



# Werkboek

at.Mawun coaching

**"Meer dan jezelf kun  
je niet worden.  
Je kunt wel meer  
jezelf worden."**



Hey YOU!

Mijn naam is Marijke ten Brink en ik ben werkzaam als Transformatie coach. Ik begeleid dagelijks vrouwen bij het ontwikkelen van hun bewustzijn én het helen van blokkades die niet langer wenselijk zijn en een gevoel van geluk, zelfvertrouwen en authenticiteit in de weg staan. Met als doel dat zij zich krachtig en sterk voelen en weer totaal zichzelf durven zijn!

Wil jij meer jezelf worden? Jezelf beter leren kennen en ontwikkelen? Dan zit je hier goed! In dit werkboek wat je zojuist gedownload hebt deel ik een aantal oefeningen die je kunnen helpen tijdens je innerlijke ontdekkingsreis naar meer bewustzijn en persoonlijke ontwikkeling.

In dit werkboek vind je hele fijne en mooie tools om inzicht te krijgen in jouw binnenwereld. Dat is stap 1.

**Marijke ten Brink**

Stap 2 is dagelijks mediteren. Dat gaat je zó helpen in je persoonlijke ontwikkeling! Ben jij er al bekend mee? Heel goed! Als je er nog niet zó bekend bent, geen probleem. Ik heb een Online Meditatie Training gemaakt voor de beginner en diegene die wel eens gemediteerd heeft maar het of niet volhoudt of twijfelt of ie het wel goed doet. In de Online Meditatie Training geef ik je alle informatie, tools en tips én 4 begeleide meditaties zodat je direct aan de slag kunt! Kijk voor meer informatie op [www.atmawuncoaching.nl](http://www.atmawuncoaching.nl)

Stap 3 vertel ik je meer over aan het einde van het Werkboek. Eerst maar is aan de slag met de eerste twee stappen.

Veel plezier!

*Liefs. Marijke*

# ENERGIE



Jouw energetische (energie) frequentie is de sleutel tot alles. Energie is overal in ons en om ons heen.  
Klinkt dat vaag? Ik zal het concreet proberen uit te leggen

Je kent het wel je komt een ruimte binnen en voelt direct een negatieve vibe of misschien juist een hele fijne vibe. Misschien is er een persoon in je omgeving waarbij jij je niet op je gemak voelt, de energie voelt zwaar. Je doet werk waar je helemaal je kwaliteiten in kwijt kan en dol gelukkig van wordt, het geeft je energie (hoge trilling). Wanneer je veel ongezonde voeding eet kun je je moe, futloos en ongelukkig voelen. Vlees heeft bijvoorbeeld een veel lagere trilling dan fruit. Zo wordt door van alles om je heen je energie frequentie bepaald en dus hoe jij je voelt.

Want als je energetische trilling hoog is, dan trek je als vanzelf ook een hoge energie aan. Je wordt dan als het ware een magneet voor een gelukkig en licht leven en immuun voor de lagere frequenties die je een vermoeid en ongelukkig gevoel geven.

Energie hebben we nodig om te kunnen doen wat we moeten doen, maar ook wat we graag willen doen in het leven. Wanneer jij je energiek wil voelen is het belangrijk om inzicht te krijgen in je energiegevers en energievreters. Een goede energiehuishouding begint bij bewustwording en inzicht.

Energiegevers zijn zoals het woord het al zegt, alle dingen die jou energie geven. Energiegevers zijn belangrijk voor je, omdat ze je helpen de dingen te kunnen doen die je moet en wil doen en zorgen ervoor dat je je energie frequentie hoog is.

Acties/momenten die je energiegeven zijn te herkennen aan;

- je geniet van waar je mee bezig bent
  - je vergeet de tijd
  - je kijkt er naar uit
- je denkt amper na bij wat je doet, gaat je natuurlijk en makkelijk af
  - kun je doen onder stress of als je moe bent
  - geeft je mentaal veel energie
  - het maakt je vrolijk

Heb je al meer een idee van wat energiegevers kunnen zijn? Nee? Hierbij een paar voorbeelden: de zon die schijnt, een wandeling in de natuur, sporten/dansen of gezelligheid met anderen samen.

