

WORD IN 7 STAPPEN MEESTER VAN JE AD(H)D

Voor iedereen met ADHD die verder wil kijken dan het label



Kom in beweging naar een gelukkig leven vol energie, vrijheid en rust in je hoofd!

VIVE
COACHING

INHOUD

Meesterschap in ADHD

01

MEER RUST IN JE
HOOFD

02

DIT BEN IK!

03

DE BASIS VOOR EEN
VLIEGENDE START

04

CONNECTING THE
DOTS &
SUPERPOWERS

05

LET'S LIGHT UP THE
FIRE!

06

TAKE BACK CONTROL
& LEG DE PUZZEL

07

MEESTERSCHAP IN
ADHD



BEAUTY BEGINS, THE MOMENT WE DECIDE TO BE OURSELVES

MEER RUST IN JE HOOFD

Danielle Meesters

Heb jij sterk het gevoel dat er meer in je zit. Alsof je niet 100% jezelf kunt zijn?

Ervaar jij veel onrust in je hoofd en/of ben je regelmatig gespannen?

Loop jij vast in je werk en/of je leven? Het is voor jou duidelijk wat je **niet** wilt, maar wat dan **wel**?

Misschien heb jij het idee dat je jezelf continu aan het aanpassen bent en de dingen doet hoe ze horen. En voel je aan alles dat het nu tijd is voor: wat wil **IK**?

Ik ken deze situatie maar al te goed. Een paar jaar geleden zat ik er zelf middenin.

"Blijf dichtbij jezelf" gaf iemand mij als tip.

Maar ik had eerlijk gezegd geen idee, wie ben ik eigenlijk?

Inmiddels ken ik mezelf een stuk beter en weet ik wat werkt voor mij. Ik doe de dingen niet meer hoe het 'hoort' maar op mijn manier.

Daardoor heb ik veel meer rust in mijn hoofd en ervaar ik weer energie. Dat wil jij toch ook?

Al mijn kennis heb ik gebundeld in mijn online programma '**Meesterschap in ADHD**'. De modules heb ik kort voor je samengevat in dit documentje om jou met tips en tricks alvast op weg te helpen om meester te worden in ADHD!

Veel leesplezier.

Danielle

DIT BEN IK

Even voorstellen

Mijn naam is Danielle Meesters, 36 lentes jong. Samen met mijn man, dochtertje en zoontje woon ik in Amsterdam, met vrij uitzicht op de natuur, je gelooft het niet.

Een paar jaar geleden liep ik zelf compleet vast. Zowel in mijn werk als in mijn leven. Ik was zo gewend om mijzelf aan te passen aan mijn omgeving dat ik niet meer wist -wacht even- wat wil ik?

Ik zei mijn baan op en ging op reis, in de hoop dat er dan vanzelf wel een oplossing zou komen voor mijn problemen en ik terug zou komen met een plan. Helaas liep het anders. Het leek wel of ik nog verder van huis was dan voordat ik vertrok.

WHAT THE F*CK IS WRONG WITH ME?

Het was zeker niet de eerste keer dat deze vraag in mij opkwam! Dit heb ik me eigenlijk mijn hele leven al afgevraagd. Op mijn 32ste kreeg ik dan eindelijk het verlossende antwoord: ADHD, that's what's wrong with you.

Ik kwam erachter dan een traject in de reguliere zorg op lange termijn niet werkte voor mij. Maar wat wel?

Ik ging op ontdekkingstocht. Daarin heb ik ontdekt dat gezonde voeding, mindfulness, meditatie en beweging voor mij essentieel zijn om om te gaan met de onrust in mijn hoofd en lijf.

ADHD is niet wie je bent, het is een onderdeel van jou. Maar verder ben je nog steeds helemaal je eigen persoon. Het is fijn om het te weten, omdat het je helpt jezelf beter te begrijpen.

Wat mijn werk zo bijzonder maakt? Dat alle trajecten anders zijn, want ieder mens is anders. Het is voor mij een cadeautje wanneer ik zie dat iemand echt verandering ervaart en beter in zijn of haar vel komt te zitten. Dat het vuur weer gaat branden en ik iemand weer zie stralen van zelfvertrouwen. (klink ik weer cheesy?)

Ik leerde hoe ik een leven kon creëren dat past bij mij, waar ik blij en gelukkig van word. Dat leven gun ik jou ook!



