



Ban Pé
autismecoach

Auteur

Melisa
Visser



7 Praktische inzichten om weer

Grip op je Leven

te krijgen zodat jij het leven gaat leiden wat jij wil

- 1 Lichaam en geest zijn één
- 2 Ik maak de beste keuze die ik op dat moment heb
- 3 Ik respecteer het “model van de wereld” van de ander
- 4 Ik ben de baas over mijn gedachten en daarmee over mijn resultaten
- 5 Mislukking bestaat niet, er is alleen feedback
- 6 De inhoud van een ervaring kun je niet meer veranderen...Hoe je daar tegenaan kijkt wel
- 7 Als je blijft doen wat je altijd al deed, dan krijg je wat je altijd al kreeg

Deze **praktische inzichten** hebben mij en mijn klanten een positieve bijdrage geleverd. Zeker wanneer je deze inzichten als waarheid aanneemt.

Hoe komt dat?

- Je hoeft niet afhankelijk te zijn van wat anderen van je denken.
- Je hoeft niet afhankelijk te zijn van een situatie waar je op dat moment in verkeert.

Door deze inzichten als waarheid aan te nemen, en ernaar te gaan leven krijg je veel meer rust en energie.

Dit komt omdat:

1. **Je piekert minder over wat anderen van je denken**
2. **Je hoeft geen masker meer op te zetten**
3. **Je houdt energie over aan het einde van je dag**
4. **Je bent in staat om meer ondernemen in een dag.**

Van autisme kun je niet genezen, maar er is meer mogelijk dan je zelf denkt.

- Door te onderzoeken welke **overtuigingen** jij als waarheid hebt aangenomen.
- Door in plaats van in beperkingen in mogelijkheden te denken. Zul je merken dat jij krachtiger in het leven staat.

Eigen verantwoordelijkheid

Je kan een ander niet dwingen of veranderen. Wel kun je kijken hoe jij zelf anders in het leven staat.

Grip op je leven



Zelfvertrouwen



Rust in hoofd



Fijne werkomgeving

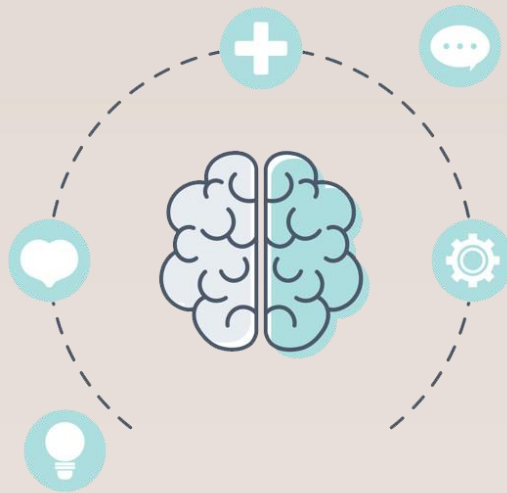
Er zijn 3 belangrijke pilaren voor meer grip op je leven.

- Zelfvertrouwen
- Rust in je hoofd
- Fijne werkomgeving

Onderstaande 7 praktische inzichten helpen jou om meer zelfvertrouwen te krijgen. Dit komt omdat jij helpende overtuigingen aanleert, zodat jij je niet laat leiden door negatieve gedachtes.

Als gevolg van je negatieve gedachtes ervaar je minder eigenwaarde.

Door minder eigenwaarde heb je minder zelfvertrouwen.



1 Lichaam en geest zijn één

Je geest en lichaam zijn op een subtiele manier verbonden en reageren voortduren op elkaar. Als we aan stress lijden heeft dat gevolgen voor ons lichaam omdat we bijvoorbeeld last krijgen van hyperventilatie.

Als we ons fysiek krachtig voelen heeft dat effect op ons vermogen om zaken aan te pakken.

Door bijvoorbeeld een andere fysieke houding aan te nemen, kun je je beter voelen. Dit geldt ook wanneer je positief denkt, zal je beter voelen dan wanneer je negatieve gedachtes hebt. Hierdoor sta je krachtiger in het leven gaat staan.



2 Ik maak de beste keuze die ik op dat moment heb

Je maakt een keuze op basis van je kennis en informatie wat je op dat moment hebt.

Het kan zijn dat je het achteraf niet meer eens bent met deze keuze, maar op het moment dat je de keuze maakte, was het de beste. Weet dat je altijd kunt terugkomen op een keuze. Het is immers jouw leven.

Hierdoor denk je niet negatief over jezelf, omdat je een verkeerde keuze zou hebben gemaakt.

Stel je voor dat je niet meer negatief over jezelf denkt of voelt.

Hoeveel energie zou jou dit opleveren?



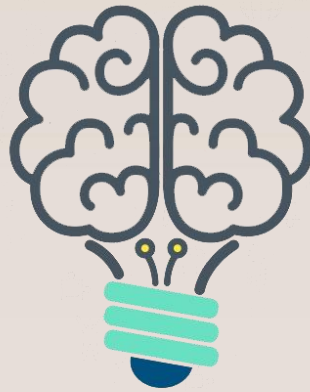
3 Ik respecteer het “model van de wereld” van de ander

Communicatie begint met het respecteren van hoe de ander denkt en zich gedraagt.