Naast energiegevers zijn er ook energievreters. Herken je dat gevoel dat je leeg gezogen wordt? Het gevoel dat je niet meer kan, op bent, moet opladen? Bijvoorbeeld na een dag werken met veel vergaderingen of wanneer je naast je werk veel aan je hoofd hebt, veel piekert of bepaalde mensen die je moeilijk kunt verdragen. Dan hebben we het over energievreters (lage energie frequentie).

Acties of momenten waarbij je energie weg lekt zijn onder andere te herkennen aan:

- de tijd lijkt stil te staan, gaat langzaam
- je kijkt er niet naar uit, je kijkt er misschien zelfs tegen op
  - weinig concentratie
  - je nauwelijks motivatie ervaart
- die je (mentaal en/of lichamelijk) moe maken of uitputten
- datgene wat je niet makkelijk afgaat of waar je aan zou moeten werken
  - overprikkeling of irritatie.

### Opdracht:

Schrijf in de onderstaande tabel welke energiegevers (hoge energie frequentie) en energievreters (lage energie frequentie) jij ervaart in je leven. Schrijf alles op wat er in je opkomt waar je een positief, opgewekt en blij gevoel van krijgt en waarvan jij een negatief, onprettig, vermoeid, zwaar gevoel van krijgt. Dit kunnen niet alleen situaties of dingen zijn, maar ook mensen in je omgeving. Wees eerlijk naar jezelf.

## Energiegevers



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Energievreters



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nu weet je wat je energie geeft en wat je energie kost. Zo kun je bewuster kiezen waar jij je aandacht op richt. Waar je aandacht is, is je energie.



Wanneer je in contact bent met anderen kun je de energie van de ander voelen, maar ook overnemen. Wanneer iemand een hoge energie frequentie heeft is het fijn om daar op mee te gaan. Het voelt positief, gelukkig, speels, vrij. Wanneer iemand een lage energie frequentie heeft, negatieve gedachten, neerslachtig, zwaar, kun je dat dus ook onbewust overnemen. Zeker wanneer je veel in contact bent met anderen, zoals bijvoorbeeld op je werk, kun je je na een dag onbewust leeg gezogen voelen.

Hiervoor kun je het volgende protocol dagelijks gebruiken om jouw energie systeem op te schonen. Zeg het hardop en gebruik het zo vaak als je wilt of nodig acht.

**Alle energie die ik heb gekregen of bewust of onbewust heb overgenomen, transformeer die in liefde en stuur die terug naar de ware bron (3x je volledige naam)**

**Alle energie die van mij is weggenomen of die ik bewust of onbewust heb weggegeven, vul die aan met...(bijv licht, liefde, energie, plezier etc en sluit af met 3x je volledige naam)**

**En verwijder alle banden en haken die mij energie kosten of mijn trilling verlagen. Zodat ik weer een trilling heb van liefde en dankbaarheid. En doe het nu. Dank u.**

***“Als je moe bent komt dat niet omdat je te veel doet, maar omdat je te weinig doet waar je energie van krijgt.”***



# DANKBAARHEID



Dankbaarheid is één van de hoogste energie frequenties. Hoe hoger je energie frequentie hoe bewuster, gelukkiger en vrijer jij je voelt. Het tellen van je zegeningen helpt je om te kijken naar wat er wel is in plaats van wat er niet is. Je kunt dankbaarheid zien als een vergrootglas: het vergroot de goede dingen in je leven. Wanneer je bewuster gaat kijken naar waar je dankbaar voor bent in je leven zul je ook gaan zien welke dingen en mensen belangrijk voor je zijn. Je zult dan geneigd zijn om daar meer tijd en aandacht aan te besteden, met een fijner leven als gevolg.

Schrijf iedere dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.

