

In gelijk win je het minst  
In verbinding creëer je het meest



Elise Sanders  
06 13 06 47 45  
[www.echtelise.nl](http://www.echtelise.nl)



Willen we allemaal niet dat het makkelijk is, willen we allemaal niet dat we leven vanuit liefde, willen we allemaal niet dat we leven vanuit verbinding.

Ik in ieder geval, ik ben Elise Sanders heb altijd in de zorg gewerkt en gooi nu het roer om. Niet meer werken voor een baas nee vanaf nu ben ik eigen baas.

Mijn eigen keuzes maken, zo heb ik de opleiding tot transformatieve life-coach en mediation gevolgd. Met mijzelf in verbinding zijn, dat dacht ik al te zijn echter nu na de opleiding kan ik pas echt zeggen dat ik met mijzelf in verbinding ben.

Ik gun dit gevoel, het gevoel van vrijheid en geluk iedereen.

Dit is gelijk de reden van mijn e-book en middels de coaching en mediation help ik anderen weer met zichzelf en elkaar in verbinding te komen. In dit e-book leg ik de te nemen stappen uit.

## De stappen:

|   |    |
|---|----|
| Stap 1 Wil je het anders?                 | 5  |
| Stap 2 Wat is er gebeurd?                 | 6  |
| Stap 3 Welke conclusies heb je getrokken? | 7  |
| Stap 4 De Kern                            | 8  |
| Stap 5 Kosten en Baten                    | 10 |
| Stap 6 Actie d'r bij                      | 11 |
| Stap 7 Erkenning                          | 12 |



**Verbinding**  
geeft kleur aan het leven.  
Je verbonden voelen  
doet ons het leven  
ten volle beleven.

**Verbinding**  
geeft gehoor aan  
onze behoefte  
ergen bij te horen.

Je verbonden voelen  
maakt dat we minder  
snel ontsporen.

**Verbinding** geeft 'bodem'  
in ons bestaan keer op keer.  
Je verbonden voelen  
is pure liefde en dat  
smaakt altijd naar meer.

© Gedicht. Mary-José Knuvelder [www.emjeeprivee.com](http://www.emjeeprivee.com)

# Stap 1

## Wil je het anders?

Heb je commitment?

Wil je het anders?

Is er ruis op de lijn?

De bereidheid en de wil om het op te lossen is de basis.

Zonder deze basis lukt het niet.

Wil je echt anders en wil je een oplossing waar je 100% tevreden over bent.

Dan is dit de eerste stap naar jouw geluk en jouw verbinding met jezelf

# Stap 2

## Wat is er gebeurd?

Wat is het probleem?

Wat is er gebeurd?

Wat raakt je het meest?

Wat is volgens jou de kern van het probleem?

Wat heb je gehoord?

Wat is gezegd?

Onderzoeken en uitdiepen van datgene wat er gebeurd is

In deze stap wordt het verschil tussen de feiten en de interpretatie uitgediept

*Liefde is op weg zijn naar: jezelf te vinden in elkaar.  
Toon Hermans*

# Stap 3

## Welke conclusies heb je getrokken?

Wat vind je van de ander als je eerlijk bent?

Welke conclusie heb je getrokken over de ander?

Wat vind je van jezelf?

Als je niet bij machte bent het op te lossen?

Welke conclusie heb je getrokken over jezelf?

Wat ben jij dan kennelijk?

In deze stap worden de conclusies besproken en wordt helder wat je van jezelf en de ander vindt in deze situatie.

# Stap 4

## De kern

Bij deze stap komen we bij de kern, dat noemen we de angel, de pijn, het oordeel dat je gevormd hebt over jezelf.

De feiten worden onderscheiden van de betekenis die je eraan hebt gegeven.

De angel ontdekken we via de cirkels:



Je bent je niet bewust van die gedachte, wel van het gevoel dat erbij hoort.

De angel is het onbewuste oordeel welke je jezelf hebt opgelegd.

Dit is jouw gedachte en deze gedachte bepaald jouw gevoel.

Wat gebeurd is kun je niet veranderen, dat begrijpen we allemaal. Het oordeel over de



gebeurtenis heeft het gevoel bepaald. Dit gevoel kun je veranderen door er anders naar te kijken. Hierin heb je een keuze.

Wanneer maak jij een andere keuze?

Vandaag, morgen of volgend jaar.

Hoe lang wil je dit gevoel behouden, de keuze is aan jou.



Met Hart en Ziel

We zijn in verbinding met onszelf, als hoofd en hart elkaar waarderen. We zijn in verbinding met onszelf, als hoofd en hart elkaar respecteren.

We hebben balans, als hoofd en hart er samen mogen zijn. We hebben balans, Als hoofd en hart in verbinding samen-zijn.

Dan vallen hart en ziel 'samen'. Samen in een 'samenzijn'. En kunnen beiden samen-'zijn'. Dan kunnen wij in verbinding en in balans echt 'zijn'.

© Gedicht. Mary-José Knuvelde, [www.emjeeprivee.com](http://www.emjeeprivee.com)

*Jacqueline*

# Stap 5

## Kosten en Baten

Aan de gebeurtenis kun je niet iets veranderen wel aan de betekenis, het gevoel die je eraan geeft.

Wat kost het je om dit zo te voelen  
Wat kost het je in je relatie en als je hierin blijft  
wat mis je dan?

Wat levert het je op?  
Welk baat heb je erbij om dit te behouden en  
in stand te houden, dit is onbewust, niet zo'n  
mooie kant van jezelf. Je ziet het niet.

De kosten (dimmen) is datgene wat het je kost  
als je het in stand houdt.

De baten (dippen) is datgene wat het je  
oplevert om het in stand te houden.

# Stap 6

## Actie d'r bij

Wat kies jij?

Dimmen: Leven in vrijheid, liefde, verbinding en stuur over je eigen leven

Of

Dippen: leven in angst, uit balans en het moet op mijn manier

Als je kiest voor dimmen, dan kies je ervoor om in actie te komen. Door deze actie ga je verantwoordelijkheid nemen voor jouw eigen aandeel, jouw eigen gedachten.

Dit doe je door excuus te maken, excuus voor je eigen aandeel, je eigen gedachten en je eigen gevoel.

Je stopt de ander te veroordelen voor wat jij fout vindt, je keurt niet goed wat de ander gedaan heeft, je stopt enkel met veroordelen.

Door dit excuus doorbreek je de vicieuze cirkel en voel je jezelf weer vrij. Je bent weer in verbinding met je hart en kunt weer leven vanuit liefde

# Stap 7

## Erkenning

De laatste stap is de stap van erkenning. Erkenning geven aan jezelf en erkenning geven aan de ander. Wat heeft de ander voor je betekend of wat heeft de ander voor je gedaan kun je dan aan denken.

Mijzelf heb ik destijds (tijdens mijn opleiding) de volgende erkenning gegeven: Mijn enthousiasme, gedrevenheid, recht door zee, krachtig is prachtig. Wat ben ik trots op mijzelf. Mijn uitstraling en rode bos krullen lekker dansend op mijn hoofd. Genieten met volle teugen, midden in het leven en eerlijk met mijzelf. Wat voelt dat goed en dit is wat ik ben echtelise, prima en prachtig stralend.



**Vertrouwen.**

**Vertrouwen  
brengt alles  
en 'geeft' toch niets.**

**Hoewel ...  
het 'geeft' hoop  
en 'brengt' verbinding.**

**Die verbinding met het leven en  
de toekomst is zeker een waardevol iets.**

© Gedicht. Mary-José Knuvelder, [www.emjeeprivee.com](http://www.emjeeprivee.com)

*Angela S. H. S.*

Middels transformatieve mediation & Life Coaching krijg je inzicht in je eigen kracht, leer je te herkennen en te erkennen. Met als doel dat je vrijheid en verbondenheid in jezelf gaat ervaren. Leven vanuit je hart, leven vanuit liefde.

Elise Sanders  
April 2020