

| <b>LEVEN IN STUGGLE/moeite/ kramp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Leeft in Flow</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Als je hier bent hoe ben jij dan in de omgang/de relatie met iets wat je tegenkomt</b></p> <p>Laag in energie<br/> Mopperig<br/> Schuift op, aan de kant<br/> Uitstel gedrag<br/> Struggle neem veel ruimte in<br/> Angst<br/> Stopt<br/> Onzichtbaar<br/> Leeft in je hoofd</p>                                                                                                                                                   | <p><b>Als je je leven bekijkt vanuit flow/gemak Hoe ben je dan in de omgang in relatie met iets</b></p> <p>Energiek<br/> Vol energie<br/> Enthousiast<br/> Plezier<br/> Blij<br/> Daadkrachtig<br/> Krachtig<br/> Vol zelfvertrouwen<br/> Stralen<br/> In verbinding zelf<br/> Liefdevol<br/> Positief<br/> In verbinding anderen<br/> Open<br/> Stroomt het<br/> In vertrouwen<br/> Alles is</p> |
| <p><b>HOE BEN JE MET ANDEREN ALS JIJ AAN HET STRUGGLEN BENT</b></p> <p>Mopperig<br/> Geïrriteerd<br/> Kort lontje<br/> Narrig<br/> Gesloten<br/> Niet ontvangen<br/> In het negatieve, veel sneller in mee gaat<br/> Ipv gesprek omdraaien<br/> Controle over jezelf verliezen<br/> Kortaf<br/> Afstand<br/> Bitchy<br/> Veroordelend<br/> Beschuldigen<br/> Schuld bij jezelf zoeken<br/> Niet genoeg bent<br/> Het niet waard bent</p> | <p><b>HOE BEN JE MET ANDEREN</b></p> <p>Open<br/> Liefdevol<br/> Intuïtie<br/> Aanvoelen wat er is<br/> In verbinding<br/> Heldere communicatie<br/> Dichter bij jezelf<br/> Liefdevoller in reactie<br/> Meer ruimte voor de ander<br/> Geïnteresseerd<br/> Kan meer hebben<br/> Ander mag meer zijn wie hij/zij is</p>                                                                          |

| LEVEN IN STUGGLE/moeite/ kramp                                                                                                                                         | Leeft in Flow                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WELKE GEVOELEN HOREN HIER BIJ/welke staat van zijn ben je dan</b><br>Overweldigend/overkomt je<br>Toeschouwer<br>Moe<br>Neerslachtig<br>Zwaar<br>Misselijk<br>Klein | <b>ALS DINGEN NIET GOED GAAN EN DE RESULTATEN KOMEN NIET SNEL HOE KIJK JE ER DAN TEGENAAN VANUIT FLOW</b><br>In vertrouwen<br>Rustig<br>Je bent er<br>Je bent er mee het is okay<br>Het komt zoals het komt<br>Vanuit oplossingen kijkt ipv problemen<br>Blik wordt ruimer<br>Het heeft een doel<br>Als een leermoment kunt zien en een ervaring |



IVONNE VAN DIS  
HIGH FREQUENCY COACHING EXECUTIVES & PROFESSIONALS