



EMPOWER
YOURSELF

Personal & business coach

Werkboek

In 10 stappen omgaan met dominantie

*Sta in je kracht
in elke situatie*

Chantal van den Broek

Sta in je kracht in elke situatie

Dit is het werkboek wat hoort bij het boek
In 10 stappen omgaan met dominantie.

De kracht om met dominantie om te gaan zit echt in het DOEN. Daarom heb ik speciaal voor jou dit werkboek gemaakt. Mijn advies is om eerst het boek in 10 stappen omgaan met dominantie te lezen, daarna de opdrachten te maken en de stappen waaraan jij extra behoefte hebt nog eens door te nemen.

Belangrijk is om dagelijks aan de slag te gaan met jouw ontwikkelpunten. Zo haal je het meeste uit het boek en behaal je het beste resultaat. Hierdoor heb je overzicht. Het allerbelangrijkste is dat jij plezier hebt in het maken van de opdrachten aan de hand van het **EMPOWER-model**.

Het **EMPOWER-model** staat voor:

- E** = Eerst jij!
- M** = Je mindset
- P** = Proactief zijn
- O** = Omgaan met belemmerende Overtuigingen
- W** = Weerstand bij jezelf ombuigen
- E** = Emoties in balans
- R** = Resultaat en geniet

*Weet dat jij jouw doelen en dromen waar kunt maken.
Geloof in jezelf, Jij bent het waard om gelukkig te zijn.*

Ik geloof in jouw kracht!

Chantal van den Broek, coach



Stap 1

Waar sta je nu? Ga aan de slag

Allereerst is het belangrijk om te weten waar jij nu staat. Als je weet waar je nu staat, dan is het makkelijk te bepalen welke koers jij wilt varen. Als je vervolgens actie onderneemt bij elke stap, levert het je op dat jij op het punt komt dat jij in elke situatie met dominant gedrag in je kracht staat. Hierdoor kan jij elke doelstelling realiseren die je wilt.

In het boek heb je gekeken en voor jezelf vastgesteld waar je staat volgens het [Happiness-model](#). Wat zijn de ontwikkelpunten waar jij voor jezelf aan mag werken? Wat wil je veranderen? Schrijf deze voor jezelf op zodat jij meer inzicht in jezelf krijgt.

Onderwerp	Hoe zie je jezelf het liefste?
1. Emotioneel	
2. Persoonlijkheid	
3. Vertrouwen	
4. Communicatie	

In welke situatie sta jij?

Gebruik hiervoor het **Happiness-model**. Schrijf de situaties op die dagelijks voorkomen met dominant gedrag. Wat vind je lastig? Waar loop je tegenaan?

Look at yourself

See yourself

Be yourself

Chantal van den Broek, coach



Stap 2

Analyseer en omschrijf je patronen, houding en gedrag

Vaak heb je herkenbaar gedrag in het omgaan met dominante mensen. De een is dominant, terwijl de ander zich terug trekt en introvert wordt. Hierdoor vertoont de dominante nog meer dominant gedrag. Als dit zich blijft herhalen, dan vertoon je bij elke situatie met dominant gedrag hetzelfde patronen inclusief je houding en gedrag. Als je je hiervan bewust bent, kan je dit ombuigen naar gedrag dat jij echt wilt uitstralen.

Wat zijn jouw patronen in het omgaan met dominant gedrag?

Als je patronen helder zijn, maak inzichtelijk wat je houding en gedrag is.

Schrijf ze op voor jouw bewustwording.

**In elke situatie zit een positief element.
In elke situatie zit een leerpunt voor jou.
Jouw leerpunt wordt pas zichtbaar
wanneer het tijd is, dat deze zich aan je ontvouwt.
En dan begrijp je waarom het is gebeurd.**

Chantal van den Broek, coach



Stap 3

Waar wil je staan? Schrijf je doelen op

Je weet waar je staat en je weet ook welke patronen, houding en gedrag je wilt aanpassen. Dit is het moment om te kijken wat de rode draad in je leven is. Waar loop jij tegen aan en wat wil je meer in jouw leven. Leef jij vanuit je ware zelf of speel jij een scene van de film van iemand anders? Schrijf op wat je echt wilt bereiken.

