



Zelf de baas

Word je beste zelf door eigen regie over je leven

In 3 stappen je verlangens of doelen realiseren, rust in je hoofd hebben of je uitdagingen aanpakken.
Schakel nu om; van reageren op situaties naar keuzes maken die echt bij je passen, op een leuke manier ;)

Tiny Kanters

Werkboekje

© 2025

Zelf de baas - succesformule

Je bent nu op een punt dat je er iets aan wilt doen

Misschien heb je ook wel in de spiegel gekeken en denk je “hoe heeft het toch zover kunnen komen”? Ineens heb je van die momenten dat je beseft dat je niet genoeg zelf de baas bent over een aspect van je leven. Dan ben je op een punt dat je er iets aan wilt gaan doen. Een omslagpunt. Dat is een uitstekend moment om de Zelf de baas succesformule te gebruiken. Om afscheid te nemen van iets buiten jou dat de baas is op een onderwerp in je leven. Om te leren en te ervaren hoe je de regie terug kunt nemen en zelf de baas kan worden.

De Zelf de baas succesformule voor persoonlijk leiderschap

Met de Zelf de baas formule word je meer de baas over je leven, succes gegarandeerd! De Zelf de baas succesformule helpt je met: meer genieten & gemakkelijker leven, door meer zelf de baas te zijn in je leven. Deze formule voor persoonlijk leiderschap is gemaakt om je meer regie te laten nemen zodat je weer zelf de baas bent in je leven. Het is natuurlijk geen toverformule, het gaat niet vanzelf. Het vraagt een minimale inspanning om de formule te gebruiken. De formule werkt gegarandeerd; alleen al het beantwoorden van de vragen in de 3 stappen is al een helpend resultaat. De Zelf de baas succesformule heeft 3 stappen:



Unieke methode; authentiek en impactvol

De methode is uniek omdat die gebruik maakt van je innerlijke begeleiding of ‘innerlijke wijsheid’. Je innerlijke begeleiding zijn reacties vanuit je ziel, opgewekt (getriggerd) door gebeurtenissen, situaties, systemen of komen spontaan in je op. Je innerlijke signalen herkennen (stap 1), je voldoening mindset aanzetten (stap 2) en je geïnspireerde actie ondernemen (stap 3) zijn allemaal soorten van innerlijke begeleiding. Dit maakt deze methode anders dan mentale methoden die je algemene denkwijzen aanleren. De Zelf de baas succesformule is volledig gebaseerd op wie jij bent en jouw situatie door deze innerlijke begeleiding te gebruiken. Daardoor ben je authentiek. Daarbij zorgt de methode dat je de inzichten die je hebt ook vertaalt naar concrete doelen, acties of gedrag, die je in je dagelijkse leven toepast. Een tot leven gebrachte verandering. Zodat je ook daadwerkelijk de verandering leeft die je hebt doorgemaakt. Dat heeft impact!

In 3 stappen ben je weer zelf de baas

De formule begint met je keuze voor het onderwerp waar je meer de baas over wilt zijn. Je start de 3 stappen een vraag over je persoonlijk leiderschap of persoonlijke ontwikkeling over dit onderwerp. Via de werkwijze van de 3 stappen kom je tot een concrete actie die je helpt om meer de baas te zijn over dat onderwerp.

Stap 1. Innerlijke signalen herkennen; Ontdek welk signaal je het meest raakt (inzicht)

Het startpunt is het onderwerp wat je bezighoudt. Daarvan ga je je innerlijke signalen opvangen. Het signaal wat je het meest raakt is de kern waar je onderwerp echt over gaat. Hiermee ga je stap 2 doen.

Stap 2. Voldoening mindset aanzetten; Ontdek welk toekomstbeeld je voldoening geeft (power-focus)

Je gaat het onvervulde verlangen vinden achter het signaal van stap 1. Hiervoor ga je een toekomstbeeld verbeelden wat je echt voldoening zal brengen. Met een beeld wat je echt voldoening geeft ga je stap 3 doen.

Stap 3. Geïnspireerde actie ondernemen; Ontdek wat je opties zijn en welke je kiest (tot leven brengen)

In stap 3 onderzoek je en waardeer je wat er al is van je gewenste toekomstbeeld. Je gaat opties vinden om hierop verder te bouwen. Als eindpunt kies je de optie waarvoor je een geïnspireerde actie gaat uitvoeren.



