

DR. SERVAAS BINGÉ

DE KLIK

KIES NU VOOR JE BESTE ZELF







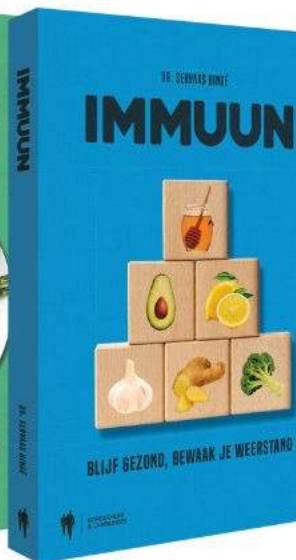
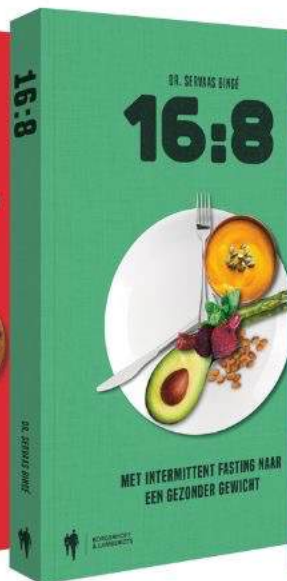






**HELP ME
TO BE HEALTHY**







DE KLIK

DR. SERVAAS BINGÉ

DE KLIK



MAAK NU DE JUISTE KEUZES

DR. SERVAAS BINGÉ



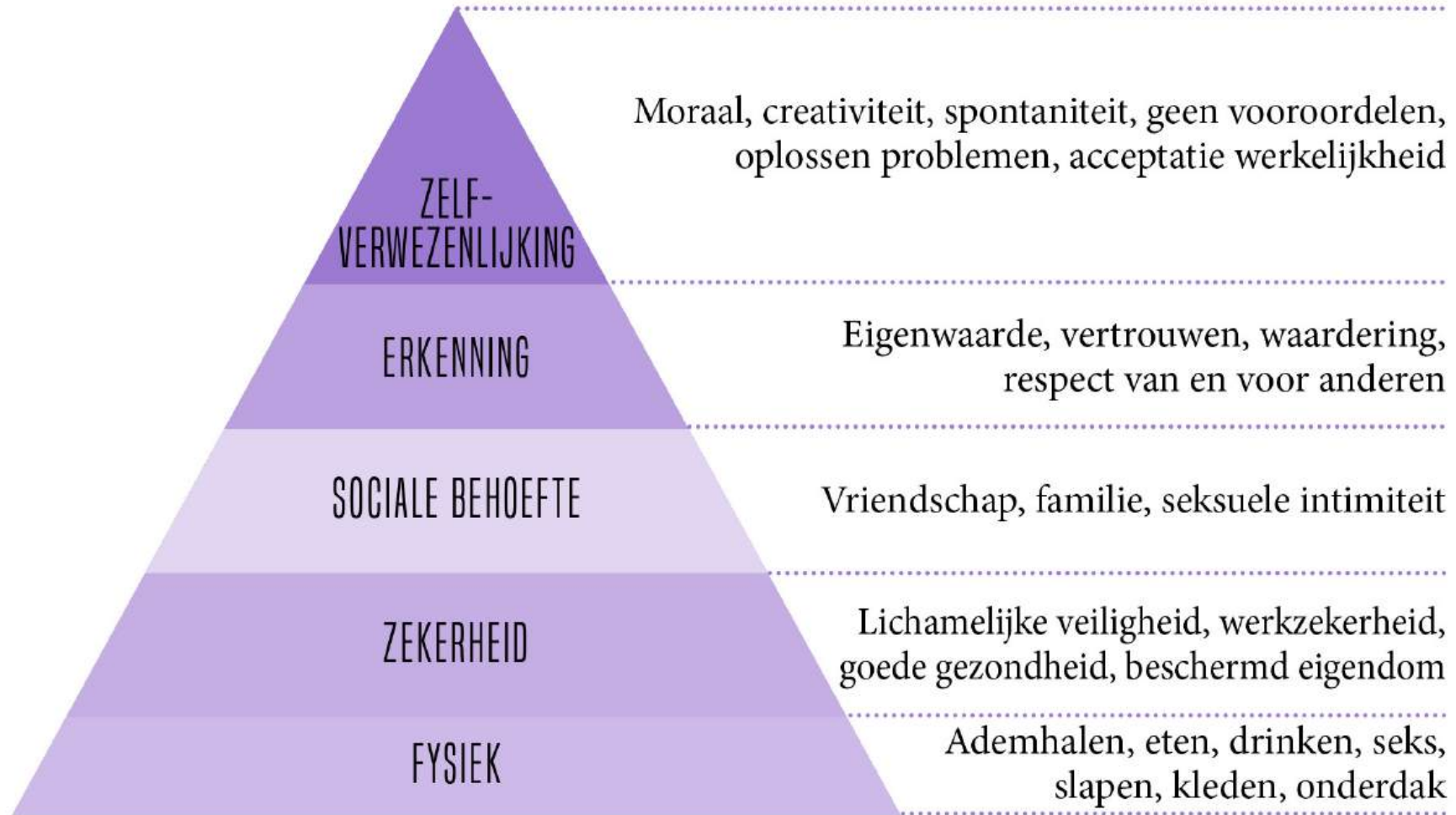
BORGERHOFF
& LAMBERIGTS







DE PIRAMIDE VAN MASLOW





DE ZES UNIVERSELE DRIJVEREN



ZEKERHEID

Zekerheid dat je pijn kunt vermijden
en plezier kunt krijgen



VERANDERING

De behoefte aan het onbekende,
verandering, nieuwe prikkels



BETEKENIS

Het gevoel uniek, belangrijk,
bijzonder of nodig te zijn



VERBINDING EN LIEFDE

Een sterk gevoel van nabijheid of
verbondenheid met iemand of iets



GROEI

Een uitbreiding van capaciteit,
vermogen of begrip



BIJDRAGE

Een gevoel van dienstbaarheid en
gerichtheid op helpen, geven en
ondersteunen van anderen

DE KLIK MAKEN

VOORBEREIDING

WETEN WAAROM, OPBOUWEN MOTIVATIE, BEWUST EN ONBEWUST DENKPROCES, JEZELF LEREN KENNEN...

BESLISSING

BESLISSING

BESLISSING

BESLISSING

NIEUWE GEWOONTE





DE KLIK MAKEN



1. HERSCHRIJF JOUW REGELS



2. SLUIT VRIENDSCHAP MET JE EMOTIES



3. NEEM ACTIE



**4. OVERWIN WEERSTAND EN CREËER
ROUTINES EN GEWOONTES**

DE VERSCHILLENDE SOORTEN REGELS

1. GESCHREVEN REGELS

- ① Waar we ons bewust van zijn> helpen ons vooruit
- ② Waar we ons niet bewust van zijn> kunnen problemen veroorzaken