DE BASIS VOOR EEN VLIEGENDE START

#1 Focus

Het gevoel van doelloos ronddwalen... herkenbaar? Je bent wel in beweging, maar hebt toch het gevoel dat je stilstaat. Je gaat alle kanten op, zonder een duidelijke bestemming. Het is net alsof je continue in cirkels draait.

We missen vaak een duidelijk doel, de stip op de horizon.

Een duidelijk doel zetten is belangrijk om de motivatie erin te houden en helpt je om minder snel af te dwalen naar de bijzaken. Mensen met AD(H)D hebben vaak moeite om hoofd- en bijzaak van elkaar te onderscheiden.

De hersenen van iemand met AD(H)D werken anders, iets wat helemaal niet erg is en juist voor hele mooie dingen kan zorgen. 'Normale' richtlijnen of systemen werken vaak net even anders voor ons. Daarom is het voor jou juist zo belangrijk om een goed beeld te krijgen van jezelf, en wat werkt voor jou.

Één van de belangrijkste stappen voor het hebben van een betere focus is om een helder beeld van je doel en verlangen te krijgen.

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Waar liggen mijn verlangens?
- Waar word ik echt gelukkig van?
- Waar krijg ik energie van?
- Hoe ziet mijn perfecte leven er uit?

Door bewust de vragen te beantwoorden kom jij al een stapje dichterbij een betere focus en een helder doel!

"I am my own experiment. I am my own work of art" - Madonna

A wide-angle photograph of a beach. The foreground is dominated by wet, dark sand with some small pebbles and debris. In the middle ground, gentle waves with white foam are washing onto the shore. The background shows a hazy coastline with rolling hills or mountains under a cloudy sky. A few small figures of people can be seen in the distance on the beach.

doing what you like is

freedom

liking what you do is

happiness

CONNECTING THE DOTS

#2 Inzicht

Iedereen heeft een rode lijn in zijn of haar leven. Als we er met aandacht naar kijken kan het zomaar zijn dat je dingen ziet waar je voorheen niet eens bij stil had gestaan.

Wanneer we terugkijken op ons leven dan kan dat op verschillende manieren. Je hebt je drama verhalen, succesverhalen, de mooie verhalen en de minder mooie verhalen. En het fijne is dat jij zelf kunt kiezen welk verhaal je over jezelf vertelt en welk verhaal je laat zien. Ook kun je zelf kiezen welk stuk van je verhaal je aandacht geeft en iets mee doet (of juist niet).

Krijg inzicht in hoe je de dingen tot nu toe hebt gedaan en wat je hebt bereikt. Je gaat patronen doorbreken.

Vraag jezelf eens af... wat is de rode draad in jouw leven, hoe heb jij de dingen tot nu toe gedaan? Wanneer voelde jij je on top of the world?

WAT ZIJN JOUW SUPERPOWERS?

#3 Ontdek je kwaliteiten

Op school wordt vooral tijd besteed aan beter worden in de dingen waar we niet goed genoeg in zijn. Zonde, we moeten juist meer aandacht geven aan de dingen die we goed kunnen. Dit zijn de dingen die bijna vanzelf gaan, onze superpowers!

Het kost meer energie om te groeien in de dingen waar je niet per se goed in bent, maar 'moet' van jezelf, van je werkgever, of van je opleiding. Stel je eens voor dat je dezelfde energie zou stoppen in de dingen die je al makkelijker afgaan en waar je blij van wordt? Wat zou er dan wel niet mogelijk zijn?!

Vaak heb je je eigen talenten en superpowers niet in de gaten. Sommige dingen gaan voor jou gewoon vanzelf. Je hebt dan ook geen idee dat er iets speciaal aan is.

Wat zijn jouw superpowers?

Wat komt er als eerste in je op? Waar ben jij onwijs goed in? Het is ook leuk om dit aan bekende te vragen. Vaak kun je al meer dan je denkt!





LET'S LIGHT UP THE FIRE!

#4 Wat is echt belangrijk voor jou?

*We don't stop playing
because we grow old, we
grow old because we stop
playing" - Unknown*

Ik geloof in de kracht van plezier. Door plezier te hebben ben je blijer, is het makkelijker om dingen voor elkaar te krijgen en makkelijker om taken uit te voeren die je liever niet doet. Ik heb de afgelopen jaren geleerd om uit die vechtersrol te stappen en meer aandacht te geven aan plezier in mijn leven. Het zorgt voor meer licht en luchtigheid. En dat willen we toch allemaal?

10 % meer plezier in elke dag!

