerdere stappen van gebruiken? Is er nu al iets veranderd voor jou waardoor jij je al lichter voelt?

Ook als je opmerkingen hebt, mail me die door op [info@lifecoachmaggie.be](mailto:info@lifecoachmaggie.be). Ik leer altijd graag bij. Mijn werk kan ik veel gemakkelijker verbeteren op basis van feedback van mijn lezers, dus dank je voor je waardevolle bevindingen.

Wil je meer over mij weten? Stuur me dan gerust een e-mail, kijk op mijn Facebook pagina of LinkedInprofiel of volg me op Instagram. Ik vind het leuk om van je te horen.

Wil jij meteen aan de slag en wil je de juiste begeleiding om jouw leven te transformeren naar meer rust, plezier en voldoening? Zet gewoon die eerste stap, contacteer me gerust.

[www.lifecoachmaggie.be](http://www.lifecoachmaggie.be)  
[info@lifecoachmaggie.be](mailto:info@lifecoachmaggie.be)  
<https://www.facebook.com/lifecoachmaggie>