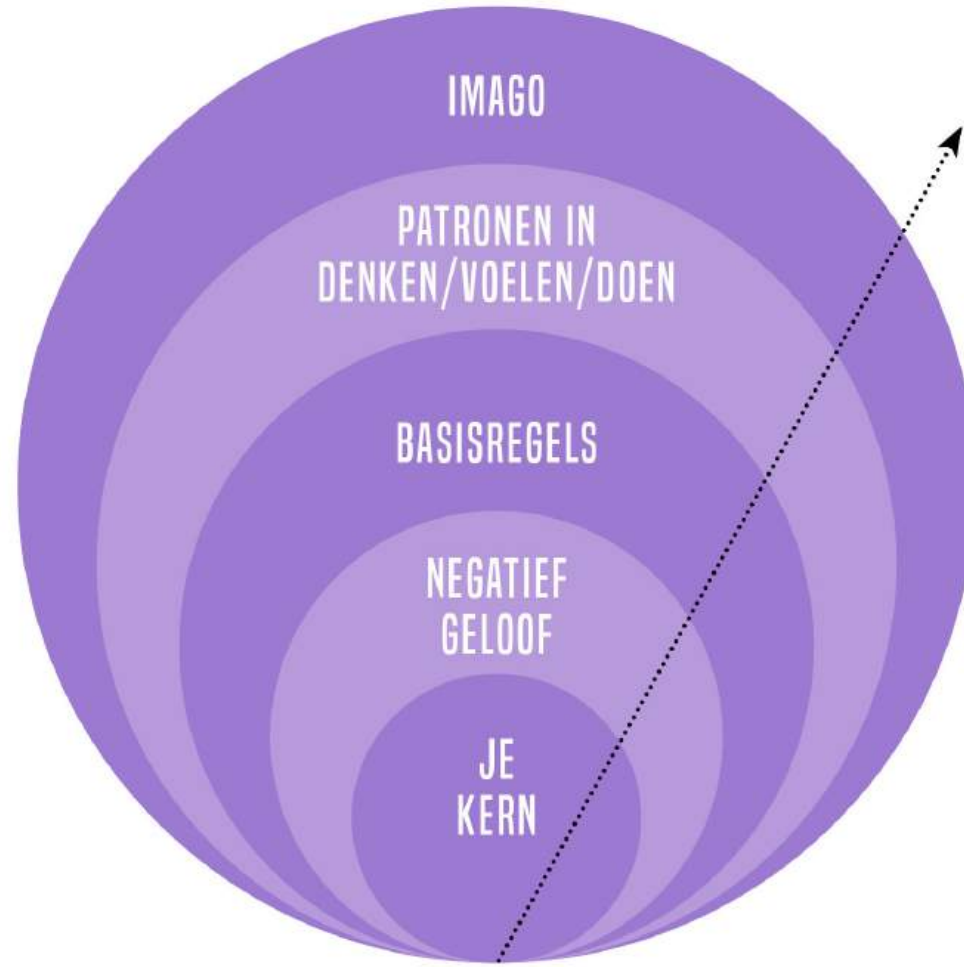
2. ONGESCHREVEN REGELS VAN BUITENAF DIE WE ONS LATEN OPLEGGEN

- ① Waar we ons bewust van zijn> slaan nergens op
- ② Waar we ons niet bewust van zijn> slaan nergens op

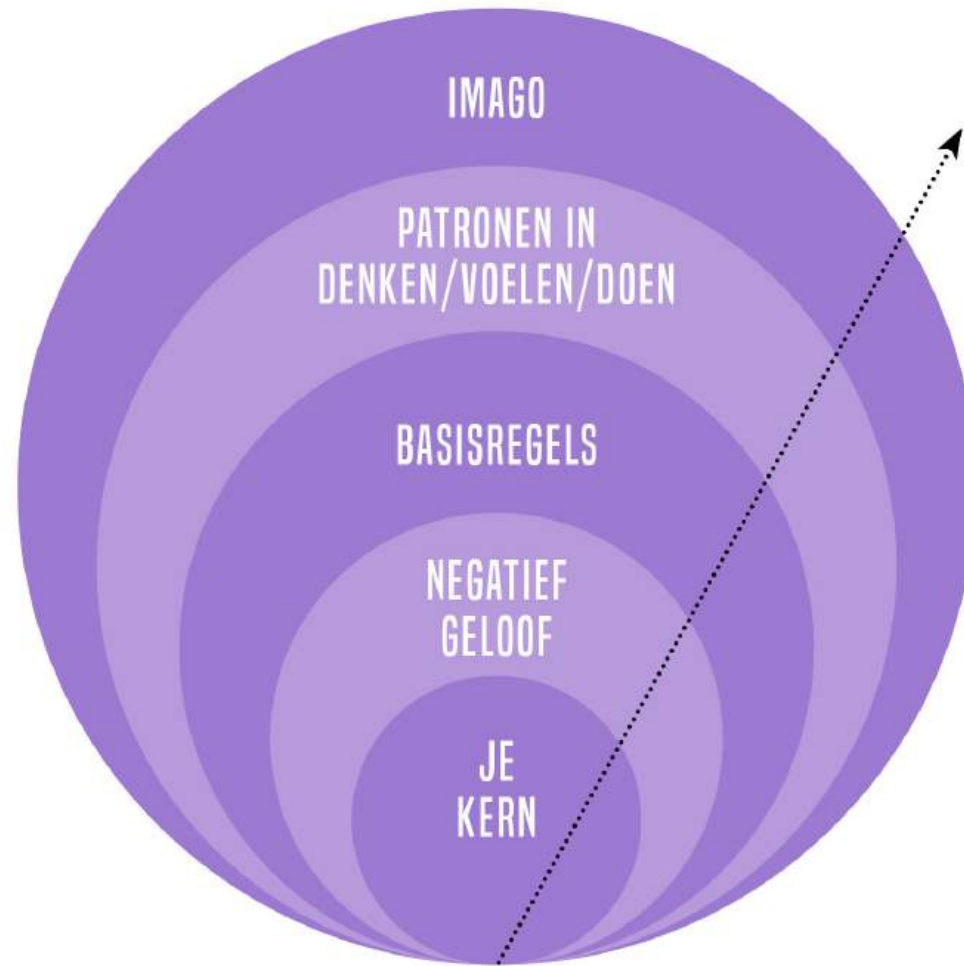
3. ONGESCHREVEN REGELS VAN BINNENUIT DIE WE ONSZELF OPLEGGEN

- ① Waar we ons bewust van zijn> helpen ons vooruit als het bij onze waarden past, we kunnen kiezen of we ze volgen of niet
- ② Waar we ons niet bewust van zijn> veroorzaken soms negatieve gevoelens en kunnen ons in de weg staan

DE LAGEN VAN JE ZELFBEELD



DE LAGEN VAN JE ZELFBEELD



DE REGELS HERSCHRIJVEN



**JE DRIJFVEREN OF KERNBEHOEFTE
IN KAART BRENGEN**



HET STARTPUNT: JE LEVENSSCORE BEREKENEN



JE WAARDEN LEREN KENNEN



JOUW MISSIONSTATEMENT SCHRIJVEN

ENKELE NIET-ONDERHANDELBARE REGELS VOOR IEDEREEN

Je hebt zonet iets heel moois voor jezelf gedaan. Je hebt jouw diepste zijn, je ziel, of hoe je het ook wilt noemen, een reden gegeven om te bestaan. Die had je natuurlijk al, maar door het te benoemen en er actief en bewust over na te denken internaliseer je deze missie. Nu kun je ze overal meenemen. En het leuke is: ze weegt niets. Integendeel, ze maakt het leven lichter, leuker en betekenisvoller.

