

# schop onder je kont!

voor slimmeriken die onderpresteren en uitstellen

zo haal je er eindelijk uit wat er in zit

*Hier ben ik: jouw schop onder de kont.  
om te stoppen met uitstellen, je potentieel beter te benutten  
en te stoppen met onderpresteren.*

*Zodat jij de motivatie, het lef, of wat het is dat jij nodig hebt,  
uit jezelf kunt aanboren  
en daarmee je talenten en creativiteit op je eigen wijze in gaat  
zetten.*

## Hoe werkt het?

Je volgt 3 stappen die jou naar een splitsing leiden.  
Op deze splitsing neem je een besluit.  
Want ik schop dan wel... jij hebt de regie!

## Stap 1

Waarvoor heb jij een schop onder je kont nodig? Wat laat je liggen en waarom is dat een probleem? Verwoord dat zo concreet mogelijk, zodat je niet de kans krijgt er een mooi verhaal omheen te breien. Wat is de rauwe kern? Pak een papiertje en vul daarna het eerste deel van de volgende zin in:

*Ik, ( ... ), heb een schop onder mijn kont nodig omdat ( ... ).*

## Stap 2

Kijk eens naar je vorige antwoord. Heb je door dat jij het zelf in stand houdt? Waarom doe je dat? En sterker nog, je hebt er voordeel aan om het in stand te houden. Anders deed je het niet. Dus, heel eerlijk, waarom doe je dat? En ga dan verder met je zin.

*De reden dat ik mijn situatie in stand houd is ( ... ).*

# schop onder je kont!

voor slimmeriken die onderpresteren en uitstellen

zo haal je er eindelijk uit wat er in zit

## Stap 3

Je hebt twee mogelijkheden. Doorgaan zoals je al deed, met de gevolgen die daarbij passen. Of kiezen voor het doorbreken van de huidige situatie naar een situatie van groei, ontwikkeling en voldoening. Je staat dus op een splitsing. Beschrijf je splitsing: wat ligt er op de ene weg, wat ligt er op de andere weg?

*Ik sta op een splitsing. De splitsing bestaat aan de ene kant uit ( ... ) en aan de andere kant uit ( ... ).*

*Wil je op de splitsing blijven staan, dan mag je hier stoppen.*

*Wil je van de splitsing af, dan gaan we door!*

## Schrijf je statement.

Pak een mooi stukje papier of een mooie ansichtkaart.  
(Ach, een knalgele post-it voldoet ook, als jij dat wilt.)  
Schrijf daar de zinnen op die je hebt gemaakt.  
Houd ruimte over voor een mooie extra zin.

## Lees wat je geschreven hebt.

Doe het hardop.  
Wat staat er eigenlijk?  
Voel, voel wat deze woorden je zeggen.  
Kijk waar de wegen naartoe leiden.  
Waar wil je zijn?  
Welk pad wil je het liefst bewandelen?

# schop onder je kont!

voor slimmeriken die onderpresteren en uitstellen

zo haal je er eindelijk uit wat er in zit

## Je besluit.

Jij hebt de regie. Jij kunt beslissen. Mocht de nieuwe weg lonken, maar heb je nog geen idee hoe je die weg moet bewandelen, vergeet dan niet dat het begint met de beslissing om niet te blijven waar je nu bent. Hoe, is pas een volgende stap. Neem een besluit en geef er woorden aan. Deze woorden vormen je laatste zin.

*Ik sta op de splitsing en ik besluit ( ... ).*

## Deel je statement.

Ja! Ik ben reuze benieuwd naar je statement. Wil je het met mij delen in mijn (veilige en besloten) Best Version Of You Club? Je zult zien dat je niet de enige bent die een schop onder de kont nodig heeft! En het delen van een besluit geeft kracht!

Nog niet aangemeld? Doe het hier:

<https://www.facebook.com/groups/bestversionofyoucommunity/>

## Een besluit zonder actie is niet veel waard.

Geeft je statement je motivatie om verder te gaan? Voelen de woorden voor jou als een schop onder je kont? Ga het aan! Ervaar wat er gebeurt.

Deel 2 van de schop onder je kont kan je binnenkort verwachten.

Tot gauw 😊

**Hartelijke groet,  
Daisy Sanches**

Wil je niet wachten tot ik met deel 2 van de schop onder je kont kom of heb je het idee dat je meer nodig hebt om tot actie over te gaan? [Neem dan contact met me op.](#) Waarom wachten als je nu al weet wat je nodig hebt?