



KRAAK DE CODE!

**DE
10
GEHEIMEN
VAN EEN
GELUKKIGE
PROFESSIONAL**

www.degelukkigeprofessional.nl



MYRIAM & JULIUS DE ROO

JOUW PERSOONLIJKE WERKGELUK-COACHES

Voor zelfbewuste professionals
die willen werken aan hun
werkgeluk
zodat ze blij zijn
met zichzelf en plezier
ervaren in hun werk.

Mensen met een drive
om te veranderen!



www.degelukkigeprofessional.nl

ONZE MISSIE

Wij willen mensen helpen bij het blijvend en zelfbewust vormgeven van hun werk en leven: je vergroot je zelfvertrouwen zodat je in je kracht komt, keuzes kunt maken die passen bij je (diepere) verlangen om zo je doelen in werk en leven te bereiken.

Wij geloven als mensen vanuit eigen innerlijke kracht hun werk en leven vormgeven dat ze met meer plezier en voldoening successen behalen en een fijn leven leiden.

DUS:

DAT BELOVEN WE JE!

EN DAT ALLEMAAL MET:
* SPRANKELEND ENTHOUSIASME
* LIEFDEVOLLE CONFRONTATIE
* HUMOR
* WIJSHEID

- Jou de kracht te geven volledig jezelf en authentiek te zijn
- Je een gevoel van innerlijke vrijheid te laten ontwikkelen
- Je te leren hoe je ervoor kunt zorgen altijd verzekerd te zijn van werk
- Je te inspireren om in beweging te komen
- En je droombaan te laten bemachtigen
- Je steeds bewuster te laten worden van wie je bent en wat jouw essentie is
- Je schaden én schatten te helpen ontdekken
- Je te leren hoe je met belemmerende levensthema's omgaat
- Je te stimuleren vol in je eigen kracht te gaan staan
- Je te helpen je talenten te ontdekken én in te zetten
- Je bewust te laten worden van je dromen en verlangens
- En je vervolgens de weg er naar toe te laten zien
- Zodat je alles uit jezelf, je werk en je leven haalt wat er in zit

WAT

ALS

JIJ...

DE CODE WEET TE KRAKEN
OM EEN GELUKKIGE
PROFESSIONAL TE WORDEN?

EN DUS IEMAND TE WORDEN DIE
HELEMAAL OKÉ IS MET ZICHZELF &
ZIJN WERK?

WIJ DELEN IN DIT E-BOOK ONZE 10
GEHEIMEN WAARDOOR WIJ ZELF
EEN GELUKKIGE PROFESSIONAL
BLIJVEN
#ENDATISSOMSBESTHARDWERKEN

HAAL het maximale uit dit e-book

- Lees eerst alle sleutels door
- Laat de impact ervan op je inwerken door naar je hoofd, hart en buik te luisteren
- Zet vervolgens de 10 sleutels in belangrijkheid voor jou op een rij
- En bepaal zo met welke sleutel je als eerste aan de slag gaat
- Onthou dat een verandering vaak in stappen gaat
- Hou je ogen op je doel maar geniet van je proces
- Vier iedere vooruitgang; dat is belangrijk
- Hou jezelf accountable voor je eigen verandering: maak gebruik van onze handige reflectietool

LEES HIER OVER EEN HANDIGE
REFLECTIETOOL DIE JE HELPT TE
FOCUSSEN EN IN BEWEGING TE
BLIJVEN

MAAR EERST...