We zijn nu klaar om verder te gaan op de tocht. Voor we de volgende stap in het maken van de klik gaan nemen, deel ik echter graag nog enkele niet-onderhandelbare regels. Lees ze, geloof ze en neem ze mee in je rugzak. Je zal merken dat ook deze regels niets wegen, maar je rugzak sterker maken. Ze kunnen jouw innerlijke dialoog verzachten.

MAAK JE LOS VAN WAT ANDEREN DENKEN

Dit niet doen brengt je in levensgevaar. Het is tijd om meer aandacht te besteden aan wat jij zelf over jezelf denkt dan wat de anderen (zouden) denken. Laat ons voorgoed de kant opgaan van vriendelijk en mild zijn voor onszelf. Van houden van onszelf op een gezonde, evenwichtige manier. Da's de goede kant...

RICHT JE AANDACHT OP HET NU

Alles wat je niet perfect vindt aan jouw leven, is eigenlijk gewoon het oordeel van de Aap. Het is tijd om te kiezen voor aanvaarding van onszelf. We kunnen streven om dingen te veranderen als we ons er echt niet oké over voelen, dat wel. Maar dan moet je heel goed weten waarom. Pas dan zullen we een echte klik kunnen maken om het te veranderen. Daarom is het om te beginnen handig dat we tevreden zijn dat we nu zijn waar we zijn. Van daaruit kunnen we starten met bewustere keuzes maken. Je bent zo mooi, zie je het? Wil je ervoor kiezen? Op dit moment?

Het heden is volmaakt, laat ons daar nu maar van uitgaan. Het is wat het is. Het verleden is het verleden, dat is voorbij kunnen we niet meer veranderen. De toekomst is de toekomst en er is geen enkele zekerheid. Alleen het *nu* bestaat. Je kan niet gisteren of morgen leven. Enkel nu leven we. Al de rest is een mentale constructie. Wat het verleden je gaf zijn lessen en oefeningen om het anders of op dezelfde manier opnieuw te doen. De toekomst geeft je een visie om keuzes te maken in het heden. In het heden beslis je, creëer je, resonanceer je of laat je energie vibreren. In het heden maak je de klik. Je kunt die niet maken in het verleden of in de toekomst. In het Engels heet het heden 'the present'. Het is dus een geschenk.

STOP MET OORDELEN, OVER ANDEREN ÉN OVER JEZELF

Ik wens je toe dat je je leven, je lichaam, je geld, je relaties, je vreugde, je persoonlijke transformatie kan creëren vanuit een pure onvoorwaardelijke liefde en waardering voor wie je bent. Dat je herkent dat innerlijke dialogen vaak je onbewuste brein zijn dat met jou aan de haal gaat. Dat jouw Aap je heel graag oordelen laat vormen. Zowel over jezelf als over anderen. Dat hebben we niet nodig. Met een oordeel schieten we niets op. Het helpt ons op geen enkele manier vooruit. Het geeft voeding aan negatieve vibes. Door het oordeel los te laten komen we veel sneller tot constructieve oplossingen en acties. Die brengen ons dan weer veel sneller bij waar we echt moeten zijn.

MAAK JE KLAAR VOOR EEN REIS

Je kunt ervoor kiezen om met pijn of misschien zelfs wrok, kwaadheid, jaloezie terug te kijken op het avontuur dat je bracht waar je nu bent. Of je kunt akkoord gaan met hoe het was en beslissen dat het goed was. Het leven heeft je een reeks omstandigheden aangeboden die tot nu hebben geleid, en je bent met die omstandigheden omgegaan. Die hebben je gemaakt tot wie je nu bent.

NEEM JE VERANTWOORDELIJKHEID

Niemand kan jouw zelfbeeld verbeteren. Niemand kan jouw dromen nastreven. Niemand kan het voor jou doen. Er komt ons niemand redden, weet je nog? Je zal het zelf moeten doen. Ook al praten we met een leger aan psychiaters en therapeuten – en alsjeblieft: doe dat als je vastloopt! Zeker bij ernstige symptomen of uitzichtloze gedachten. Er is hulp beschikbaar in ons systeem. Laat ons dat niet over het hoofd zien.