Stap 1. Signalen

Innerlijke signalen waarnemen om inzicht te krijgen hoe je meer zelf de baas kan worden.

Onderwerp: Waarover wil je meer zelf de baas zijn? Wat is je wens, uitdaging of onderzoeksvraag?

Hoe kan ik _____ zodat _____?

Ontspan je volledig. Vertraag je ademhaling. Focus op je onderwerp. Neem meer dan een minuut stilte.

Waarnemen: Welke innerlijke signalen zoals; gedachte, emotie, verlangen of inzicht had je?

Omcirkel wat je het meest raakt.

Ontdek welk signaal je het meest raakt

De dingen doen die er voor jou toe doen is belangrijker dan de dingen goed doen. Het signaal wat je het meest raakt is de kern waar je onderwerp echt over gaat. Om zo *effectief* mogelijk meer zelf de baas te kunnen zijn is het belangrijk dat je met deze kern van je onderwerp bezig gaat. En dit noodzakelijk en urgent vindt.

Startpunt stap 1: Kies je onderzoeksvraag

Start met wat je bezig houdt of de situatie je in zit of naartoe wilt. Wat is daarin je wens of uitdaging? Meestal is hoe het nu is een contrast of verschil met wat er je wenst. Je onderzoeksvraag stellen is je eerste doorbraak naar verandering. Check ook of er misschien een 'vraag achter de vraag zit'; wat is er aan de hand dat je deze vraag stelt? (Zie ook workout 1; Wie rijdt jouw bus, workout 2; Allergielijst en workout 3; Levensdashboard.)

Check ook of het echt belangrijk voor je is. Hoe belangrijker, hoe groter de succeschans: Vind je het waardevol, noodzakelijk en urgent om iets te bereiken op dit onderwerp? Voel je bereidheid om je bestaande patroon of situatie los te laten? Wat is de aanleiding waardoor je juist nu ermee aan de slag wilt gaan? Als je onderwerp te groot of te complex is dan kan je dat voor nu kleiner maken door te focussen op één aspect ervan, wat je nu kan overzien, of wat je nu erg raakt. (Zie ook hoofdstuk 4 voor grotere of complexere onderwerpen.)

Vorbereiding voor het waarnemen

Zoek een rustige plek op. Neem een stilte-moment om in 'ontvangst-modus' te komen. (Zie ook workout 4; Rust visualisatie.) Om je subtiele signalen gemakkelijker op te vangen. (Zie ook workout 5; Aanwezig zijn.)

Waarnemen van je innerlijke signalen (Zie ook workout 6; Selfie's maken.)

Welke informatie kwam er tot je in de stilte? Loop nog eens deze check-in vragen langs en schrijf het op.

1. Welke **gedachte** of intenties had je?
2. Welke **emotie** ervaarde je over de situatie? (Zoals: blij, bang, boos, bedroefd, afschuw, verbazing.)
3. Welk **verlangen** of behoefte had je bij de situatie die benoemd hebt?
4. Welke spontaan **inzicht** kwam in je op over de situatie?

Keuze maken: Welk signaal raakt je het meest?

Voel wat je het meest raakt. Benoem het concreet. Met dit gekozen signaal ga je nu verder naar stap 2.

Stap 2. Mindset

Voldoening mindset aanzetten om power-focus te creëren naar je toekomstbeeld.

Verlangen: Wat is je onderliggende verlangen van wat je raakte van stap 1? Wat geeft je energie?

Voldoening: Welk toekomstbeeld geeft je voldoening? Hoe ziet dit er concreet uit? Hoe voel je je dan?

Omcirkel wat je het meest voldoening geeft.

Ontdek welk toekomstbeeld je voldoening geeft

Een sterke drive of wilskracht is het halve werk. Je vind deze drive in wat je voldoening geeft. Zet je voldoening- mindset aan. Alleen voor wat je voldoening geeft maak je de bereidheid om je toekomstbeeld te bereiken. Als je echt blij wordt van wat je wilt bereiken dan heb je de grootste *slagingskans* om het te bereiken.

Startpunt stap 2:

Start met onderzoeken welk verlangen achter het signaal zit dat je het meeste raakte van stap 1. Vraag je af waarom dat je raakte. En welke on vervulde wens of verlangen hierachter zit. (Zie ook workout 7; 5x waarom.)

