




DURVEN DOEN

7 stappen naar een
gelukkig en succesvol leven



**Iedere moeder en
elke situatie is anders,
maar jij hebt waarschijnlijk
net als iedereen hetzelfde
doel: een gelukkig, gezond
en fijn leven, voor jou
en je kind(eren).**

INHOUDSOPGAVE

STAP 1: ONDERZOEKEN 9

Aan de hand van het Levenswiel onderzoek je hoe je ervoor staat. Je vult het Levenswiel in en overziet je situatie. Op welke levensgebieden is er een noodzaak tot veranderen? We geven je ideeën met behulp van voorbeelden en uitleg.

STAP 2: DROMEN 43

In deze stap formuleer je op een positieve manier wat je graag wilt. Je geeft hier antwoorden op vragen als: 'Ik weet wat ik niet wil, maar wat wil ik dan wel?', 'Wat zijn eigenlijk mijn dromen en welke waarden vind ik belangrijk?'

STAP 3: DOELEN STELLEN 63

Deze stap helpt jou om, uitgaande van je dromen, doelen te stellen aan de hand van vragen als: 'Waarop heb ik invloed en waarop niet?', 'Wat kan ik loslaten en hoe doe ik dat?' Ook vind je uit wat nu prioriteit voor je heeft.

STAP 4: KUNNEN 87

In deze stap onderzoek je de vraag: 'Kan ik wat ik wil?' Je onderzoekt je motivatie, je zelfvertrouwen en je beantwoordt vragen als: 'Wat belemmert me nog?', 'Welke kennis en vaardigheden heb ik nog nodig en hoe sta ik er mentaal voor?'

STAP 5: PLANNEN 111

In de opdrachten in deze stap stippel je heel bewust je pad uit. Je beantwoordt hier vragen als: 'Hoe ziet de weg naar het doel eruit?' 'Hoe verdeel ik mijn tijd optimaal?', 'Welke subdoelen kan ik halen voordat ik bij mijn doel ben?', 'Hoe maak ik een goede planning?'

STAP 6: DOEN 131

In deze stap draait het allemaal om het daadwerkelijke doen. 'Hoe behoud je je 100% inzet?', 'Hoe ga je om met tegenslag en hoe herken je waarschuwingsignalen?' En niet te vergeten: vier je successen!

STAP 7: EVALUEREN 147

In deze stap kijk je terug op wat je hebt bereikt en hoe je dat hebt bereikt, zodat je dankbaar kunt zijn en energie krijgt om verder te gaan. Hier kun je de volgende vraag beantwoorden: 'Heb ik bereikt wat ik wil bereiken?'



*Every day
is a chance to begin
again. Don't focus on the
failures of yesterday, start
today with positive thoughts
and expectations.*

Catherine Pulsifer

WOORD VOORAF

Lieve Single SuperMom,

Welkom in dit boek *Durven Doen!* Wat goed dat je de stap hebt gezet naar een gelukkig en succesvol leven. In dit boek doorlopen we samen met jou zeven stappen die je leven mooier zullen maken. We helpen je om van jouw dromen echte doelen te maken, en deze ook te realiseren.

Je hebt vast een goede reden waarom je dit boek hebt opengeslagen. Misschien zit je in een roerige periode omdat je partner en jij net de stap hebben gezet om uit elkaar te gaan, is je partner overleden of ben je onverwacht zwanger. Of je gaat van de ene knipperlichtrelatie naar de volgende ongezonde verhouding en je wilt nu wel eens stabiliteit. Misschien heb je het als moeder zwaar met het vinden van werk of het omgaan met je financiële situatie.

Heb je sowieso het idee dat er een grens is bereikt en dat je echt klaar bent voor de juiste veranderingen in je leven? In dat geval zit je hier goed.

Voor nu is het fijn om te weten dat je – met een jaarlijks groeiende groep alleenstaande moeders – niet de enige bent die een zware periode doormaakt. En als je toe bent aan verandering, in wat voor zin dan ook, zie dit dan als een nieuw avontuur. De zeven stappen die je met behulp van dit boek gaat doorlopen zijn een methode om je beter, gelukkiger en succesvoller te laten zijn, en dat heeft natuurlijk ook een positieve weerslag op je kinderen.

We gaan je helpen om het roer om te gooien waar nodig, om patronen te doorbreken en om hier en daar uit je comfortzone te stappen. Alles om je te motiveren om te investeren in het leven waarvan je droomt. Je vindt met mooie opdrachten uit wat je wilt en kunt, en hoe je je doelen kunt bereiken. Door te *Durven Doen*.

Liefs, Eva Yoo Ri Brussaard
Founder Single SuperMom





**Een gelukkig en
succesvol leven voor
jou en je kind(eren)
begint bij jou.**

INLEIDING

Soms heb je het gevoel dat je op een soort dieptepunt bevindt, dat je het echt zwaar hebt en dat het tijd is voor verandering. Maar je geeft het nog niet aan jezelf toe, want ergens voelt je situatie ook vertrouwd aan. Alleen al de gedachte om iets te moeten veranderen, veroorzaakt veel innerlijke weerstand en tegenzin. Bovendien moet je er ook maar de energie voor hebben om het roer om te gooien.

Toch weet je dat er iets moet gebeuren. Maar liever ga je nog even die film kijken dan dat je op internet naar die nieuwe baan zoekt. Eerder neem je nog iets lekkers te eten terwijl je op dieet bent, of blijf je nog wat langer in je relatie waarvan je weet dat die niet goed voor je is. Het vergt nu eenmaal veel moed om uit je comfortzone te stappen. Maar onthoud: als jij niet gelukkig bent of in een lastig parket zit, is verandering geen luxe, maar een noodzaak.

Voorals je een Single Mom bent, is het belangrijk om op tijd een moeilijke situatie om te buigen naar nieuw geluk en succes. Aan de slag gaan met jezelf is dan essentieel, want alleen jij kunt zorgen voor een beter leven voor jezelf en je kinderen. Zie een moeilijke periode daarom als een kans om te verbeteren en daarmee een goed rolmodel voor je kinderen te zijn. Het geluk van een moeder beïnvloedt het geluk van haar kinderen, en daarom willen we met deze methode helpen om jouw geluk en succes te vergroten!

Met dit boek kun je zeven stappen doorlopen die je zullen helpen om jezelf weer te herontdekken, verder te ontwikkelen, patronen te doorbreken en daadwerkelijk anders en effectiever te gaan denken en doen. Het is een leidraad naar een gelukkiger en succesvoller leven, met interessante informatie en opdrachten waar je echt stukken verder mee komt. Om het zo interactief mogelijk te maken, hebben we bij ieder hoofdstuk een korte video met uitleg en een inspiratievideo gemaakt. Liefdevol, motiverend en ondersteunend.

Vergeet niet: moeilijke wegen leiden vaak tot prachtige bestemmingen. Zie deze moeilijke fase als een nieuw avontuur waarbij wij je helpen een nieuwe koers te varen.



Ga ook naar singlesupermom.com en meld je gratis aan bij onze community, of bezoek onze workshops door het hele land: zo loop je niets mis en krijg je de ondersteuning die je nodig hebt en verdient.

Je vindt ons ook op Twitter, Facebook en Instagram.



@single_supermom



/singlesupermomevent



@singlesupermom



STAP 1

ONDERZOEKEN

Hoe gaat het
en waar sta je?

