

# van Dromen naar Doen

HET BESTE WERKBOEK VOOR HIGH LEVEL ENTREPRENEURS

ROADMAP TO CREATE YOUR HAPPY FUTURE

**GEHEIMEN VOOR  
SUCCESS ONTHULD!**

RESET YOUR MIND & SOUL

**ZONDER EXCUSES  
MEER VRIJHEID EN  
RIJKDOM!**

**MunayQi**  
transformatie

NUMMER#1 | WWW.MUNAYQI.NL | 2022



# Road Map to CREATE

*De masterclass van Dromen naar Doen geeft jou de routekaart naar helderheid en het gevoel van innerlijke vrijheid, zodat jij meer succes en rijkdom gaat aantrekken. Er is wel een voorwaarde.... je moet een actienemer zijn om resultaten te gaan zien.*



- Weet wie je bent, wat je verlangen is.
- Verander je gedachten en werk aan jezelf.
- Ontwerp je droomleven en creëer optimaal geluk.
- Krijg helder welk levensthema prioriteit heeft.



- Verhoog je energie niveau.
- Kom in actie.
- Speel de KrijgerGodin hoofdrol in je eigen film!



- Je onderbewustzijn bepaalt mentale fundament.
- Zet prioriteiten en doelen vanuit je hart.
- Zet MunayQi Tools in, zoals; BMR, visionboard...



- Je succeshouding is de spiegel van je geest.
- Geloof. Manifesteer. Maak je dromen waar.
- Laat je overlevingsmodus los, en ga zien wat echt belangrijk is.



- Zet daar de juiste Tools voor in en Evaluate.

# Confront

*Wie ben jij werkelijk?*

## **inzicht oefening; 'Wie ben Jij?'**

1. Bodyscan. Observeer je gezicht, je romp, je armen, je buik, je benen.
2. Ben jij je lichaam? Of neem jij je lichaam waar?
3. Wat is je naam? Ben jij de gebruiker van je naam of ben jij je naam?
4. Als jij denkt aan je lieve huisdier. Ben jij dan die gedachte?
5. Ben jij een herinnering, een fantasie, een vaardigheid, je beroep?
6. Je vervult allerlei rollen zoals moeder, ondernemer, sporter, student, partner etc. Ben jij die rol of ben jij de speler van die rol?

## **Confront.**

Hoe gaat het nu met jou?

Ongelukkig, onzeker, gedeprimeerd, moe, geen enthousiasme, geregeld conflicten, geen inspiratie meer?

**Je bent niet verbonden met je ziel.**

**Met de CREATE-methode leer je hart en brein in alignement te brengen. Zodat je makkelijker van dromen naar doen gaat.**

---

# Reset

*Ontwerp je droomleven en creër optimaal geluk.*

**Als het goed is heb je helder wat je niet wilt en heb je je geconfronteerd met je ziekte winst.** Daarnaast ben je je bewuster geworden van je denken en voelen.

Je hebt besloten te stoppen met uitstellen, piekeren en dromen.

**Start dan nu met prioriteiten stellen. Stel jezelf 4 vragen:**

1: Wat wil jij het allerliefst? Oftewel Wat is belangrijk voor jou?

-  
-

2: Waarom heb je het dan nog niet?

-  
-

3: Hoe voelt het als je het bereikt hebt, of als je datgene bent?

Wat is er dan veranderd in je leven?

-  
-

4: Welke stappen ga je nu zetten?

-  
-

## **Reset**

Maakt jouw idee jou en andere mensen gelukkig?

- Ja

**Dan ben je verbonden met je ziel** (je volgt je zielsverlangen)

En heb je de grootste kans het universum mee werkt om van dromen naar werkelijkheid te gaan.

# Engagement

*Leef volgens jouw voorwaarden en kernwaarden.*

**Engagement** staat voor verbinding met je hogere zelf, met je doelen, met een stimulerende omgeving etc.

Kies tien kernwaardes en leg ze op volgorde van 1 (de belangrijkste) tot 10.

1. Lees de zin hieronder met jouw waardes van links naar rechts.
2. Lees de zin daarna andersom, dus met nummer 10 als jouw eerste waarde, nummer 9 als tweede en zo verder van links naar rechts.
3. Welke van de twee zinnen resoneert beter voor jou?

Die met de woorden 1 t/m 10 of de zin met de woorden 10 t/m 1?

Met \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ krijg je \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ dat leidt naar \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ en dat levert \_\_\_\_\_  
 op.

Hieronder een aantal voorbeelden van kernwaarden.. Welke vind jij belangrijk?

AANDACHT ONDERNEMEND TROUW ONTDEKKEN UITDAGING ASSERTIVITEIT GELIJKWAARDIGHEID  
 UITMUNTENDE HEID AUTHENTICITEIT GELOOF VEELZIJDIGHEID AUTONOMIE GELUK ONTPANNING  
 VEERKRACHT AVONTUUR GEMAK VEILIGHEID BALANS GENUANCEERDHEID ONTWIKKELING  
 VERANTWOORDELIJKHEID BARMHARTIGHEID GEVOELIGHEID ONVOORWAARDELIJK VERBEELDING  
 SKRACHT BEKWAAMHEID GEZAG OPENHEID VERBETERING BETROUWBAARHEID GEZAMENLIJKHEID  
 OPTIMISME VERBINDING BESCHIEDENHEID GEZONDHEID ORDELIJKHEID VERBONDENHEID  
 BESCHERMING GRATIE ORIGINALITEIT VERDRAAGZAAMHEID BETROKKENHEID GROEI  
 OVERGAVE VERGEVING BEVRIJDING HARMONIE OVERVLOED VERNIEUWING BEWUSTZIJN  
 HEELHEID PASSIE VERTROUWEN BEZIELING HULP VAARDIGHEID PERSOONLIJKE ONTWIKKELING  
 VINDING RIJKHEID DIENSTBAARHEID KLANTVRIENDELIJKHEID SAMENZIJN WAARDEVRIJD  
 DISCIPLINE KUNST ZINNIGHEID SCHENKEN WAARDIGHEID DOELGERICHTHEID KWALITEIT  
 SCHOONHEID WAARHEID DUIDELIJKHEID LEIDERSCHAP SIMPELHEID WIJSHEID DUURZAAMHEID  
 LERAARSCHAP SOLIDARITEIT ZEKERHEID EENHEID LEVENSLUST SOUPLESSE ZELFBEHOUDEN  
 VOUWIGHEID LIEFDE SOEVEREINITEIT ZELFKENNISEERLIJKHEID LOYALITEIT SPELSHEID  
 ZELFSTANDIGHEID EFFECTIVITEIT MEDEDOGEN SPIRITUALITEIT ZELFVERTROUWEN EFFICIËNTIE  
 MEESTERSCHAP SPONTANITEIT ZINGEVING EIGENHEID MEEVEREN STABILITEIT ZORGVULDIGHEID  
 ENERGIE KZORGZAAMHEID ENTHOUSIASME MOEDIG

# Action

*Speel de KrijgerGodin hoofdrol in je eigen film!*

## **Het kracht document en ochtendrituelen helpen je focussen.**

In dit Kolibrie Kracht document ga je vastleggen jouw noodzakelijke Kolibrie eigenschappen , benodigdheden en vaardigheden, om een krachtige identiteit neer te zetten. **Net als een KrijgerGodin .**

- Zelfverzekerd, Leider, volgt zijn/haar hart
- Passievol , energiek en gefocust

Je gaat je oude verhaal herschrijven en elke dag jouw perfecte dag en toekomst doelen visualiseren, alsof het NU al zo is!

**Ken jezelf!** Wees bewust van welk Zelfbeeld je uitstraalt. **DOEN:**

\*Herschrijf je zelfbeeld. En \*Beschrijf je doelen zoals:

- Verzameld inkomen en assets.
- Bedrijfsdoelen
- Persoonlijke en gedrags doelen
- Gezondheid & Fitness doelen

\*Beschrijf je perfecte dag

\*Lees elke dag dit document direct na het ontwaken en nogmaals voor het slapen gaan. Zodat het direct door dringt in je onderbewuste.

Zie de film voor je, met geluid en gevoel

Visualiseer . Wees dankbaar . Stem je af op juiste frequentie .

\*Versterk het met beelden, plaatjes, of een visonboard bijvoorbeeld.

# Tools

*Je onderbewustzijn bepaalt je fundament*

-

Herhaling is de sleutel. Zonder actie geen reactie!

Zet je RAS aan het werk als automatisch mechanisme omdat wat jij beschreven hebt in je kracht document past bij jouw gecreëerde zelfbeeld.

**RAS = filter van jouw gecreëerde werkelijkheid.**

Angst en emotionele pijn kan je niet vermijden. Het is net een boemerang die je telkens weer om de oren slaat. Onverwerkte emoties kan je zwakke plek zijn.

Wees een KrijgerGodin en ga de strijd aan. Wees niet bang om te falen.

Het draait om aandacht voor je zwakke punten en geloof in zelfgenezing, zodat je een sterker fundament kan bouwen.

Zie de innerlijke oorzaak van je klachten. Begrijp de onderliggende gemoedstoestand van een fysieke klacht. **Boek tip:** Create your happy future

**Stress detox oefening.** Focus op ademhaling en zeg gelijktijdig met kloppen op je bovenbenen wat je los wilt laten. Bv.: boosheid, onrust, onzekerheid etc.

'Ik laat nu ..... los'. Adem uit. En wat wil je i.p.v.?:

'Ik haal nu ..... terug'

Start jouw transformatie met passende rituelen en plan. Manage je tijd. En ik help je graag **\*Kracht op doen** in de [www.MunayQi.nl](http://www.MunayQi.nl) praktijk tijdens een Medicijnwiel consult, therapeutische massage en loslaatcoach traject.

Zelf aan de slag kan met de cursussen vindbaar op de [www.InnerOuterStrength-academy.com](http://www.InnerOuterStrength-academy.com)

---

**Veel liefde, geluk en wijsheid, Jacqueline Brandes**