Een gelukkige
professional
werkt telkens

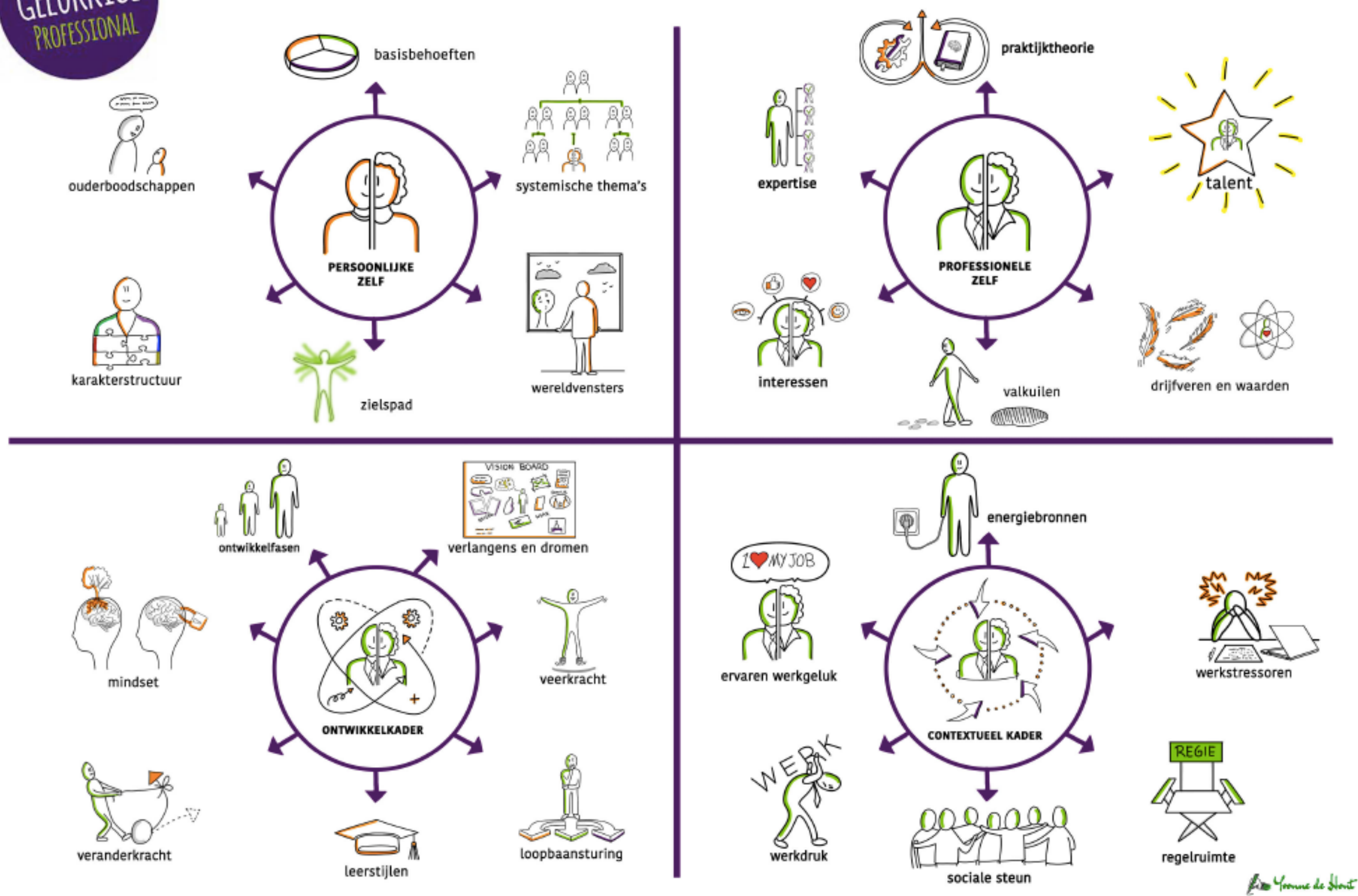
KIJK OP DE VOLGENDE PAGINA
VOOR EEN VISUAL MET DE
LAGEN WAAROP JE AAN
JEZELF KUNT WERKEN