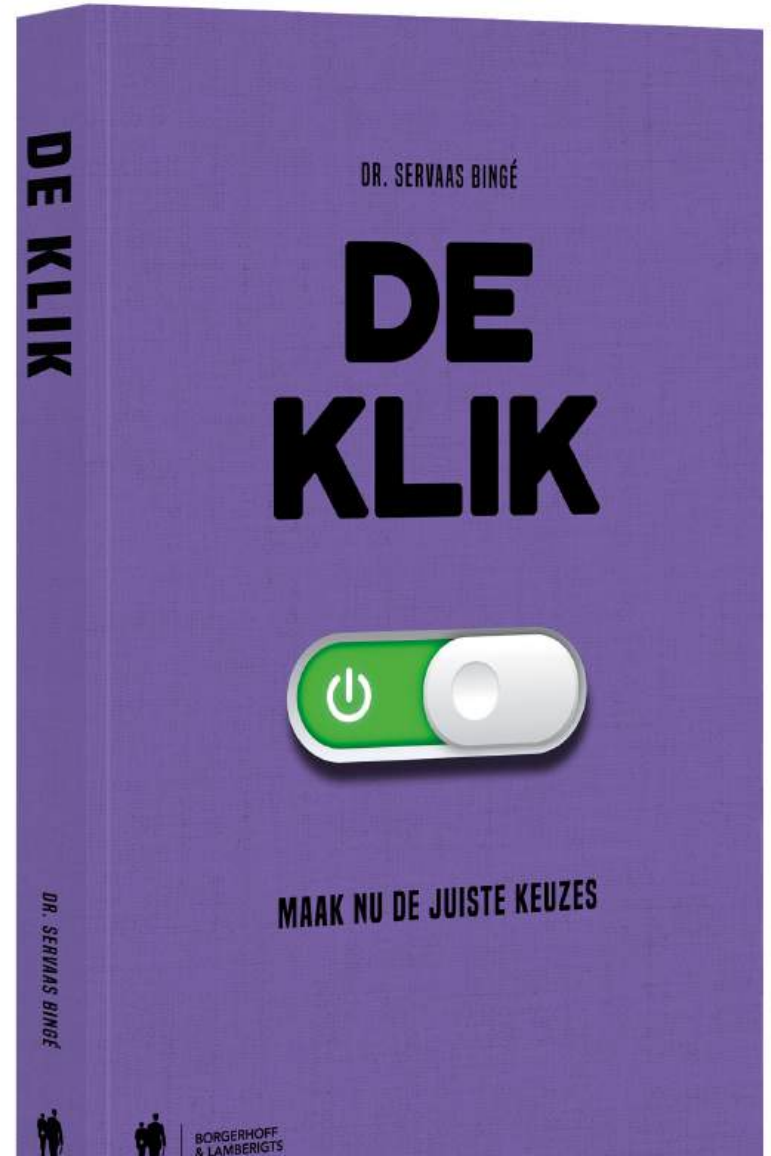
Maar weet dat je zelf ook het nodige werk moet verrichten. Leun niet alleen op je partner om je beter te doen voelen. Hij of zij kan je geborgenheid en veiligheid bieden, maar de innerlijke *talk* moet je zelf managen. De innerlijke talk positief en constructief houden doen we door oefeningen zoals het ontdekken van onze drijfveren en onze missionstatement. De kletspraat bannen doen we door te beseffen dat het kletspraat is.

Dit zal vragen dat we af en toe uit onze comfortzone stappen in het leven. Om echte verandering in jezelf teweeg te brengen zal je grenzen moeten verleggen en stappen ondernemen die in eerste instantie beangstigend en onhaalbaar lijken. Zorg ervoor dat je de stappen niet te groot maakt, maar zet ze wel. De situaties die je onzeker maken, moet je net aangaan om te groeien.

Bepaalde aspecten zal je niet in een-twee-drie kunnen ombuigen. Misschien heb je diepere wonden. Wees geduldig met jezelf. Het is een reis, weet je. Weet ook dat groei met zich meebrengt dat er nieuwe obstakels zullen ontstaan. Dat is normaal.

LOOP NIET WEG VAN JE EMOTIES

Je gaat dingen voelen. Dat kan ons verlammen of kracht geven. Durf je emoties in de ogen te kijken. Leer de boodschap achter het gevoel kennen. Je weet nu wie je bent en waar je naartoe wil. Het is tijd om in die gevoelens te duiken.