**datum:**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

**datum:**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

**datum:**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

**datum:**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

**Tip! Het oplossen van je blokkades én mediteren zijn ook twee manieren om je energie frequentie omhoog te brengen. Wil je er meer over weten? Ik vertel je er over in de Online Meditatie Training!**



**“YOUR BELIEFS BECOME YOUR THOUGHTS,  
YOUR THOUGHTS BECOME YOUR WORDS,  
YOUR WORDS BECOME YOUR ACTIONS,  
YOUR ACTIONS BECOME YOUR HABITS,  
YOUR HABITS BECOME YOUR VALUES,  
YOUR VALUES BECOME YOUR DESTINY.”**

**– Mahatma Gandhi**



# JOURNALING



Journaling is een mooie manier om meer bewustzijn te krijgen. Door te schrijven wat je mee maakt, hoe jij je daarbij voelt, hoe je handelt, etc. krijg je meer inzicht in je binnenwereld en wat zich daar afspeelt en waarom je doet wat je doet. Wanneer je hier meer bewustzijn op hebt, worden je patronen duidelijker en kun je er voor kiezen deze te doorbreken. Echter is het zelf vaak lastig om een duurzame verandering te weeg te brengen. Transformatiesessies kunnen hierbij een enorme uitkomst bieden. Je pakt dan het patroon of blokkade aan vanaf de oorsprong, zodat je deze duurzaam kunt veranderen.

Beantwoord de volgende vragen n.a.v. een situatie die indruk op je maakte.

## **Wat gebeurde er? Omschrijf de situatie:**

---

---

---

---

---

---

## **Wat deed dit met je? Hoe voelde jij je?**

**Irritatie, boosheid, angst, verdriet, jaloezie, blijdschap, geluk?**

---

---

---

---

---

---



**Voelde jij je als kind wel eens zo?  
In contact met wie of door welke situatie?**

---

---

---

---

---

---

**Hoe heb je gereageerd in deze huidige situatie?  
Of wat ben je geneigd te doen?  
Doorzie je hier een patroon?**

---

---

---

---

---

---

**Was de manier van reageren helpend?  
Zou je het de volgende keer hetzelfde reageren?  
Zo nee, hoe zou je dan willen reageren?**

---

---

---

---

---

---

# LIEFDEVOL GRENZEN AANGEVEN



Hoe fijn is dat, als je vanuit je kern liefdevol kan zeggen wat je wel en niet wil. Dat je dat ook duidelijk hebt voor jezelf en op een liefdevolle manier kan communiceren naar een ander? Klinkt goed toch?

Grenzen aangeven klinkt heel hard en wanneer je het gevoel hebt dat je je GRENS moet aangeven, ben je waarschijnlijk al een stap (of twee?) te ver. Eerder voelde je misschien al dat dit niet is wat je wilde, maar durfde je het niet te zeggen omdat je de ander niet wilde kwetsen of omdat jij je niet comfortabel voelde of welke andere reden dan ook.

Herken je dat? Dat je achteraf denkt "shit, ik wou dit eigenlijk helemaal niet!" De belangrijkste reden dat we niet duidelijk zijn over wat we wel en niet oke vinden is de angst voor afwijzing van de ander. Wat er echter gebeurt als je geen heldere 'grenzen' stelt is dat je jezelf afwijst. Je bent niet zuiver naar jezelf.

Tuurlijk is het harstikke fijn en goed om compassie te hebben voor een ander, verder te kunnen kijken dan het gedrag, te begrijpen waarom iemand dat zo zegt of doet. Maar compassie en begrip is niet hetzelfde als tolerantie "ik begrijp je, ik voel met je mee, maar ik tolereer je gedrag niet richting mij".

Zolang jij anderen de ruimte geeft om jou onprettig te behandelen, ben je niet zuiver en prettig naar jezelf. Je doet jezelf te kort. De ander voelt dat dit bij jou mogelijk is omdat jij je JA's en NEE's niet duidelijk hebt. Wat de ander daar van vindt? Daar gaat het niet om! Het is jouw waarheid, jij mag dit zo voelen en aangeven. Het is belangrijk dat je bij jezelf blijft, voelt wat het met jou doet en dat terug geeft aan de ander.