Eventueel uitdaging omdraaien naar voldoening

Waar doe je het voor? Voor iets wat je verheugd, opwindend vindt en voor de ‘wow’s’. Maar stel dat je wens is dat je iets *niet* meer wilt dan kan dat niet vervullend zijn. Iets onprettigs wat je kwijt bent is iets anders dan voldoening. Probeer dan het negatieve wat je niet meer wilt om te draaien naar iets positiefs wat je wel heel graag wilt. (Zie ook workout 8; Omdraaien.) Het contrast van het ongenoegen leidt je naar de de vervullende wens. Dus wat wil je wel? (Zie ook workout 9; Gevoelschaal, om te checken of wat je wilt positief voelt.)

Toekomstbeeld brainstormen met hulpvragen

Enkele hulpvragen om te verbeelden wat je voldoening geeft zijn: Stel jezelf de ‘wondervraag’: Hoe ziet je situatie eruit als je verlangen opeens door een wonder vannacht vervuld zou zijn? Wat wil je bereiken? Stel je voor dat dit allemaal uitkomt, wat zou dat dan met jou doen? Hoe ziet dat eruit? Wat is er dan anders? (Zie ook workout 10; Toekomstbeeld.) Wat word er dan mogelijk? Wie ben je dan en wat doe je dan? (Zie ook workout 11; Zijn en doen.) Waarom dat? Wat betekent dat voor jou? Wat voel je daarbij? Stel je voor dat dit allemaal uitkomt, wat zou het beste/mooiste deel daarvan zijn? Probeer het al voor je te zien en te voelen.

Keuze maken

Kies het toekomstbeeld waar je de meeste voldoening voor voelt. Waar doe je het voor? (Foto’s geliefden op je dashboard.) Benoem het concreet. Dit brengt je in de energie van je wens. (Zie ook workout 12; SMART.)



Stap 3. Actie

Geïnspireerde actie ondernemen om je toekomstbeeld tot leven te brengen.

Waarderen: Wat is er nu al aanwezig van je voldoening toekomstbeeld van stap 2. Waardeer dit.

Ondernemen: Onderzoek welke inspirerende acties je nu richting je toekomstbeeld kunnen brengen.

Omcirkel wat je gaat ondernemen. Plan dit direct.

Ontdek welke optie je volgende actie wordt

Enthousiasme is een grote en creatieve kracht. Die helpt je bij realiseren en bij overwinnen van obstakels.

Samen met voortbouwen op wat je al waardeert en al kunt is een stevig fundament voor je nieuwe acties. Vaak is ook moed en doorzettingsvermogen belangrijk. Je enthousiasme zorgt voor de meeste *resultaatgarantie*.

Startpunt stap 3: Bouw verder op wat er al is

Start met je toekomstbeeld dat je voldoening geeft van stap 2. Wat is er al? (Zie ook workout 13; Waarderen.)

Alleen doen waar je blij van wordt

Belangrijk als je gaat ondernemen is een positieve gevoelstoestand. Niet je resultaat willen bereiken omdat het 'moet', maar omdat je het wilt en er inspiratie voor hebt om te doen. Met deze positieve uitstraling kan je positieve keuzes maken en positieve acties ondernemen. (Zie ook workout 14; Tiny's power shower.)

Brainstromen van opties, voorbij de "ja, maar"

Ga nu brainstormen of onderzoeken welke acties je kunt ondernemen om je resultaat te bereiken. Start met wat minimaal noodzakelijk is. Ga voorbij; ja, maar; dit kan niet want... Gebruik je creativiteit om mogelijkheden te ontdekken. Hoe het toch kan, op een andere of leukere manier. (Zie ook workout 15; Omheen cirkelen.) Of welk alternatief mogelijk is. Of wat je zou kunnen uitproberen, waarvan je nog niet weet of het werkt. Of welke geïnspireerde actie je het meest een stap in de richting brengt van je vervullende resultaat. Wat je altijd kunt doen is onderzoeken wat *wel* mogelijk kan zijn en anderen om hulp vragen.

Keuze maken: Welke optie word je volgende actie?

Als het goed is dan heb je nu opties waaruit je kan kiezen. Als je nog twijfelt tussen enkele opties stel je dan bij deze opties voor hoe het voelt als je ze gekozen hebt. Dit kan je twijfel wegnemen. De actie die je onderneemt activeert de aantrekking van je toekomstbeeld. (Zie ook workout 16; Vooruit voelen.)