door te weten op welke lagen hij
nog werk te verzetten heeft



ONTWIKKEL JE PROFESSIONELE PERSOONLIJKHEID



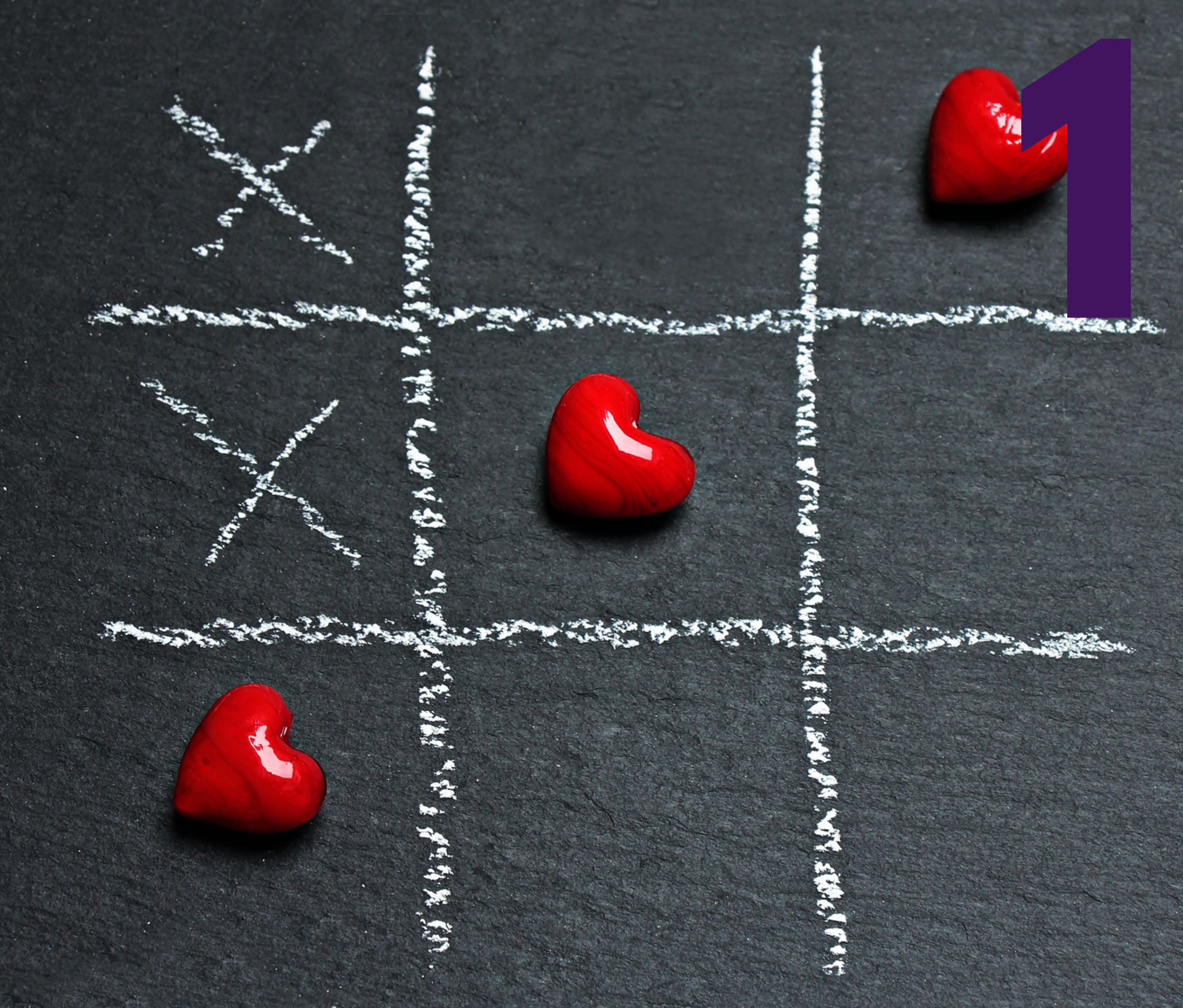
DOWNLOAD HIERONDER DE
VISUAL MET DE LAGEN
WAAROP JE AAN JEZELF KUNT
WERKEN

CLICK



OKÉ,
LET'S GO.

YOU CAN DO THIS!



HET BEGINT MET EEN VERLANGEN

Een zoektocht naar anders, beter, fijner, mooier, gelukkiger etcetera begint namelijk altijd met het besef dat je het anders wilt.

