



4 TIPS

OM JE LEVEN TE GAAN LEVEN OP JOUW MANIER
voor iedereen met ADHD die verder wil kijken dan het label

INHOUD

01

Meer rust in je hoofd

02

Dit ben ik

03

Tip 1: Down to Earth

04

Tip 2: Volg je nieuwsgierigheid

05

Tip 3: Wie bewonder je?

06

Tip 4: Stap uit je Comfort Zone



BEAUTY BEGINS, THE MOMENT WE DECIDE TO BE OURSELVES

MEER RUST IN JE HOOFD

Danielle Meesters

Heb jij sterk het gevoel dat er meer in je zit.
Alsof je niet 100% jezelf kunt zijn.

Ervaar jij veel onrust in je hoofd en/of ben je
regelmatig gespannen?

Loop jij vast in je werk en/of je leven? Het is
voor jou duidelijk wat je **niet** wilt, maar wat
dan **wel**?

Misschien heb jij het idee dat je jezelf continu
aan het aanpassen bent en de dingen doet
hoe ze horen. En voel je aan alles dat het nu
tijd is voor: wat wil **IK**?

Ik ken deze situatie maar al te goed. Een paar
jaar geleden zat ik er zelf middenin.

"Blijf dichtbij jezelf" gaf iemand mij als tip.

Maar ik had eerlijk gezegd geen idee, wie ben
ik eigenlijk?

Inmiddels ken ik mezelf een stuk beter en weet
ik wat werkt voor mij. Ik doe de dingen niet
meer hoe het 'hoort' maar op mijn manier.

Daardoor heb ik veel meer rust in mijn hoofd
en ervaar ik weer energie.

Dat wil jij toch ook? Ik hoop dat deze 4 tips, die
mij op weg hebben geholpen, hetzelfde voor
jou kunnen betekenen.

Veel leesplezier.

Danielle

DIT BEN IK

even voorstellen

Mijn naam is Danielle Meesters.

Ik ben: **enthousiast, gepassioneerd** en ook **nuchter**. Sociaal en empathisch, maar houd een spiegel voor wanneer nodig.

Ik ben gek op friet met mayo, mijn lieve man en dochtertje Luna.

Ik ben een nieuwsgierig persoon die altijd op zoek is. Naar een nieuwe uitdaging, een nieuw avontuur en naar de beste versie van zichzelf.

Ik doe regelmatig aan yoga en ben graag bezig met spiritualiteit.

Waar ik ook van kan genieten is een dansje & zingen met muziek op standje gehoorbeschadiging in de auto.



Na mijn hele leven opzoek te zijn geweest naar wat er 'mis' was met mij, kreeg ik op mijn 32ste de diagnose ADHD.

Al snel kwam ik erachter dat een traject in de reguliere zorg (met medicatie) op langere termijn niet werkt voor mij, **Maar wat wel?** Ik ben altijd al veel bezig geweest met gezond eten, bewegen en persoonlijke ontwikkeling, uiteindelijk is dit ook precies wat voor mij werkt, de combinatie van alles.

Van jongs af aan wist ik al dat ik carrière wilde maken. Mijn carrière in Fashion, vond ik fantastisch. Ik reisde veel, leerde nieuwe mensen kennen en ik groeide snel door. Maar op een gegeven moment miste ik de uitdaging en raakte snel verveeld. Jarenlang heb ik dit volgehouden. Ik was doodongelukkig, maar ik wist gewoon niet, waar ik moest beginnen. Er klopte iets niet, maar wat dan?

Hulp inschakelen van een loopbaancoach was de eerste stap dichterbij mezelf. Er werd zoveel duidelijk. Ik kreeg inzicht in waarom het werk dat ik deed niet bij mij past en wat veel beter bij mij zou passen.

Toen ik later de diagnose ADHD kreeg vielen er nog meer puzzelstukjes op zijn plek. Het was niet alleen mijn werk, het ging verder dan dat. Ik leerde hoe ik een **leven** kon creëren dat past bij mij, waar ik blij en gelukkig van word. Dat leven gun ik jou ook!

