

FIJNVOL

BY MARGREET STEGEMAN
APRIL 2020

CREËER JOUW
MOOISTE LEVEN

waar loopt jouw kopje van vol

IN 5 STAPPEN
NAAR EEN
FIJNVOL LEVEN

DEEL JOUW VERHAAL MET DE WERELD

START
NOW

step into
your power

FIJNVOL

INHOUD

IN VIJF STAPPEN NAAR JOUW DROOMLEVEN



IK LEEF MIJN
MOOISTE LEVEN

Inleiding

STAP 1
Waar sta je nu

STAP 2
Dankbaarheid

STAP 3
Jouw droomleven

STAP 4
Kernwaarden

STAP 5
Stappen naar jouw droomleven

Dankwoord

INLEIDING

5 STAPPEN NAAR EEN FIJNVOL LEVEN

by Margreet Stegeman



■
JE MOOISTE LEVEN
CREËREN DAT WIL
TOCH IEDEREEN.
OOK IK, MAAR HOE
DOE JE DAT?

AAN DE HAND VAN
DEZE 5 STAPPEN
LUKTE MIJ DAT.

Sinds een paar jaar ben ik op zoek naar wat ik nu wil in mijn leven. In mijn baan in loondienst was ik niet gelukkig en ik zag om mij heen dat er genoeg mensen wel gelukkig waren met hun baan en met hun leven.

Als moeder van drie fantastische jongens en een man die gek op mij is, heb ik het op dat gebied enorm getroffen.

Daar ligt het dus niet aan, zij komen ook absoluut in mijn droomleven voor. Ik zou ze voor geen goud willen missen. Toch miste er iets en startte ik de zoektocht naar mijn mooiste leven.

Ik heb een aantal keren opgebrand thuisgezet. de eerste keer zelfs met een depressie. Ondanks dat ik iedere keer weer zei: "Dit overkomt me nooit weer", stapte ik toch steeds weer in mijn eigen valkuil.

Maar opeens was het klaar. Ik wilde dit niet meer.

FIJNVOL

Ik ben inmiddels een ervaringsdeskundige als het gaat om niet naar je gevoel luisteren en die innerlijke kracht negeren. Maar ik heb ook heel veel geleerd, over mezelf en over mijn gedachten. Ik lees en leer heel veel over de kracht van je mind. Hoe werk het allemaal daarboven en hoe kan ik het voor mezelf makkelijker maken.

Het is mijn missie geworden om een FijnVol leven te creëren voor mezelf en mijn mannen. Maar ik gun het anderen ook enorm. Een FijnVol leven met fijne gedachten, fijne momenten, fijne herinneringen en omringd worden door fijne mensen. Een magneet worden voor een FijnVol leven.

Ik ben klaar zijn om mijn innerlijke superwomen naar buiten te laten komen om mijn mooiste leven te creëren waarbij ruimte is voor mijzelf, mijn gezin en mijn missie.

En als het goed is jij ook, anders had je dit ebook niet gedownload.

Super leuk om deze reis samen aan te gaan. Deel vooral ook jouw inzichten met mij.

LET'S GO!!!!!!

liefs,
Margreet

"WHAT YOU IMAGINE YOU BECOME"

STAP 1

WAAR STA JE NU?

by Margreet Stegeman



▪
EVERYTHING
IS
FIGUREOUTABLE
▪

Marie Forleo

A Is je ergen naar toe wilt, moet je wel weten waar je nu staat. Maar waarom is dit zo belangrijk?

Om een nieuw pad uit te kunnen stippelen moet je natuurlijk wel weten wat je beginpunt is. Hoe ziet jouw leven er nu uit. Je gezinssituatie, wat voor een werk doe je, wat zijn je hobby's, wat doe je in je vrije tijd. En nog belangrijker hoe voel je je daarbij.

Schrijf hieronder voor jezelf op waar je nu staat en sta stil bij hoe je je daarbij voelt. Voel je je er happy bij of krijg je er een knoop van in je maag. Voelen vertelt je op welk vlak je iets te doen hebt, waarmee je aan de slag mag. Probeer echt in te tunen op het gevoel dat het je geeft en los te laten wat je er bij denkt. Soms zijn er gedachten zoals: "Dat kan ik toch niet veranderen, want dat hoort nou eenmaal zo". Die gedachten heb ik vaak genoeg gehad.

Maar als er iets is wat ik heb geleerd, is dat: Everything is figureoutable. Mijn favoriete uitspraak van Marie Forleo. Als er maar één iemand op de wereld doet wat jij zou willen, is het mogelijk. Dus ook voor jou.