Einde: Eindig de formule met je actie SMART maken, plannen en uitvoeren (Zie ook workout 12; SMART.)

Zie en voel het eindresultaat al terwijl je de actie onderneemt. (Zie ook workout 17; Resultaat visualiseren.)

Invulblad Zelf de baas

1

Signalen
Innerlijke signalen
waarnemen

Signalen Innerlijke signalen waarnemen

Onderwerp: Waarover wil je meer zelf de baas zijn? Wat is je wens, uitdaging of onderzoeksvraag?

Hoe kan ik _____ zodat _____?

Ontspan je volledig. Vertraag je ademhaling. Focus op je onderwerp. Neem meer dan een minuut stilte.

Waarnemen: Welke innerlijke signalen zoals; gedachte, emotie, verlangen of inzicht had je?

Omcirkel wat je het meest raakt.

2

Mindset
Voldoening mindset
aanzetten

Mindset Voldoening mindset aanzetten

Verlangen: Wat is je onderliggende verlangen van wat je raakte van stap 1? Wat geeft je energie?

Voldoening: Welk toekomstbeeld geeft je voldoening? Hoe ziet dit er concreet uit? Hoe voel je je dan?

Omcirkel wat je het meest voldoening geeft.

3

Actie
Geïnspireerde actie
ondernemen

Actie Geïnspireerde actie ondernemen

Waarderen: Wat is er nu al aanwezig van je voldoening toekomstbeeld van stap 2. Waardeer dit.

Ondernemen: Onderzoek welke inspirerende acties je nu richting je toekomstbeeld kunnen brengen.

Omcirkel wat je gaat ondernemen. Plan dit direct.



Aantekeningen

Aantekeningen

Zelf de baas

Gratis test: www.zelfdebaas.nl

Wie is de baas in je leven?

Wanneer bepaal je zelf hoe jij je voelt, of je je doelen bereikt, welke rust je ervaart en hoe gelukkig jij je voelt? En wanneer is iets buiten jou de baas? Zoals de waan van de dag, je emoties, je gedachten, je gewoonten of anderen zoals je ouders, werkgever, partner. Door zelf de baas te zijn kan jij je doelen realiseren, rust in je hoofd hebben en omgaan met je uitdagingen. Zo word je je beste zelf!

Iedereen heeft iets waar die graag eigen regie over wil

Lukt het niet om te bereiken wat je wilt?

e weet je niet hoe of wat je wilt of komt er niet aan toe? Begrijpelijk en je wilt het graag anders. Bijvoorbeeld meer tijd voor jezelf of voor je kinderen, een andere baan of huis, dat boek schrijven, een nieuwe liefde in je leven. Ik help je graag met meer focus, waardoor je snel resultaat boekt en je ervaart meer vreugde en voldoening en minder teleurstelling.

Heb je zorgen, pieker je of twijfel je veel?

Je bent onzeker over jezelf, zoekt zingeving of betekenis, ervaart te veel verwachtingen van jezelf of anderen? Heel herkenbaar en je wilt het anders. Ervaar je bijvoorbeeld druk of stress van je werk, collega of mantelzorg voor je

ouders, drukke pubers of gaan je relaties stroef? Ik help je met balans creëren en meer in het moment te zijn. En door acceptatie ervaar je meer innerlijke rust en minder druk.

Zit je vast in uitdagende patronen?

Je ervaart dat dingen je overkomen, dat je klem zit in omstandigheden, je hebt minder energie? Dat is onplezierig en dat wil je anders. Bijvoorbeeld je eet te veel of te weinig of je worstelt je soms door de dag heen. Ik help je met anders te kijken naar hetzelfde, zo word je positiever en ervaar je meer kracht en minder tegenslag.

Succesformule voor persoonlijk leiderschap



Schakel nu om; van reageren op situaties naar keuzes maken die bij je passen. De formule leidt je in 3 stappen direct naar concrete resultaten die je meer regie geven over *jouw* leven. Zo ben je maximaal jezelf, ervaar je meer vreugde, rust en voldoening en heb je minder stress en 'gedoe'. De afstemming op jezelf in elke stap zorgt dat je authentieke keuzes maakt die bij je passen. Dat is leuk om te doen en zo heb je de eerste resultaten al direct bereikt.