Een verlangen is geboren.

Maar al te vaak blijft een verlangen hangen in vage beelden en woorden waardoor het veel lastiger wordt om het werkelijkheid te laten worden.

Dus maak je verlangen of doel concreet. Visualiseer tot in detail wat je wilt. Maak ook helder en concreet hoe de weg er naar toe eruit ziet.

Schrijf erover; liefst dagelijks. Want telkens weer blijkt dat als je je doel en de weg er naar toe visualiseert, je je hier vervolgens op focust én uitgaat van de overtuiging dat dit je gaat lukken, dat je dichterbij je verlangen gaat komen dan ooit!



KEN JEZELF

Hoe goed ken jij jezelf eigenlijk?

En dan bedoelen we van uiterlijk waarneembaar gedrag tot en met dieper liggende overtuigingen en imprints over je identiteit.

Ken jij bijvoorbeeld jouw karakterstructuur? Deze structuur geeft nl. een prachtig inzicht in jouw talenten én je maskers, inclusief je overlevingsstrategieën en je ontwikkelpunten. Weet je hoe jouw gezin van herkomst en jouw familielijn je gevormd heeft? En welke schaden én schatten je dat gebracht heeft?

En hoe verhoudt jij je tot de ander? Ga je het contact aan vanuit de houding 'jij bent oké, ik ben oké' of zijn de verhoudingen anders?

Jezelf kennen is een belangrijke en noodzakelijke bron in het bereiken van je verlangen.



ONTDEK JE TALENTEN & DRIJFVEREN

Als je je talenten en je drijfveren kent, zal je innerlijke kracht toenemen. Dat is de belangrijkste stap. Daarna kun je gaan onderzoeken hoe je je talenten beter kunt gaan benutten en een omgeving op zoeken die past bij wat jou drijft.

Vragen die helpen om te onderzoeken wat je talenten en je drijfveren zijn, zijn:

- waar zou je les in kunnen geven?
- als je hulp ingeroepen wordt, waar is dat dan vaak voor?
- wat zijn 3 succesvolle situaties of periodes in jouw werkende leven, welke kwaliteiten en eigenschappen zette je daar in en welke daarvan komen telkens terug?
- wat vinden anderen inspirerend aan je?
 - welke thema's, onderwerpen en vraagstukken hebben je interesse en waarom?
- als je een jaar lang niet zou hoeven voor je werk, hoe zou je je dagen vullen? Waarom?



CHECK JE WERKGELUK

Werkgeluk is een hot item op dit moment. Een logische ontwikkeling in een maatschappij waarin voor de meeste mensen veel lagen uit de Maslow-piramide zijn ingevuld.

Uit allerlei onderzoeken blijken de volgende factoren de bepalers te zijn voor het ervaren van werkgeluk. Bepaal eerst voor jezelf met een cijfer hoe belangrijk de genoemde waarde voor jou is. Scoor dan alle waardes op hoe het nu in je huidige werk is en trek je conclusie.

1. Jezelf zijn en je talenten in zetten
2. Dromen & passies kunnen volgen en jezelf ontwikkelen
3. Betrokken zijn bij belangrijke beslissingen
4. Betekenisvolle werkcontacten hebben of opbouwen
5. Eigen doelen stellen en autonomie ervaren
6. Een goed inkomen verdienen
7. Bijdragen aan het creëren van iets waardevols

5

Never Stop

DREAMING



BEPAAAL JE KOERS

Om je doel te bereiken, kun je allerlei verschillende veranderingen in zetten. Wij noemen dat 'veranderen op diverse lagen in jezelf'.

Zo kun je je omgeving veranderen, nieuw gedrag aanleren of nieuwe kwaliteiten en vaardigheden ontwikkelen. Maar misschien kom je wel tot de ontdekking dat je een aantal stevige belemmerende overtuigingen hebt die ineffectief zijn. Helemaal als ze iets zeggen over jou en hoe je jezelf labelt en waardeert, de zogenaamde identiteitslaag.