Laten we daar is ons licht op werpen en de tijd en de ruimte nemen om hier mee aan de slag te gaan, want geloof mij, je kunt je JA's en NEE's voelen en op een liefdevolle manier tot uiting brengen en meer voor jezelf op te komen. Jezelf in je kracht te zetten, want jij mag gezien en serieus genomen worden, vooral door jezelf!

Meestal vinden we het een stuk makkelijker om JA te zeggen op dingen dan om NEE te zeggen.

Grenzen aangeven betekent ook controle loslaten, iets beëindigen of verliezen. We doen concessies om te behouden wat we hebben. Maar we gaan gebukt onder concessies, dat is niet wat je in je hart wil. Je zult merken dat wanneer je je grens duidelijk gaat aangeven je ook opluchting zult ervaren.

**In welke situatie(s) worstel je momenteel met het aangeven van je grenzen?**

---

---

---

---

---

---

**Wat houd je tegen om vanuit je hart te reageren?**

---

---

---

---

---

**Als je even je hoofd/ego uit zou kunnen zetten en zou afdalen naar je hart, hoe zou je dan willen reageren?**

---

---

---

---

---

**Opdracht:**

Houdt komende week iedere dag bij wanneer je duidelijke JA of NEE (grens) voelde en beantwoord de vragen van JOURNALING. Als je in een situatie niet hebt gereageerd vanuit je hart, dus wat je werkelijk wilde, probeer het volgende moment dat jij je grens duidelijk voelt het wel te doen. Op deze manier wordt je bewuster en ontwikkel jij jezelf meer en meer. Geniet van het proces en vergeet niet je bent aan het leren, wees een beetje lief voor jezelf!



# DOELEN



Doelen gaan je helpen om meer focus te krijgen in je leven en daadwerkelijk stappen te gaan zetten naar dat droomleven wat jij voor jezelf mag creëren.

Schrijf zo concreet mogelijk op wat je wilt bereiken en wanneer je dit bereikt wilt hebben. Schrijf per doel op welke actie je gaat nemen om tot dat doel te bereiken. Wanneer je meer ruimte hebt schrijf dit dan op in je notitieboek. Op deze manier wordt het overzichtelijker en is de kans groter dat je je doel ook echt behaald! Succes!

Vergeet niet de genieten van de reis!

**Doel 1**

---

actie

---

actie

---

**Doel 2**

---

actie

---

actie

---



En hoe was dit om te doen?  
Heb je mooie inzichten gekregen? Dan ben je nu aangekomen bij stap 3!

**Herken jij je in:**

- Pleasen, het andere naar de zin willen maken?
- Vermijd je confrontaties?
- Ben je er regelmatig mee bezig wat andere van je denken
  - Ben je perfectionistisch?
  - Kun je enorm piekeren en twijfelen?
- Heb je negatieve gedachten en beperkende overtuigingen?

**Wil je:**

- Niet bezig zijn met wat andere van je vinden?
- Lekker jezelf durven zijn op ieder moment?
  - Je krachtig en zelfverzekerd voelen?
  - Durven zeggen wat je op je hart hebt?
  - Jezelf meer accepteren en liefhebben?
- Positief, open en zonder angst in het leven staan?
- Wil je patronen doorbreken en écht een duurzame verandering in je leven?
  - Wil jij je gelukkig, licht en vrij voelen?

Dan raad ik je aan om te starten met transformatie sessies! Transformatie sessies zijn heel passend wanneer je belemmerende overtuigingen, trauma's of andere blokkades ervaart of op een andere manier worstelt met een bepaalde thema's of gevoelens in je leven en deze duurzaam wilt veranderen. Ik gebruik hiervoor verschillende effectieve methodes zoals o.a. EFT, innerlijk kindwerk en ademwerk. Hierdoor kun jij je tot op een diepe laag transformeren, zodat je meer en meer bij je essentie komt van wie je werkelijk bent. Waardoor jij je bewuster, gelukkiger en vrijer zult voelen en volledig jezelf kunnen en durven zijn!

Neem vrijblijvend contact met mij op:

+31651183496

atmawuncoaching@gmail.com

of kijk voor meer informatie op:

www.atmawuncoaching.nl

Je bent van harte welkom!

*Liefs. Marijke*