FORMULE VAN EMOTIE

EMOTIE

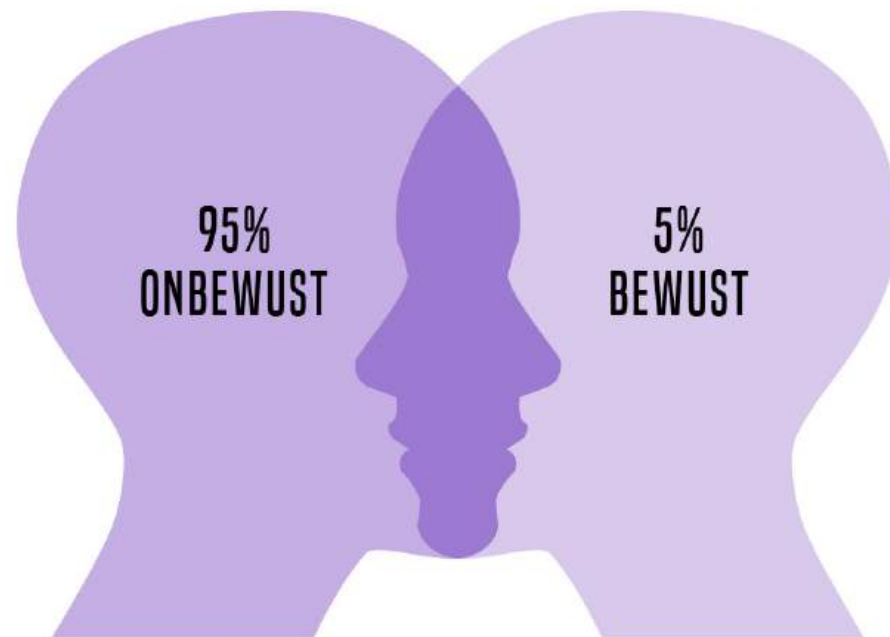
=

GEDACHTE

+

GEVOEL

GEDACHTEN







5G-MODEL

GEBEURTENIS
WAT IS ER GEBEURD?



GEDACHTE
WAT DACHT JE?



GEVOEL
WAT VOELDE JE?



GEDRAG
WAT DEED JE?



GEVOLG
WAT GEBEURDE ER TOEN?





DE KLIK MAKEN



1. HERSCHRIJF JOUW REGELS



2. SLUIT VRIENDSCHAP MET JE EMOTIES



3. NEEM ACTIE



**4. OVERWIN WEERSTAND EN CREËER
ROUTINES EN GEWOONTES**



**ROUTINES EN GEWOONTES
4. OVERWIN WEERSTAND EN CREËER**

[illegible]