Of misschien is het zinvol om jouw zingeving een boost te geven en je spirituele 'ik' te onderzoeken.

Wat de best passende laag is waarop je dient te veranderen om je doel te bereiken, is afhankelijk van je precieze situatie en je verlangen. Soms is het handig en passend om op meerdere lagen tegelijk aan de slag te gaan.

A large, vibrant green number '6' is positioned on the right side of the image. The background is a close-up of shattered glass, with sharp, jagged fragments radiating from a central point. The glass is dark and reflective, with some areas showing a greenish tint. The overall mood is one of destruction or a broken barrier.

6

KEN JE DEMONEN EN DUIVELS

Al vroeg in ons leven leggen we onszelf, in het aanpassen aan de wereld, een magische taak op. Hiermee neem je de verantwoordelijkheid, de rol en taak op je die er voor je lag en die het meest dienend was aan jouw systeem van herkomst.

We kunnen ons hele leven bezig zijn ons van die taak te kwijten, al zijn we ons daar veelal niet van bewust. Vaak is het terug te zien in tal van keuzes die we in ons leven maken en de manier waarop we in het leven staan. Jouw magische taak kennen, kan heel louterend werken. Je magische taak kennen, betekent je demonen, duivels, maskers en belemmerende patronen ontdekken die je op je plek houden.

Door bewust te worden van je magische taak, ontdek je direct ook jouw helende taak. Hoe pittig en moeilijk soms ook, door je helende taak aan te nemen, zullen je dromen en verlangens verwezenlijkt kunnen worden.



ONTWIKKEL OF LAAT LOS

Ergens komt er een moment dat je in beweging zult moeten komen. Een van onze favoriete uitspraken is ook: 'Wees gerust, als het tijd wordt om te bewegen maakt het leven het je zo ongemakkelijk dat je geen andere keuze meer hebt.'

Nou hoef je daar natuurlijk niet op te wachten. Als je volop met de vorige sleutels aan de slag bent gegaan, dan heb je vast al wat inzichten en to-do-acties voor jezelf genoteerd.

Wat heb je bijvoorbeeld los te laten? Waar mag je afscheid van gaan nemen? Welke belemmerende gedachten, gedrag en houding staan je vooral in de weg? Of wat heb je nog te ontwikkelen? Wat mag je nog leren? Wat is nog een lastige voor je?

Ontwikkelen of loslaten zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Jij weet vast wat je te doen staat.



8

STEL DOELEN EN FOCUS

Wij geloven erg in het stellen van doelen en het hebben van een focus. Dit heeft namelijk een aantrekkende werking. Het geeft daarnaast richting aan wat je nog te ontwikkelen hebt. Het vormt de kern van jouw pad en geeft de mogelijkheid om opties tot verandering te onderzoeken.

Onthou: veranderen gaat in stappen. probeer geen grote stappen ineens te zetten. Dat is demotiverend.

Maak een lijstje van alle grote of kleine doelen die je graag het komende jaar zou willen bereiken. Kies vervolgens de 5 belangrijkste. Zet deze op een aparte lijst, de A-lijst. De andere doelen gaan naar lijst B. Besluit nu om lijst B kost wat kost te vermijden totdat je alle doelen van je A-lijst hebt bereikt. Splits ieder A-doel vervolgens op in kleinere, behapbare tussendoelen zodat je snel resultaat ziet.



9

VERZAMEL JE EIGEN CHEERLEADERS

Zorg dat je een groep mensen om je heen verzamelt die je uitdagen om het beste uit je zelf te halen.

Die je inspireren, eerlijke feedback geven en spiegels voorhouden.

Waar je mee kunt sparren en brainstormen. Die je helpen als het even moeilijk gaat of als je nu toch echt uit je comfortzone moet komen.

Die je verantwoordelijk houden voor je ontwikkeling en die je helpen beslissingen te nemen waar je zelf maar over blijft dralen. En bovenal die in jou geloven en die geloven dat je meer kunt dan je zelf denkt!