Dit is mijn startpunt en zo voel ik mij daarbij:

Look for
the magic

in
each day

STAP 2

DANKBAARHEID

by Margreet Stegeman



ELKE DAG
IS EEN
FEESTJE
WAARD

Voor welke dingen in het leven ben je dankbaar. Schrijf alles op hoe klein ook. Het zonnetje dat schijnt, het huis waar je woont, je collega's, familie, vrienden etc. Als je dankbaar bent, voor de grote en kleine dingen in je leven geeft je dat gelijk een ander gevoel.

Door blij te zijn met wat je nu al hebt, kom je in een hele positieve vibe, wat er voor zorgt dat je andere zaken makkelijker aantrekt. Er is altijd wel iets om dankbaar voor te zijn, ook al is het iets heel kleins. Ik doe dit zelf iedere ochtend. Ik sta op tijd op en schrijf vervolgens in mijn journal waar ik dankbaar voor ben: voor mijn kopje thee, de rust, het schrijfmoment, het zonnetje dat schijnt, voor mijn mannen etc. Ik begin mijn dag zo anders, gelijk in een high vibe. Echt een aanrader. Je kunt het ook bijvoorbeeld aan het einde van de dag doen. Schrijf op waar je die dag dankbaar voor was.

5 dingen waar ik dankbaar voor ben:



1.
2.
3.
4.
5.

STAP 3

JOUW DROOMLEVEN

by Margreet Stegeman



▪
FOLLOW
YOUR
DREAMS,
THEY KNOW
THE WAY
▪

Als alles mogelijk zou zijn, hoe zou jouw leven er dan uitzien. Jaaa, we gaan ons droomleven vormgeven.

Als geld en tijd geen rol zou spelen wat zou jij dan doen. Hoe willen we ons voelen, wat willen we doen, waar willen we zijn en met wie? Wat voor werk doen we, heb je je eigen bedrijf of een baan in loondienst? Wat is de perfectie combi en wat zorgt voor balans in ons leven. Wat zorgt er voor dat we 's ochtends staan te springen om ons bed uit te gaan.

Dat leven gaan we hieronder omschrijven.

Dit is mijn droomleven:

set a goal that
makes you want
to jump out of
your bed in the
morning

STAP 4

KERNWAARDEN

by Margreet Stegeman



▪
BE
YOURSELF
NO MATTER
WHAT THEY
SAY
▪

Je weet nu waar je staat en hoe je droomleven eruit ziet.

Je gaat in deze stap bepalen welke waarden voor jou heel belangrijk zijn. Deze kernwaarden bepalen jouw identiteit en als jij helder hebt wat jouw identiteit is kun je jezelf ontpoppen tot de beste versie van jezelf. Als je weet wie je in de kern bent en wilt zijn, gaan er magische momenten ontstaan. Het geeft je zelfvertrouwen een enorme boost, omdat je weet wie je bent en wat jij belangrijk vindt.

Deze kernwaarden kun je halen uit het droomleven dat je hiervoor hebt omschreven. Welke waarden mogen er niet ontbreken als je kijkt naar jouw droombaan, droomhuis, droomfamilie

Dit zijn mijn drie kernwaarden:

1.

2.

3.