Neem de tijd om te voelen wie jij echt bent en wat je echt wil.

Tip: om uit je hoofd te zijn, kan je de visualisatie oefening doen voordat je jouw doelen opschrijft. (downloaden vanuit de toolkit 'dominantie')

Schrijf daarna vanuit het nu en schrijf je doelen op die je echt vanuit je hart wilt. Geniet van het proces!



**If you can dream it,
You can do it.**

Walt Disney



Stap 4

Zet jezelf op de Eerste plaats

E = Eerst jij!

Je hebt voor ogen wat je wilt bereiken. Je gaat nu aan de slag het **EMPOWER-model**. Het **EMPOWER-model** kan jij op elk moment van je leven blijven toepassen en in elke situatie. Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven. Als jij helder hebt wat je wil en goed voor jezelf zorgt, betekent dit dat jij daarna er voor de ander kunt zijn. Als je merkt dat dit uit de hand loopt, dan stuur je bij. Jij staat aan het stuurwiel van je leven en je bepaalt zelf je koers.

Belangrijk is om jezelf op nummer 1 te zetten. Maak per dag tijd voor jezelf vrij. Doe wat op dat moment het beste past en waar jij je goed bij voelt. Enjoy life.

Om jezelf te trainen om meer vanuit je hart te gaan leven, schrijf op wat je gedrag is bij het nemen van een besluit. Wordt je er bewust van of je kiest vanuit je ratio en hart. Probeer eens een keuze vanuit je hart te maken en ervaar wat dit met je doet. Begin met kleine stapjes en bouw dit langzaam uit. Ervaar het verschil.



**Volg je hart
want het klopt.**

Onbekende auteur



Stap 5

Kies voor een positieve Mindset

M = Mindset

Je staat aan het stuurwiel, klaar om aan de slag te gaan met jouw doelen. Belangrijk is om te weten hoe jouw mindset in elkaar zit. Zit jij bij de pakken neer bij de eerste de beste tegenslag of pak je jezelf bij elkaar en ga je aan de slag met een positieve mindset? Als je positiviteit uitstraalt, dan komt dit als een magneet naar je terug. Dat geldt ook als je negatief gedrag uitstraalt: dit komt als een magneet naar je toe. Voor welke mindset kies jij?

Schrijf op wat jouw gedachten zijn in een situatie met een dominant persoon. Observeer of deze positief of negatief zijn. Als deze negatief zijn, kijk dan eens hoe je ze tot een positieve gedachte kunt brengen. Dit kan een pittige opgave zijn. Ga er doorheen en doorleef het.

Bekrachtig jezelf om dagelijks positieve affirmaties hardop of in gedachten te zeggen. Zo train je je mind om positief te denken. Voel ook het verschil bij een negatieve gedachte en een positieve gedachte. Schrijf je ervaring hiermee op.

Een aantal affirmaties zijn:

Ik houd van mijzelf en ik waardeer mijzelf.

Alles wat ik doe is een geweldig succes.

Ik ben nu en altijd veilig.

Mijn gedachten, emoties en overtuigingen zijn nu liefdevol, krachtig en positief.

Herhaal de zinnen 3 keer achter elkaar. Dit om het dieper in je mind te laten dalen. Blijf de affirmaties gedurende de dag zoveel mogelijk herhalen. Je zult zien dat je positiviteit als een magneet naar je toetrekt.

Als je merkt dat je negatieve gedachten hebt, draai dit direct om naar een positieve gedachten.

Het is heel eenvoudig om te doen en het verandert je leven. Go for it!