Maak eens een lijst van mensen die je hiervoor kunt gaan inzetten. Denk aan vrienden, familie, (oud-)collega's of een leidinggevende. Sluit je aan bij een passend netwerk of mastermindgroep of zoek een coach op. En maak concrete afspraken over hoe jij hun support graag wilt ontvangen.



10 START

ACTIE = KEY

Kom in actie!

Je kunt blijven dromen, verlangen zo veel als je wilt. Maar in the end zul je toch in beweging moeten komen. En de eerste stap zetten. Onze reflectietool van pagina 5 kan je daar prima bij helpen.

Belemmerende gedachten kun je soms op je plek houden. Zoals je hebt kunnen lezen, is het zinvol om deze demonen en duivels onder ogen te komen.

En soms is het ook gewoon tijd om de haasje-over-techniek toe te passen. Jawel, dat spelletje wat je vast vroeger als kind gespeeld hebt. Spring over je eigen schaduw heen en wees de persoon die je graag wilt zijn. En neem vanaf nu alleen nog de houding, het gedrag en gedachten aan die horen bij jouw ideaal. Geheid dat er andere dingen op je pad gaan komen.

Want: als je doet wat je altijd deed,
krijg je wat je altijd kreeg!

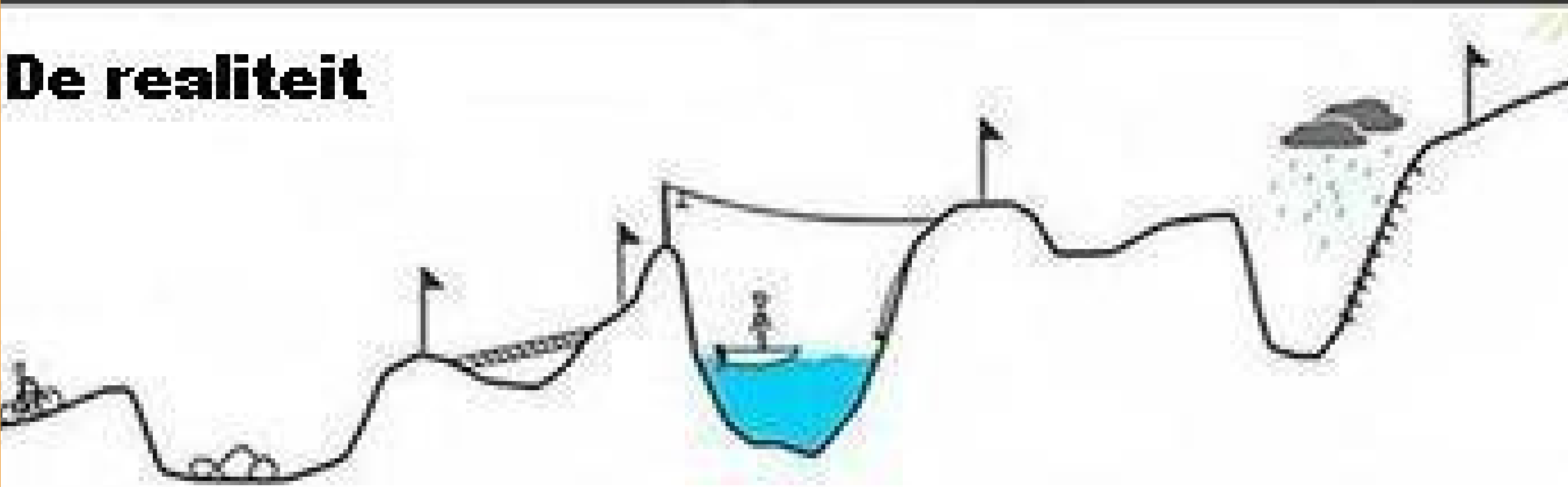
www.degelukkigeprofessional.nl

De Planning

Bonus-sleutel



De realiteit



VERANDEREN GAAT NIET OVER 1 NACHT IJS...