STAP 5

STAPPEN NAAR JOUW DROOMLEVEN

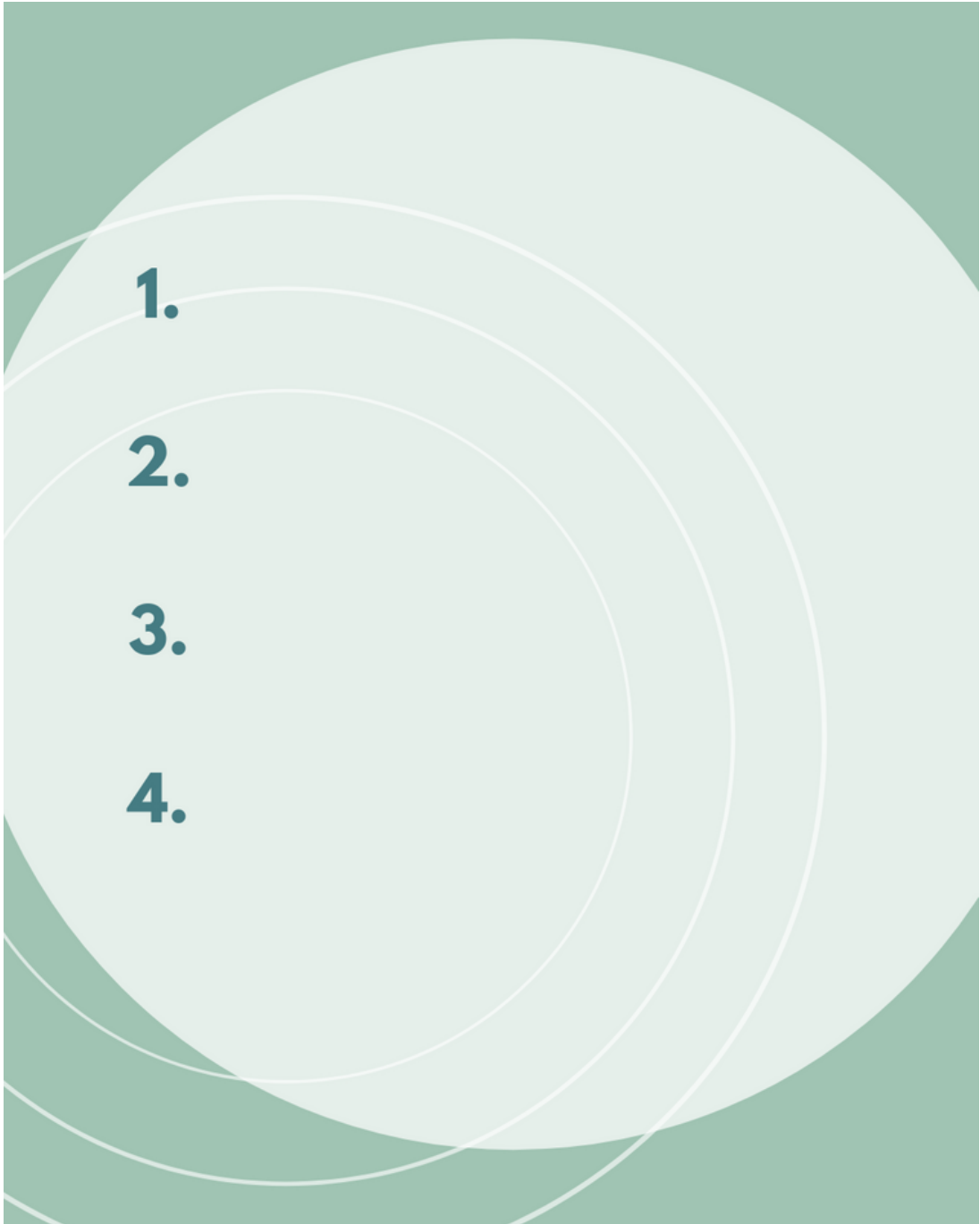
by Margreet Stegeman



Je weet nu welke kernwaarden bij jou horen en hoe je wilt dat jouw droomleven eruit ziet. Ga nu kijken hoe groot het gat is met de werkelijkheid.

Probeer je belemmerende overtuigingen los te laten en te focussen op de stapjes die je nu al kunt zetten. Waarom heb je je droomleven nu nog niet gemanifesteerd? Wat houdt tegen en welke stappen kun je zetten om dichterbij dat doel te komen. Bekijk het grotere geheel en hak het in stukjes. Welke stapjes kun je nu al zetten?

Deze stappen zet ik naar mijn droomleven



Bewonder
hoe
bijzonder
je bent

DANKWOORD

in 5 stappen naar jouw droomleven

by Margreet Stegeman



Super bedankt voor het downloaden van het ebook en het volgen van het 5 stappenplan. Ik hoop dat je er echt iets aan hebt gehad en dat je nu de eerste stappen kunt zetten naar jouw droomleven.

Het is een proces dat altijd aan blijft en daarom is het heel belangrijk om te genieten van het proces er naar toe. Want ik weet zeker dat als je bij je eindbestemming bent aangekomen, je weer een nieuw doel hebt. Daarom is het zo belangrijk om te genieten van de reis.

Ga het avontuur aan en kijk wat er bij je past. Het kan ook zijn dat je tijdens je reis erachter komt dat je eindbestemming toch niet is wat je er van had verwacht, wees dan niet boos op jezelf. Het is allemaal goed, er ligt altijd iets moois voor je in petto en overall leer je van. Soms is het juist ook fijn om te leren wat je niet wilt, je groeit altijd als mens.

Ik vind het fantastisch als je jouw bevindingen, stappen en inzichten met me deelt. Dat mag via [Instagram](#), [email](#) of WhatsApp (06 10 64 26 64)

liefs,
Margreet



#FIJNVOL

WWW.MARGREETSTEGEMAN.NL