DOWN TO EARTH

TIP #1

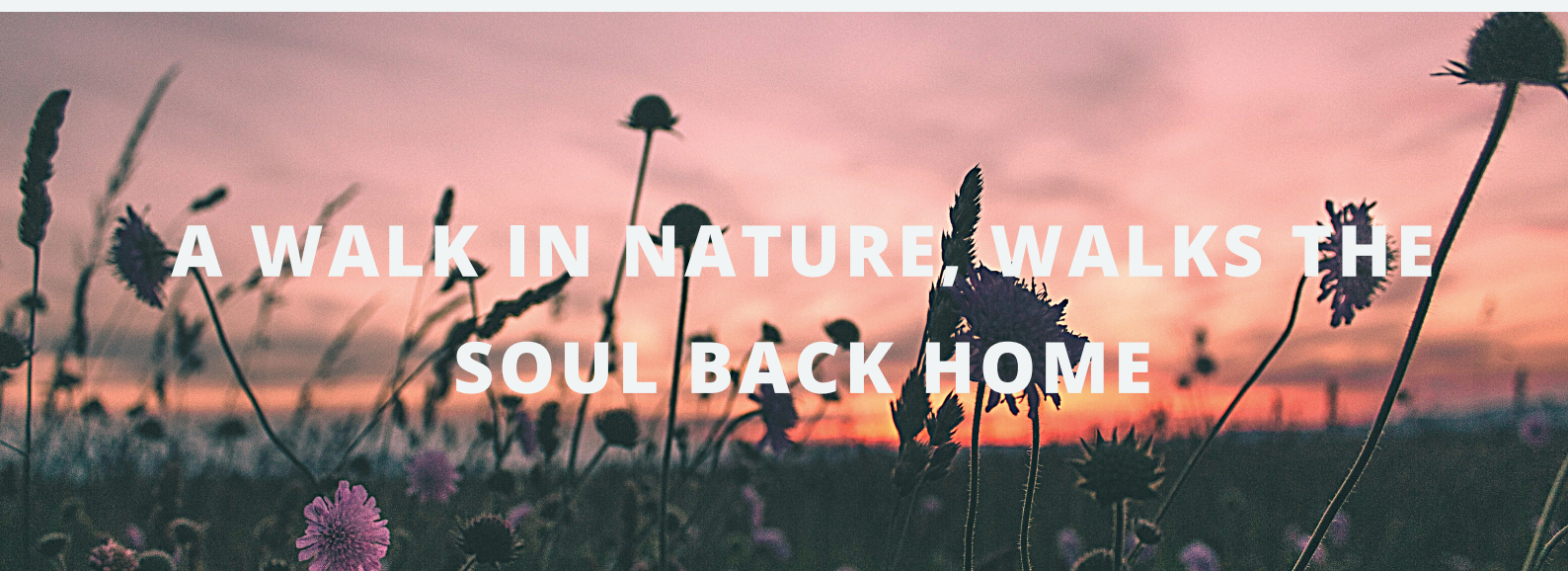
Herken je dat gevoel dat je in een positieve **flow** zit en de dingen als vanzelf gaan?

Op deze momenten ben je **niet** bezig met gedachten in je hoofd. Je laat je leiden door vertrouwen en doet 'gewoon' de dingen die je leuk vind.

Hoe meer we in ons hoofd bezig zijn, hoe lastiger het is om in deze **flow** te komen.

Wanneer je het dus eventjes niet meer weet is het goed om te 'aarden' - weer met beide voeten op de grond komen te staan.

Hoe doe je dat? Door te **sporten, dansen, wandelen**. Maar ook door **creatief** bezig te zijn met bijvoorbeeld tekenen of fotograferen. Door naar buiten te gaan, de **natuur** in, in de tuin werken. Of neem eens een ijskoude dip in natuurwater.



VOLG JE NIEUWSGIERIGHEID

TIP #2

Een goede manier om te beginnen met de ontdekkingstocht (terug) naar jezelf is, door je **nieuwsgierigheid** te volgen.

Ga gewoon dingen 'doen' waar je blij van wordt. En vertrouw dat er vanzelf nieuwe inzichten zullen komen.

Maak een lijstje met dingen die je altijd al hebt willen doen. Of dingen die de laatste tijd in je op zijn gekomen, maar nog niet de tijd hebt genomen om er mee aan de slag te gaan.

Zowel grote als kleine dingen, alles is goed, maak een overzicht voor jezelf.

Wat hebben deze dingen met elkaar gemeen?

Hoe komt het dat je er nog niets mee hebt gedaan?

Welke van deze dingen zou je nu al kunnen doen?

Don't overthink it, **just do it!**



DOING WHAT
YOU LIKE IS
FREEDOM

*LIKING WHAT
YOU DO IS
HAPPINESS*

WIE BEWONDER JE?

TIP #3

Welke mensen bewonder jij?