Vaak willen we liever gisteren dan vandaag ons doel al bereikt hebben. Hou die gretigheid zeker vast! Die gaat je namelijk helpen op het pad wat voor je ligt. Hou tegelijkertijd ook in gedachten dat de weg naar succes of geluk (of wat je verlangen dan ook is) geen vlakke weg naar omhoog is. Je zult onderweg (nieuwe) hobbels tegenkomen, een terugval kennen, vertwijfeling merken en allerlei andere gaten, kuilen en omleidingen.

No worries: dit is hoe het nu eenmaal werkt. Dat aan de voorkant weten, helpt bij het er mee om gaan. Zeker als je daarnaast ook telkens je doel voor ogen houdt.

Topsporters winnen hun medailles ook niet zonder slag of stoot.
Just go for it en ervaar!

EN NU?

TIJD OM EEN STAP VERDER TE GAAN!



Je hebt nu 10 geheimen ontdekt die bijdragen aan meer werkgeluk. Misschien dacht je bij sommige: ja, dit gaat eigenlijk best goed. En misschien waren er ook een paar die nét iets harder binnenkwamen.

Want als je vastloopt in je werk, komt vroeg of laat die ene vraag: Licht het aan mijn werk? Of licht het aan mij? Moet je op zoek naar ander werk, een andere functie of een andere werkomgeving?

Of neem je jezelf, met je patronen, overtuigingen en neiging om steeds weer in hetzelfde gedoe terecht te komen, gewoon mee naar je volgende baan?

Precies daarom hebben we de gratis Kickstart-training Werkgeluk gemaakt. In deze online training ga je een stap verder dan de 10 geheimen uit dit e-book. Je onderzoekt waar het bij jou wringt en ontdekt of jouw volgende stap vooral aan de loopbaankant ligt of dat er eerst iets anders te doen is. Met jezelf, dus. Doe gratis mee met de Kickstart-training Werkgeluk en ontdek wat jouw volgende stap is.

[Meld je nu aan](#)

www.degelukkigeprofessional.nl

A photograph of Julius and Myriam, the founders of the concept 'Gelukkige Professional'. Julius, on the left, is a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a light green vest over a patterned shirt. Myriam, on the right, is a woman with grey curly hair, wearing a white top with a red and purple geometric pattern. They are both smiling and sitting at a dark table. In the background, there is a wall with a large, abstract painting in warm tones. The text 'OVER DE GELUKKIGE PROFESSIONAL' is overlaid in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

OVER DE GELUKKIGE PROFESSIONAL

MENSEN IN BEWEGING BRENGEN, ZE VOORUIT HELPEN,
ZE BEWUST MAKEN EN VERDER BRENGEN DAN ZE ZELF
VOOR MOGELIJK HADDEN GEHOUDEN.
DAT IS WAAR WIJ BLIJ VAN WORDEN!
EN WAAR WE GOED IN ZIJN.