**If you change your mind
you change your life!**

William James, Amerikaanse filosoof en psycholoog



Stap 6

Handel Proactief in elke situatie

P = Proactief

Je hebt het inzicht gekregen dat je met een positieve instelling het meeste bereikt. Het is van belang om in elke situatie proactief te handelen. Dit betekent dat jij stappen zet om je doelen te bereiken. Het kan zijn dat je tegen een blokkade of trigger aanloopt. Dit is de kans om deze aan te pakken.

Kijk voor jezelf wanneer je triggers ervaart bij dominant gedrag van de ander. Als dit voorkomt, schrijf je op hoe je deze ervaart, wat je voelde in het moment en wat je emoties waren. Blijf diep in- en uitademen. Met behulp van je ademhaling ben je altijd in het nu, ondanks dat je angst kunt voelen. Een andere tip is om naar jezelf te kijken als een derde persoon. Dan sta je emotioneel op afstand en kun je zien of voelen wat er gebeurt. Als je alle ervaringen hebt opgeschreven, voel dan waar ze vandaan komen. Schrijf dit op. Als dat niet gelijk lukt, wees lief voor jezelf en laat het los. Het inzicht komt op het juiste moment. Raak je uit balans: ademen 5 keer diep in en uit. Je bent in het nu, ook al is het voor even!



**Feel the fear
and do it anyway!**

Susan Jeffers, Amerikaanse psycholoog



Stap 7

Wees je bewust van je belemmerende Overtuigingen

O = Belemmerende Overtuigingen

Je overtuigingen kunnen jezelf belemmeren. Vastgezette overtuigingen vanuit ingeslepen patronen, houden je gevangen. Maak jezelf hiervan bewust. Kies voor nieuwe overtuigingen en ervaar de bevrijding.

Maak een top 10 van jouw belangrijkste kernwaarden. Deze top 10 schrijf je op papier en hang je op een plaats waar je dagelijks langsloopt. Hierdoor zie je waar jij voor staat. Voorbeelden van jouw kernwaarden kunnen zijn: authenticiteit, creatief, dapper, discipline, gerechtigheid, humor, innerlijke rust, onafhankelijkheid, vrijheid, ondernemend, wijsheid, zorgzaamheid.

Voor welke waarden sta jij? Vul ze in op de volgende pagina. Dit is de houvast die je eraan herinnert waar jij voor staat.

Mijn 10 belangrijkste kernwaarden

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Als je dat gedaan hebt, pas je het RET-model toe telkens wanneer jij een belemmerende overtuiging hebt. Kies daarna voor je nieuwe effectieve gedrag.

Maak een affirmatie die je dagelijks herhaalt. Pas het **RET-model** toe:

- A. Wat was de gebeurtenis?
- B. Wat zeggen we tegen onszelf?
- C. Wat zijn de gevoelens & het gedrag hierbij?

Wat is jouw belemmerende overtuiging hierbij?

Voor welk nieuw gedrag kies jij?

Mijn affirmatie is en herhaal deze oneindig keer per dag

***Your beliefs become your thoughts, Your thoughts become your words,
Your words become your actions, Your actions become your habits,
Your habits become your values, Your values become your destiny.***

Mahatma Gandhi, vrijheidsstrijder



Stap 8

Buig Weerstand bij jezelf om

W = Weerstand

In het loslaatproces van triggers en blokkades heb je last van weerstand. Je kunt in de weerstand blijven hangen en deze afreageren op een ander persoon of je kunt ermee aan de slag gaan. Weerstand wil je namelijk iets zeggen. Als je onderzoekt wat deze weerstand betekent, draai je het om naar positief gedrag.

Onderzoek of jij een trigger hebt beleefd in het verleden of op dit moment. Schrijf de onderwerpen op zoals beschreven in het boek bij de alinea 'Onderzoek de trigger'. Als je inzicht hebt gekregen, wees dankbaar dat juist deze situatie op je pad is gekomen zodat je kunt herstellen.

Schrijf voor jezelf op:

- De situatie.

- Je ideeën en gedachten.