Je respecteert en erkent dat de ander een andere denkwijze hebt dan jezelf.

Dit betekent niet dat jij je moet aanpassen aan het gedrag en denkwijze van een ander. Alleen beseffen dat iedereen er mag zijn wie hij wil zijn.

Dit geldt ook voor jou. Je bent goed zoals je bent.



4 Ik ben de baas over mijn gedachten en daarmee over mijn resultaten.

Je bent misschien niet altijd de baas over de gedachten die ineens in je opkomen, maar je bent wel de baas over hoe je met die gedachten omgaat.

Je gedachten hebben veel invloed op de resultaten die je bereikt.

Wanneer je positief denkt bereik je betere resultaten dan wanneer je negatief denkt.

Je hebt altijd een keuze in wat je denkt.

Je kunt ervoor kiezen om je negatieve gedachtes om te buigen naar het positieve. Daardoor sta je positiever in het leven, en bereik meer dan je eerder had gedacht.



5 Mislukking bestaat niet, er is alleen feedback

Het is een enorm geruststellend om te veronderstellen dat je niet kunt falen. Er is alleen feedback.

Misschien bereik je niet altijd het resultaat wat je van te voren had bedacht of had gewild.

Door dit resultaat als feedback te beschouwen en hiervan te leren, kun je alsnog het gewenste resultaat behalen.

Hierdoor leg je geen druk op jezelf en geef je jezelf de ruimte om ook fouten te mogen maken. Niemand is perfect. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.



6 De inhoud van een ervaring kun je niet meer veranderen....Hoe je daar tegenaan kijkt wel

We hebben allemaal dingen meegemaakt. En soms zou je willen dat iets wat je hebt meegemaakt, anders was verlopen.

Alleen, wat je feitelijk is overkomen kun je niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen, is hoe je nu over die ervaring denkt.

Schuldgevoelens of spijt hebben over iets wat in het verleden is gebeurd en ermee rondlopen kost enorm veel energie.

Jij kunt beter ervoor kiezen om er anders naar te kijken.



7 Als je blijft doen wat je altijd al deed, dan krijg je wat je altijd al kreeg

Krijg je steeds een resultaat wat je niet wilt? Doe dan eens wat anders. Jij bent de enige die dat kan veranderen. Er is niet één juiste manier om iets te bereiken. Er zijn verschillende manieren. Want wanneer je iets anders doet, zal je ook een ander resultaat krijgen.

Ervaar je constant vermoeidheid en heb je al verschillende manieren geprobeerd om meer energie te behouden op een dag? Doe het op een ander manier.

De 7 inzichten

Bovenstaande 7 inzichten hebben mij en mijn klanten een andere kijk gegeven hoe je anders kunt denken en doen. Daardoor heb je invloed erop hoe jezelf in het leven staat.

Weet dat jij niet de enige bent die graag alles precies en goed wil doen voor jezelf en een ander. Waardoor je het gevoel hebt constant een masker te moeten opzetten, omdat je graag aan de verwachtingen van je omgeving wilt voldoen.

Je wil krampachtig aanpassen aan de norm en hebt de frustratie dat het steeds niet lukt.

Weet wanneer jij voor jezelf meer duidelijkheid hebt:

- wat jouw kwaliteiten en talenten zijn
- wat jouw valkuilen zijn
- wat jouw energie geeft en kost

Dan ben jij beter in staat om keuzes te maken die leiden tot een leven wat jij graag zou willen.

Situaties en omstandigheden overkomen jou niet meer, maar jij krijgt weer grip op je leven en maakt bewustere keuzes wat jou uiteindelijk meer energie en voldoening geeft.

Wil je meer over mijn persoon weten? Ik verwijs je graag door naar mijn pagina.

[Lees meer over mij](#)

Melisa Visser

Alleen toegepaste kennis heeft waarde

Deze opdracht is een oefening om **een inzicht** in de praktijk te praktijk te brengen.

Opdracht

1. Kies 1 inzicht die je het meest aanspreekt
2. Schrijf dit inzicht op een A4 papier
3. Kies een situatie die je vervelend vond en die nog niet is opgelost
4. Leg het A4 papier met het geschreven inzicht op de vloer
5. Ga op het A4 papier staan
6. Bekijk de situatie nu in het perspectief dat je het nieuwe inzicht al voor **100% zou geloven**

Stel je zelf de volgende vragen:

1. Hoe ziet jouw situatie nu anders uit bij het gekozen inzicht
2. Hoe zou jouw situatie er uit als je dit inzicht eerder had geweten?
3. Hoe verandert dit inzicht je vervelende situatie?

Wil jij je antwoorden met mij delen? Hierdoor ga je bewuster positieve overtuigingen aannemen, in plaats van blijven hangen in de negatieve gedachtes.

Mail melisa@ban-pe.nl

Bonus:

Wil je samen met mij kijken hoe jij ervoor zorgt dat je meer zelfvertrouwen hebt om meer grip krijgt op je leven te krijgen.

Ik maak gebruik van het 9 stappenmodel. Hierdoor krijg je duidelijkheid waar jij momenteel staat in jouw proces en wat de volgende stap is om te nemen.

Vraag hier vrijblijvend een gratis “grip op je leven sessie” aan.

[Gratis ‘Grip op je Leven’ Sessie](#)