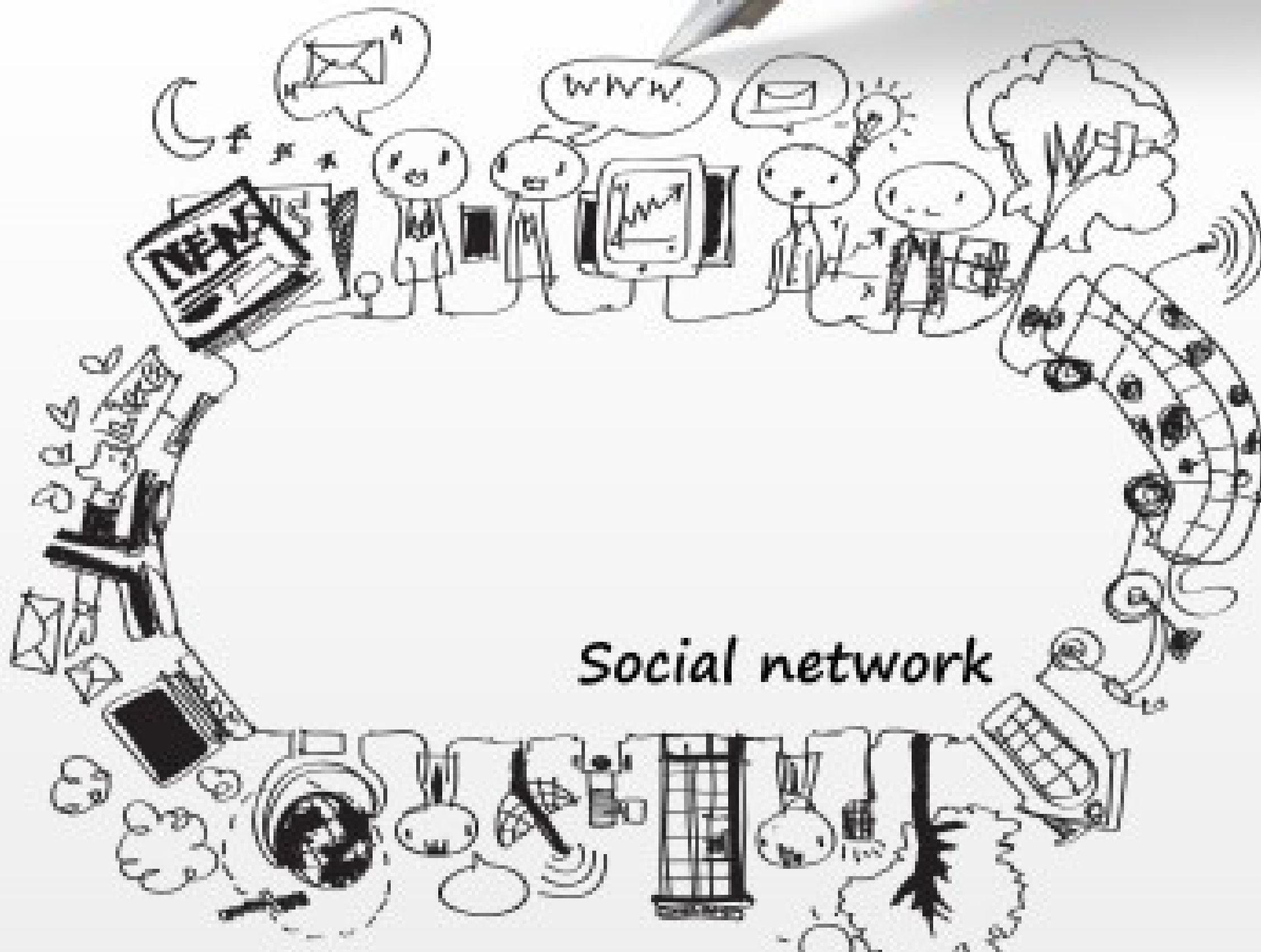
Wij, Julius en Myriam, zijn de bedenkers van het concept de Gelukkige Professional. We staan met onze ziel & zaligheid klaar om iedere zelfbewuste professional die aan zichzelf wil werken, vooruit te helpen. Daar gaan we best ver in.

We doen ons werk niet alleen gepassioneerd maar ook met de nodige wijsheid en humor. We mogen graag liefdevol confronteren omdat we weten dat je dat in beweging brengt. En we brengen graag onze eigen ervaringen in want ook wij werken er dagelijks aan een Gelukkige Professional te blijven.

Durf te gaan voor jouw verlangen of droom en laat ons je daarbij helpen!

www.degelukkigeprofessional.nl

VOLG ONS!



CONTACT IS HET LEUKSTE WAT ER IS!



LinkedIn

www.linkedin.com/company/trivalent

www.degelukkigeprofessional.nl



COPYRIGHT & DISCLAIMER

Wij stoppen veel energie en toewijding in alles wat we doen.

Dus ook in dit e-book. Maak er zoveel gebruik van als je wil. Print het uit, hang het op, bewaar het op je computer, deel het met anderen.

Als je het echter deelt met anderen of onderdelen uit dit e-book op een andere manier gebruikt of verspreidt, vinden wij het fijn als je aan bronvermelding doet.

Tekst & vormgeving: Myriam de Roo

© Trivalent

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.