- Je gevoelens en gedrag.
- Waar deze vandaan komen.
- Wat je wilt veranderen.
- Welke acties jij uitvoert.
- Je checkt of de acties aansluiten bij jouw doelen.

Evalueer regelmatig of jij focus hebt op je doelen.

***Bij vergeven gaat het niet om de ander,
het gaat over jou: het loslaten van de last
die je elke dag met je meedraagt.***

Dalai Lama, geestelijk leider



Stap 9

Zorg dat jouw Emoties in balans zijn

E = Emoties

In het omgaan met dominant gedrag is het van belang dat jij in elke situatie in balans blijft. Zorg dat jij je emoties in de hand hebt. Als jij je emoties en ook je gedachten in de hand hebt, dan heb jij overzicht en heb jij elk gesprek onder controle.

Observeer de komende tijd je emoties. Neem er de tijd voor, voel ze en doorleef ze. Schrijf het op. Schrijf het van je af. Om boven de emotie uit te stijgen is het van belang deze te rationaliseren. Gebruik hiervoor de RET-methodiek. Observeer ook de gedachten die je dagelijks hebt. Als je merkt dat deze gedachten negatief zijn, maak dan voor jezelf een positieve gedachte. Blijf deze herhalen net zolang tot dat je de positieve gedachte gelooft. Je brein herprogrammeer je door de kracht van herhaling. Zorg ervoor dat deze altijd positief is in welke omstandigheid je ook bent.

Tegen welke emoties loop jij aan bij dominant gedrag?

Boosheid, verdriet, angst, wanhoop, onzekerheid en emotionele projecties van de ander.

Hoe ga jij om met weerstand in jezelf?

Schrijf alles op, voordat de pijn in je lichaam ontstaat.

***De kracht van gedachten is groot.
Je bepaalt zelf wat je wel of niet denkt.
Kies altijd voor positieve gedachten en emoties.
Als je dit in balans hebt,
dan straal jij in elke situatie.***

Chantal van den Broek, coach



Stap 10

Geniet iedere dag van het Resultaat

R = Resultaat

Yes, je bent aangekomen bij stap 10. Geef jezelf een compliment.

Dit betekent dat jij de vorige stappen doorlopen hebt en je gestart bent met het toepassen. Je zet de stappen die nodig zijn voor jouw situatie. Je doelen zijn helder en je hebt je emoties, houding en gedrag geanalyseerd. Je onderneemt actie iedere keer dat je te maken hebt met dominant gedrag. Je kijkt wat je anders kunt doen. Dit is de weg om het onder de knie te krijgen.

Het kan zijn dat je je heel graag verder wilt ontwikkelen, maar stagneert. Je vindt het te lastig om in je eentje emoties en pijnen, die ene trigger en blokkades om te draaien. Je blijft in cirkels draaien, ondanks dat je van alles hebt geprobeerd. Als ervaren coach kan ik je helpen om in een coachtraject je bewust te worden van gedrag dat je zelf niet ziet. Ik weet als geen ander de kern van jouw probleem te vinden.

Wil je stappen maken in jouw persoonlijke groei en jouw doelen echt realiseren, zet de eerste stap:

www.empoweryourselfcoach.com/gratis-intake

*Zet jezelf op nummer 1 en reserveer nu jouw plek.
Jij bent het waard om gelukkig te zijn!*



Het omgaan met dominantie of narcisme is een loslaatproces van emoties, triggers, blokkades en ook de onthechting van situaties of mensen die je jarenlang gewend was. Als jij je emoties in de hand hebt in een pittige situatie met dominant gedrag, sta je in je kracht. Je hebt namelijk overzicht. Je weet dat dominantie niets anders zegt dan dat de andere persoon onzeker is. Stel vragen en blijf rustig, ook al word je in communicatie met dominant gedrag oneindig getest. Geniet iedere dag van het resultaat!

Ga aan de slag om een gesprek te voeren met een dominant persoon. Observeer het gedrag van de dominante persoon en houd je emoties er buiten. Bereid je gesprek voor. