

## Het Succes Dagboekje

Verschenen: januari 2008  
Uitgever: BOOG consult / verrasjefzelf.nl  
Losbladig in map, 23x19cm  
Aantal pagina's: 244

Auteur: Pauline Schakenbos  
ISBN: 97890-79326-02-0  
Prijs € 18,50. Verzendkosten € 3,50

Te bestellen door € 22 over te maken naar: Postbanknummer 9184737  
van BOOG consult in Wageningen onder vermelding van 'succesdagboek' en uw adres.

---

"Het Succes Dagboekje begeleidt je dagelijks bij alles wat je doet en je je voorneemt.  
Een goedkope, niet zeurende *personal coach*, waar je veel van leert, maar ook veel plezier mee kunt beleven."

Vul dagelijks je wensen en je vorderingen in.  
Met speciale oefeningen en opdrachten om met meer plezier met je doelen bezig te zijn.

Met vele tips en inzichten om je doelen te bereiken.

- weten wat je echt wilt
- bedenkingen ten goede gebruiken
- uitstelgedrag aanpakken
- het beste uit jezelf halen
- het toeval een handje laten helpen

Bevat twee delen.

### **Deel 1. "The Missing Link" - Verstand en onderbewuste inschakelen**

Met bewust nadenken kun je verstandige doelen stellen en keuzes maken.

Je onderbewuste bestuurt echter jouw lichaam en bepaalt dus je gedrag en regelt je energiekraan.

Je onderbewustzijn beheert ook de enorme database met jouw kennis en ervaringen en is de bron van je creativiteit.

Laat deze twee samenwerken en je krijgt een fantastisch resultaat!

### **Deel 2. "Geluksvogel worden" - Overtuigingen en gedachten aanpakken**

Welke gedachten gaan er in de loop van de dag door je heen?

Waar ben jij - diep van binnen - van overtuigd?

Je gedachten en overtuigingen bepalen je werkelijkheid!

In deel 2 ga je werken aan die gedachten en overtuigingen.

Bij deel 2 zit een opdracht aan het begin van elke week, om je voor te bereiden op de week.

Daarnaast zit na elk stuk tekst een dagopdracht. Je kunt deze dagopdracht bladzijden eventueel verplaatsen. Zo kun je zelf bepalen hoeveel tekst je wanneer wilt lezen.

Ook bij dit deel geldt: lees het vaker, dan haal je er meer uit.  
Lees het gerust twee keer achter elkaar. Lees het over een half jaar of volgend jaar weer...

# Vooraf

Welkom bij Het Succes Dagboekje.

Waarom brengt dit boekje je straks wel succes en alles wat je hiervoor probeerde niet?

Wel, in dit boekje werk je met gevoel. Een GOED gevoel. Prettig, aantrekkelijk, enthousiastmakend, ontspannen, vrolijk, gelukkig, energiegevend. Je gaat telkens weer terug naar je gevoel en zoekt dat goede gevoel.

Met dit boekje ga je dat deel van jezelf aanspreken waar je gevoel vandaan komt.

We gaan niet uit van de tweedeling lijf en geest. "De geest is gewillig, maar het vlees is zwak" is een mooie uitdrukking. Je verstand weet wat goed voor je is, maar het lijkt wel of je lijf zijn eigen gang gaat. En niemand weet wat je er aan kunt doen.

Wel, die *missing link* heb je nu gevonden. Er is een derde deel in onszelf. Een die schreeuwt om aandacht. Onderken dit deel in jezelf en alles lukt je tien keer beter dan voorheen.

Hier zijn drie redenen waardoor het absoluut de moeite waard is om dit deel van jezelf extra aandacht te geven.

1. Het is dit deel dat jouw lijf aanstuurt.
2. Het is héél eigenwijs en heeft zo zijn eigen opvattingen over wat goed voor je is.
3. Het is een nagenoeg onuitputtelijke bron van energie, ideeën en creativiteit.

Je kunt er dus maar beter naar luisteren!

Wat is dat deel...?

## **Inhoud**

Vooraf	7
Hoe gebruik je dit boekje	10
<b>DEEL 1. Bewust en Onderbewust</b>	<b>13</b>
Week 1. Aandacht voor wat je precies wilt	15
Week 2. Een ijzersterke reden voor je doel	39
Week 3. In geuren en kleuren... alsof het al zo was...	52
Week 4. Bedenkingen en weerstanden aanpakken	73
<b>Extra dagboek bladzijden bij deel 1</b>	<b>91</b>
3-Stappen aanpak voor de geoefende doelensteller	105
<b>BIJLAGEN – bij deel 1</b>	<b>106</b>
Bijlage 1. De 4 Sleutelfactoren voor succes	107
Bijlage 2. Gebruiksaanwijzing van een mens	114
Bijlage 3. Wanneer heb je jezelf een supergoed doel gesteld?	120
Bijlage 4. Signalen van je onderbewustzijn	121
Bijlage 5. Luister naar je gevoel en ontdek waar het om gaat	122
Bijlage 6. Besluit nemen	126
Bijlage 7. EHBO-plan: Eerste Hulp Bij Opgeven	132
Bijlage 8. De Dip	135
Bijlage 9. Een plan van aanpak maken	139
<b>DEEL 2. Overtuigingen en Gedachten</b>	<b>141</b>
Week 1. Gedachten zijn toverspreuken.	148
Week 2. Eerste Pech en Tweede Pech.	173
Extra oefening 1. Brief uit de toekomst	196
Week 3. Geluksvogel worden.	198
Extra oefening 2. Collage maken	218
Week 4. Slot	230
<b>Extra dagboekbladzijden bij Deel 2..</b>	<b>237</b>
Uitgebreide inhoudsopgave	241

## Voorbeelden uit Het Succes dagboekje: Dagelijkse oefeningen:

### Oefening 1. Heb je een negatief gevoel?

**Gebruik dit:**

Wat me niet bevalt en wat ik anders zou willen: .....

Wat ik dus WEL heb, doe of ben: .....

**variant:**

Wat ik straks niet meer doe of heb: .....

Wat ik straks WEL doe, heb, of ben: .....

### Oefening 2. Wil je jezelf even oppeppen om in actie te komen?

Dit is mijn doel (duidelijk, concreet, helder, precies): ...

Dit wil ik absoluut bereiken, omdat: ...

Als ik dit niet bereik, gaat dat ten koste van: ...

ZO is het als ik het bereikt heb: ...

### Oefening 3. Waar wil ik vandaag meer van?

plezier	geluk	liefde	vrolijkheid
energie	invloed	fysieke inspanning	actie
gezondheid	kracht	muziek	opwinding
voldoening	ontplooiing	buitenlucht	ontspanning
contact	inzicht	uitzicht	.....
verbondenheid	intelligentie	geuren	.....
resultaat	humor	rust	.....

Belangrijk: Let op de intentie die je erbij hebt!

Beantwoord het niet vanuit een gevoel van tekort of hebberigheid. Het gaat om je diepste hartenwens.

Vraag het los en luchtig, alsof je een verlanglijstje maakt voor Sinterklaas, kerstman of een goede fee.

### Oefening 4. Drie of meer acties die ik vandaag besluit te doen:

Actie	klaar

---

**Waarom deze opdrachten werken, hoe ze wel werken en hoe niet, staat uitgelegd in hapklare porties in Het Succes Dagboekje.**

---

**VERRASJEZELF.NL**

## **Bestelwijze**

Prijs € 18,50. Verzendkosten € 3,50

Te bestellen door € 22 over te maken naar: Postbanknummer 9184737 van BOOG consult in Wageningen onder vermelding van 'succesdagboek' en uw adres.

Betaling vanuit Vlaanderen (en andere euro-landen):  
Maak 22 euro over naar IBAN-nr: NL77 PSTB 0009184737  
(Indien gevraagd: BIC Postbank Nederland is PSTBNL.21)

Wij accepteren ook Paypal en credit card. Ga daarvoor naar onze website:  
[www.verrasjezelf.nl/succesdagboekje](http://www.verrasjezelf.nl/succesdagboekje)

**BELANGRIJK:** vergeet niet uw adres te vermelden. Alleen dan kunnen wij uw bestelling afhandelen!

---

## **BOOG consult**

Mondriaanlaan 81  
6708 NK Wageningen

Tel. 0616 400 695  
[info@boogconsult.nl](mailto:info@boogconsult.nl)

[www.boogconsult.nl](http://www.boogconsult.nl)  
[www.verrasjezelf.nl](http://www.verrasjezelf.nl)

**VERRASJEZELF.NL**