

INHOUD

Voorwoord	9
1 DE LIJN	11
1 Hoe werkt de lijn?	13
2 Op de lijn	17
3 Commitment: maak een afspraak met jezelf	19
2 BASICS	23
4 Het begint bij de basis	24
5 Kies je voor driften of shiften?	26
6 Goed omgaan met gevoelens	30
7 Ben jij slachtoffer, aanklager of redder?	38
8 Gebruik je creatieve kracht	46
9 Vergroot je capaciteit voor positieve energie	54
10 Breng je geluk naar een hoger niveau	58
11 Hoe ziet jouw leerpad eruit?	64
3 FOCUSGEBIEDEN	68
12 De negen FocusGebieden	69
13 De FocusPiramide	70
4 SHIFTTOOLS	73
Sociale omgeving/relaties	
14 Bruistabletjes of zuigtabletjes?	74
• VVR & 'Valt er nog iets te voltooien'-vragen	82
15 Omring je met de leukste mensen	82
• Bier- & wijncheck	86
16 Stop met ruziemaken en discussiëren	86
• Kiezen voor je geluk (niet voor je gelijk)	90
17 Zo los je problemen op	90
• 123-communicatie	

Historie/rugzak	97
18 Maak je rugzak op orde	98
• 5 D's	
Geestelijke gezondheid	107
19 Happy in je hoofd	108
• Meditatie & YesBreath	
20 Pak je angsten bij de kop	112
• Angst-aanpakkers & Waardering	
21 Luister naar je lichaam	122
• Luisteren naar Full Body Yes en Full Body No	
22 In het NU zijn	126
• 3 puike P's	
23 Er moet minder dan je denkt	130
• Van 'ik moet' naar 'ik wil'	
24 Hulp voor twijfelaars	134
• WIGGLES	
Competentie/carrière	137
25 Ken jezelf, wees jezelf	138
• Woordenwerk	
26 Ontdek je unieke kwaliteiten	144
• 10 GeniuzMomenten	
Zingeving	151
27 De kracht van verwondering	152
• VerwonderVragen	
28 Zoek de stilte op	156
• 6 briljante B's	
29 Wat kom je doen op deze planeet?	160
• FocusVragen	

5 DOELEN	165
30 Zo bereik jij je doelen	166
• SMARTEL	
31 Heldere afspraken	170
• 7 W's	
32 Van moeilijk naar mogelijk	174
• I CIRCLE	
Nawoord: Recept voor succes	179
Bonanza! Mijn persoonlijke verhaal	183
Dankwoord	188
Inspiratielijst	190