Plezier en geluk zit hem vaak in de kleine dingen. Het goede nieuws is, dat ze dus ook veel makkelijker toepasbaar zijn en de drempel heel erg klein is om ze ook daadwerkelijk (vaker) te doen.

Schrijf minstens 10 dingen op waar jij blij van wordt. Dit kan van alles zijn: wandelen, thee drinken, sporten, in bad gaan etc.

Probeer nu eens elke dag 1 á 2 dingen van dit lijstje te doen. En onthoudt, het hoeft niet iets groots te zijn. Plezier zit hem vaak in de kleine dingen. Enjoy!

TAKE BACK CONTROL!

#5 Neem de regie

Een mens heeft naar schatting 60.000 gedachten per dag. Maar wist je dat circa 95% van die gedachten exact hetzelfde zijn als die van de dag ervoor? Je gedachten hebben invloed op je emoties en daarmee ook op jouw gedrag.

Als jij denkt dat je iets niet kunt, heb je gelijk.
Als jij denkt dat je iets wel kunt, heb je ook gelijk.

Overtuigingen zijn er in 2 soorten;

Beperkende overtuigingen en versterkende overtuigingen.

Als je je eenmaal bewust bent van je beperkende overtuigingen kun je ze vervangen door gedachten die je wel ondersteunen en stimuleren.

Een voorbeeld van een beperkende overtuiging:

Nee... dat gaat mij toch nooit lukken...

Maar wat als je dit omdraait naar een versterkende overtuiging? Je gelooft immers wat je jezelf verteld.

Dit gaat mij zeker lukken!

Opdracht:

Zet eens een timer van 5 minuten en begin met het opschrijven van je belemmerende overtuigingen. Probeer ze daarna om te buigen. Kijk... het positieve rijtje is veel leuker toch?

LEG DE PUZZEL

#6 Jouw persoonlijke blauwdruk

Uiteindelijk is het de kunst om alle bovengenoemde stappen met elkaar te verbinden. Op deze manier vind jij jouw persoonlijke blauwdruk. Je weet wat je normen en waarden zijn, waar je energie van krijgt (of juist niet) en hoe je beperkende overtuigingen kunt omzetten naar iets positiefs!

Schrijf per punt een korte samenvatting van 2 á 3 zinnen. Herken je al een patroon? Wat is jouw blauwdruk?

MEESTERSCHAP IN ADHD

#7 Stop met dromen en begin!

Misschien denk je nu: OK, leuk en aardig Daan, maar hoe moet ik nou concreet aan de slag?

Het is helemaal niet zo gek dat je niet meteen weet wat nu echt bij je past of welke veranderingen je aan zou willen brengen in je werk en je leven. Bovenstaande opdrachten zijn de stappen uit mijn online programma **'Meesterschap in ADHD'**. Natuurlijk gaan we er tijdens het programma zelf veel dieper op in. Laagje voor laagje komen we bij jouw kern!

Wil je direct **Meester in ADHD** worden? I got you! Schrijf je dan in voor mijn online programma. Ik reik jou de touwtjes aan zodat je ze weer in handen kunt nemen. Stap voor stap gaan we op zoek naar jou. We gaan naar de kern van wie je bent, ontdekken jouw fundering en zorgen dat hij stevig staat.

Vervolgens kunnen gaan we bouwen op deze fundering. Je leert keuzes maken en focus aanbrengen. Je krijgt een duidelijke richting in je (werk) leven en dit allemaal met plezier.

Heb je een andere vraag of wil je meer over mij weten? Neem dan een kijkje op mijn website www.vivecoaching.nl of stuur me direct een mailtje naar danielle@vivecoaching.nl

Tot snel!

Danielle

DIT LEVERT HET PROGRAMMA JOU OP:

- ✓ Je gaat naar de kern van wie je bent. Je krijgt inzicht in wat werkt voor jou.
- ✓ Een stip aan de horizon, richting. Wat zijn de volgende stappen voor een succesvol leven?
- ✓ Vertrouwen in jezelf en de keuzes die je maakt.
- ✓ Je kan keuzes sneller en makkelijker maken.
- ✓ Meer focus en structuur. Dat geeft rust, innerlijke rust.
- ✓ Positieve energie.
- ✓ Intrinsieke motivatie om dingen te gaan doen en aan te pakken.
- ✓ Je gaat het leven leven dat past bij jou, op jouw manier en niet meer hoe het hoort.

Lees meer over
'Meesterschap in ADHD'