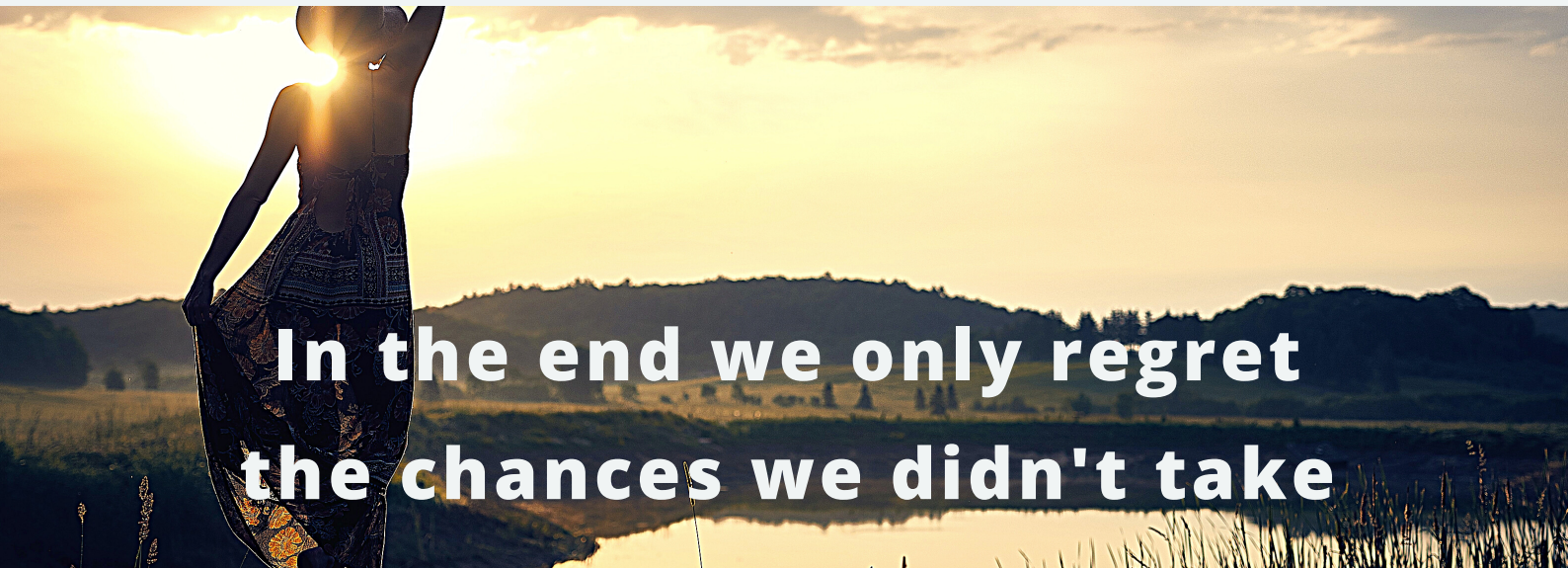
Neem even de tijd om hier over na te denken.
Wie in jou leven doet wat jij graag zou willen doen?
Is er pas iemand geweest die iets zei of deed
waarvan je dacht; **"Wow tof, dat zou ik ook wel willen!"**

Van wie zou jij graag willen leren?

Wat hebben deze mensen gemeen met elkaar?

Dat zou zomaar eens een idee kunnen geven
over wat jij zelf graag zou willen bereiken in het
leven.

En mocht je nog een stap verder durven zetten,
ga dan eens een kop koffie drinken met een van
deze mensen!



**In the end we only regret
the chances we didn't take**

STAP UIT JE COMFORT ZONE

TIP #4

Heb jij behoefte aan wat meer zelfvertrouwen en
een voldaan gevoel?

Ken jij dat gevoel dat je de hele wereld aankunt?
Dat niets jou tegen zal houden in wat je wilt
doen?

Als je dat gevoel kent, dan heb je het dus al
eerder ervaren en ik weet zeker dat je toen een
stap(je) uit je comfort zone hebt moeten zetten.

Uit je comfort zone stappen is spannend, er is
moed voor nodig, maar dat heb jij!

Je gaat namelijk iets doen wat je misschien nog
niet eerder hebt gedaan, of waarvan je niet
precies weet hoe het af gaat lopen.

Maar jij weet ook, dat wanneer je het hebt
gedaan het meestal meevalt. Sterker nog, je krijgt
er een onwijze KICK van als het je nog lukt ook

Mooi moment om daar nu, vandaag nog, mee te
beginnen.

Welke eerste stap ga jij zetten?

EN NU?

Misschien denk je nu: OK, leuk en aardig
Daan, maar hoe moet ik nou concreet aan de slag?

Het is helemaal niet zo gek dat je niet meteen weet wat nu echt bij je past of welke veranderingen je aan zou willen brengen in je werk en je leven. Deze tips helpen jou op weg in deze zoektocht.

Dus ga **ervaren** hoe dat voor je is! Wees je **bewust** van hoe je je voelt en wie je zou willen zijn. **Trust** the proces.

Denk in **mogelijkheden**, niet in problemen. Jij bent goed in het **out of the box** denken, maak daar gebruik van!

Wil je graag **meer inspiratie**, volg me dan op **instagram**, hier deel ik regelmatig waardevolle tips en info.

Welke **inzichten** haal jij uit dit boek? En welke stappen ga jij zetten? Laat het mij weten, via onderstaand e-mail adres.

Heb je toch een **extra zetje** nodig in de juiste richting?

I got your back

Ik ben benieuwd waar jij tegen aanloopt en kijk graag met je mee in een **gratis inspiratie sessie** in van 45 minuten

Kijk voor meer informatie op mijn website **www.vivecoaching.nl** of stuur me direct een mailtje naar **danielle@vivecoaching.nl**

Tot snel!

Danielle

