

Ontdek je Missie

Gratis E-book

Tips en oefeningen



**En leef het leven dat
van nature bij je past**

Ontdek Je Missie

Je hebt de roep van jouw ziel gehoord!

Steeds meer mensen willen weten wat hun levensdoel of Missie is.

Zij hebben de roep van hun ziel gehoord, omdat het tijd is om werkelijk te gaan doen en ervaren wat je ten diepste wilt ervaren. En gelukkig is het steeds eenvoudiger om op die diepere laag van jeZelf te komen en jouw antwoorden te vinden.

Eigenlijk weten we onze Missie al, alleen zijn we hem vergeten, alsof er een gordijn voor geschoven is.

Ik kan je helpen om je Missie te herinneren.

Door dit E-boek krijg je zicht op 3 belangrijke pijlers van jouw Missie.

Namelijk jouw kernkwaliteiten, Hart en Intuïtie en Energie.

Print dit E-book uit en beantwoord de vragen. Ontdek welke dingen jij het liefste doet en wat jouw unieke kern kwaliteiten, gave en talenten zijn, die jij de wereld te bieden hebt. De wereld heeft deze talenten nodig, juist nu!

Jouw Missie kun je op verschillende manier vormgeven; zowel in werk als privé.

Want bij jouw Missie gaat het om activiteiten die jou makkelijk en moeiteloos afgaan en waar jij energie van krijgt. Ook wel kernkwaliteiten genoemd.

Loopbaancoach, therapeut, healer, natuurgeneeswijzen.

Sinds 1993 ben ik werkzaam als therapeut en sinds 2004 als loopbaancoach.

Daarnaast ben ik geschoold in stress- en burnout begeleiding en natuurgeneeswijzen in de breedste zin van het woord. Ik werk op meerder lagen van het mens-zijn. Het is mijn missie om mensen te helpen hun Missie te ontdekken en ze te ondersteunen om die Missie te leven. Door jouw diepste wens concreet handjes en voetjes te geven.

Wil je na het invullen van het E-book meer verdieping, of wil je begeleiding bij het ontdekken en realiseren van je Missie? Ik kan je daar als geen ander bij helpen.

Cursus ontdek je Missie in 3 stappen.

Wil je concreet aan de slag met jouw Missie, kijk dan eens op mijn website voor individueel maatwerk en de Cursus Ontdek je Missie in 3 stappen.

<https://aya-academie.nl/>

Heb je vragen? Bel me gerust op 0630-592696 of mail naar paula@aya-academie.nl



Veel plezier met jouw E-book.

Warme groet,

Paula Koekkoek

Je Missie ontdekken

Ik heb jaren onderzoek gedaan naar onze Missie en dit heeft geleid tot een unieke aanpak en visie.

We zijn hier op aarde met een taak of opdracht, die jij jezelf hebt gegeven.

Jouw Missie omvat de dingen die je wilt ervaren en leren.

Maar ook wat jij komt brengen en kunt betekenen voor anderen. Dit zijn precies de dingen waar jij de meeste energie van krijgt of die je moeiteloos inzet.

Dat zijn jouw gaven, talenten en kwaliteiten. Dit betekent dat **je al perfect uitgerust bent om jouw missie vorm te geven, want jouw talenten, gaven en kernkwaliteiten passen 1 op 1 bij jouw Missie.** Hoe mooi is dat!

Je vindt jouw Missie door te reflecteren met je Hoofd, maar zeker ook door te voelen en contact te maken met jouw Hart en intuïtie. Jouw hart helpt om contact te maken met jouw ziel, hogere Zelf of hoe je dit deel van jezelf het liefste noemt. Want juist daar ligt alle informatie opgeslagen, tot het weer onthuld wordt. Tot jij jouw Missie weer herinnerd.

Hoe herken jij jouw missie, levensdoel of roeping?

- Jouw Missie is goed voor jou, maar óók voor het grotere geheel, voor de wereld.
- Als je contact hebt met je ziel, krijg je vrijwel altijd instant antwoord op jouw vraag. Soms is dit antwoord heel anders dan jij kon bedenken.
- De dingen die je makkelijk en moeiteloos afgaan, waar je van nature goed in bent, talent voor hebt.
- De dingen waar je de meeste voldoening, vreugde en geluk bij ervaart: dát is je Missie.
- Herken de signalen van jouw Hogere Zelf. Door je bezig te houden met het ontdekken van jouw Missie, zal het leven je signalen geven. Toevallig krijg je een boek in handen, je vangt een flard van een gesprek op, of je krijgt een bijzondere droom. Dit is geen toeval maar het valt je toe.
- Je wordt er blij van. Dingen die je vanuit je hart doet, bijv. omdat je anderen wilt helpen, zorgen voor stroming.
- Als jij jouw Missie leeft, ervaar je flow. Alles lijkt vanzelf te gaan. Je trekt de juiste mensen, situaties, kennis en kunde aan.
- Je bent dan in contact met de blauwdruk van jouw ziel.