WEKEN

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 52

5

10

15

20

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

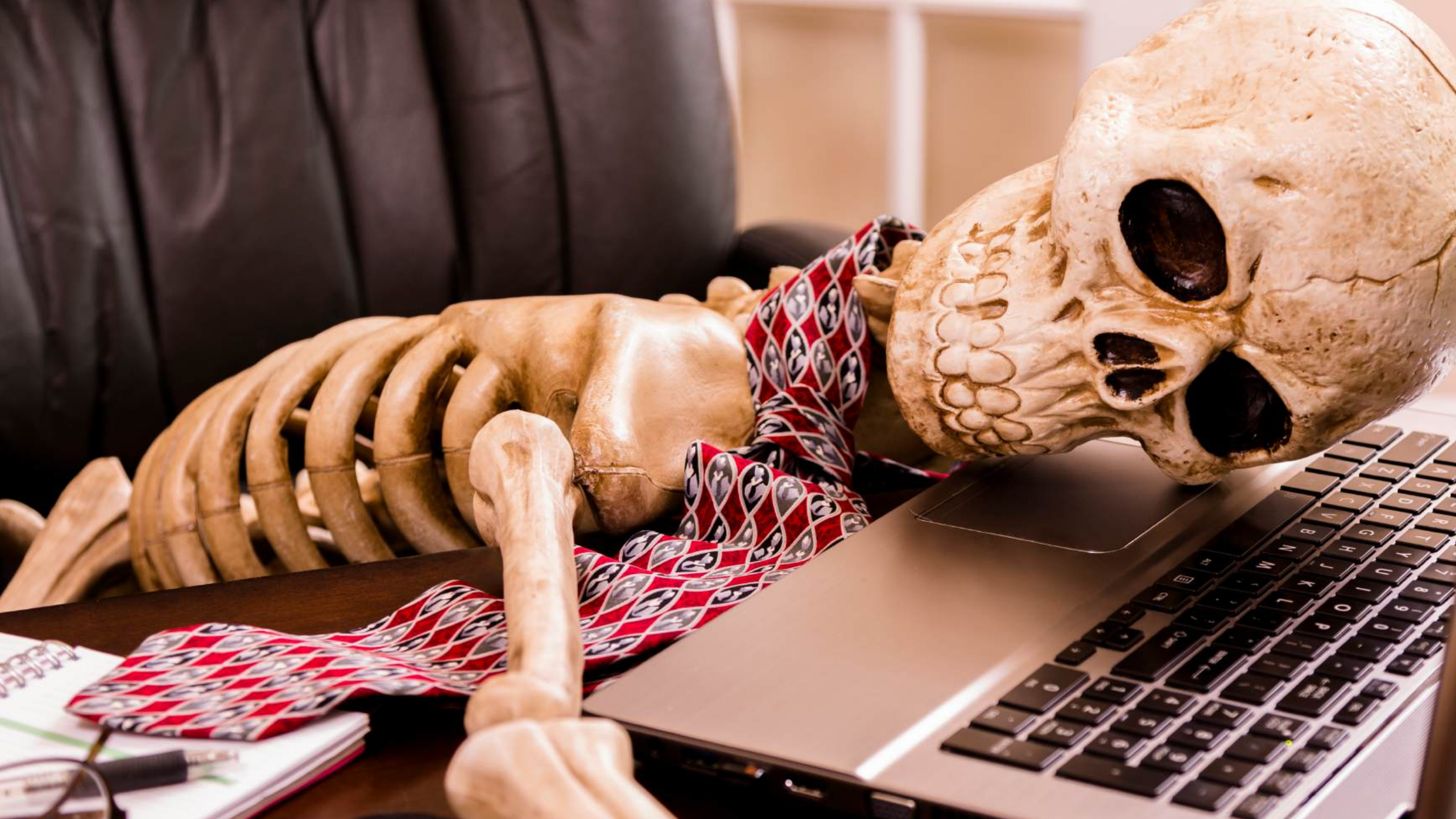
75

80

85

on

JAREN



JUST DO IT.



DE KLIK MAKEN



1. HERSCHRIJF JOUW REGELS



2. SLUIT VRIENDSCHAP MET JE EMOTIES



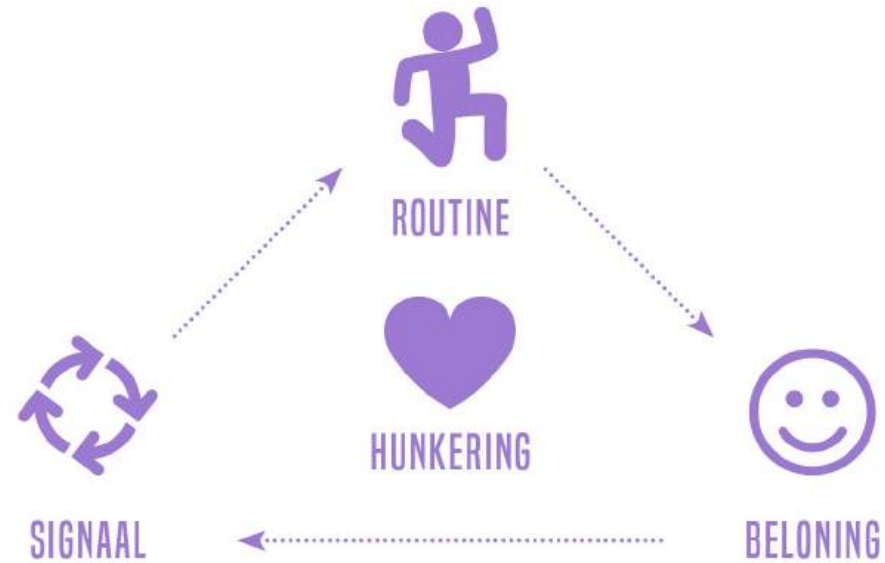
3. NEEM ACTIE



**4. OVERWIN WEERSTAND EN CREËER
ROUTINES EN GEWOONTES**

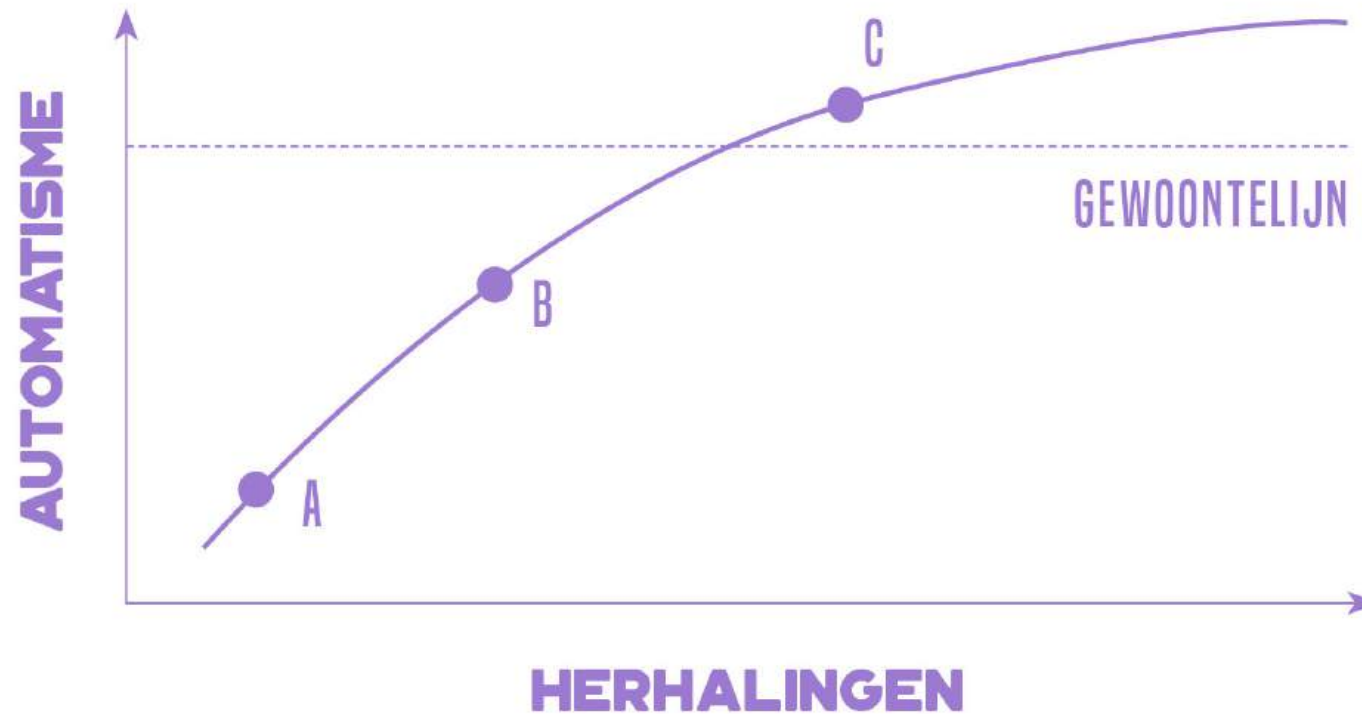


GEWOONTELUS



ROUTINE	een gedrag of reeks van geautomatiseerde gedragingen die optreden na een trigger of cue
BELONING	de reactie van je hersenen op de routine
SIGNAAL	de omgeving of omstandigheid die leidt tot de routine

DE GEWOONTELIJN



- A= een actie vraagt veel inspanning en concentratie
- B= het wordt makkelijker, maar vraagt nog bewuste aandacht
- C= actie wordt een automatisme

DE KLIK MAKEN



1. HERSCHRIJF JOUW REGELS



2. SLUIT VRIENDSCHAP MET JE EMOTIES



3. NEEM ACTIE



**4. OVERWIN WEERSTAND EN CREËER
ROUTINES EN GEWOONTES**





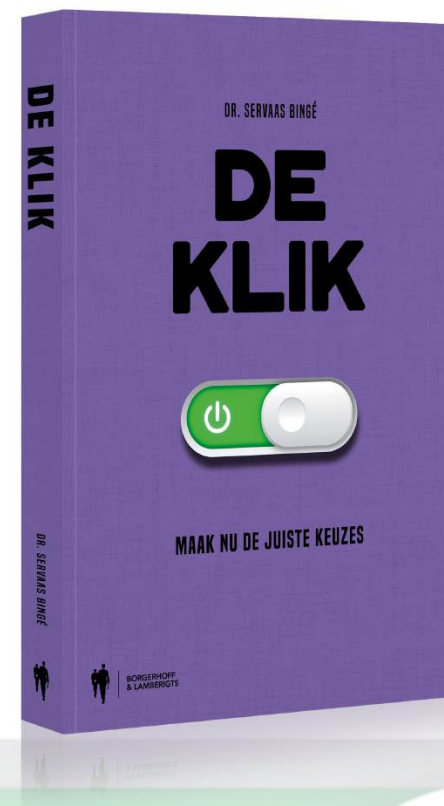
- 1. DENK POSITIEF EN VANUIT JOUW REGELS**
- 2. NEEM NIET TE VEEL HOOI OP DE VORK**
- 3. OMRING JE MET DE JUISTE EXPERTS & HULPBRONNEN**
- 4. DOE HET SAMEN & DEEL JE PROCES**
- 5. NIEMAND IS ONFEILBAAR**



IK WIL EEN BOEK!

GEBRUIK DE KORTINGSCODE: GEKLIKT

DANK JE!



@SERVAASBINGE

WWW.DOKTERSERVAAS.BE – INFO@DOKTERSERVAAS.BE 