Tips en oefeningen om je Missie te vinden.

1. Jouw Kernkwaliteiten

Beantwoord onderstaande vragen en ontdek jouw kernkwaliteiten.

Voor welke dingen vragen andere mensen jou om hulp, gewoon omdat je daar zo goed in bent? Dingen die jij in een handomdraai voor elkaar hebt.

Vraag dit daarna aan 5 mensen want zij zien jouw talenten vaak beter dan jij zelf.

Bij welk onderwerp of onderwerpen in de samenleving voel jij je sterk of boven gemiddeld betrokken? Waar verdiep je je graag in?

Waar krijg je de meeste energie van? Waar gaan je ogen van stralen?

2. Hart en Intuïtie.

Wat is je allerdiepste verlangen en grootste wens?

Wat zou je eigenlijk het liefste willen ervaren in jouw leven?



Ik ervaar mijn innerlijke stem en innerlijk kompas het makkelijkst als ik:

3. Energie en Healing.

Healing is volgens van Dale: genezing, herstellen, opnieuw in balans komen. Dit leidt tot ontspanning van lichaam, geest en ziel.

Bij welke activiteiten kun jij je helemaal opladen. Wat doe je dan?

Wat kun je nu al doen om je beter te voelen?

Welke dingen kosten je energie? Wat kun je doen voor meer balans tussen energiegevers en energievreters?

4. Schrijf een samenvatting

Lees alles wat je hebt opgeschreven nog eens door. Wat valt je op?

.....
.....
.....
.....
.....

Schrijf een samenvatting en beschrijf tot slot wat jij denkt dat jouw missie is.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn de eerste stappen die je al kunt zetten om jouw missie vorm te geven?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**De zin van het leven is jouw gave te vinden,
het doel van het leven is deze uit te delen. (Pablo Picasso)**

Wie of wat kan je daarbij helpen?

Je missie: werk in uitvoering.

Als mens groeien en ontwikkelen wij. Het besef of bewustzijn over jouw zielsmissie groeit met je mee. Je ontvangt de informatie waar je nu aan toe bent, wat je kunt begrijpen en hanteren. In het tempo dat bij jou past.

Dat betekent dus ook dat jouw zielsmissie niet “af” is, of altijd zo zal blijven. Jouw ziels-plan zal zich steeds verder ontfouwen.

Je kunt dus altijd weer nieuwe inzichten ontvangen, waardoor jouw Missie zich steeds verder uitbreidt. Een boeiend en inspirerend proces!

5. Tips om jouw missie te ontdekken.

De reflectievragen omvatten al veel tips om jouw missie te ontdekken. Hieronder nog 11 tips.

- Geniet, je missie ontdekken is een vreugdevol proces, omdat je steeds meer jeZelf wordt.
- Keer regelmatig met je aandacht naar binnen en neem jouw ingevingen of intuïtie serieus. Onze intuïtie geeft perfect aan wat wel of niet passend is voor ons.
- Wees alert op toevalligheden, sta open voor onverwachte dingen.
- Zorg voor gronding en aarding. Uit je hoofd in je lijf.
- Oefen je in Zijn. Dan borrelen jouw harte-wensen eenvoudig naar boven. En hoor je de fluistering van je ziel makkelijker.
- Maak tijd en ruimte voor jezelf en vergeet niet te spelen 😊
- Koop een mooi schrift en noteer jouw inzichten, gedachten enzovoorts.
- Ruim oude ballast en blokkades op. Een schoon energiesysteem helpt om steeds meer contact met jouw missie te maken.
- Volg jouw hart, volg de stroom, volg jouw diepste verlangens en doe waar je blij van wordt.
- Wees trouw aan jezelf. We zijn allemaal gelijkwaardig maar niet gelijk. Neem jouw behoeften serieus.
- Breng jouw persoonlijkheid stap voor stap in overeenstemming met jouw ziel.

Wil je meer weten of
heb je een vraag?

Bel mij gerust: 0630-592696

Of stuur een mail naar:

paula@aya-academie.nl

Of neem een kijkje op de website

<https://aya-academie.nl>



Ik help je graag verder.

Paula Koekkoek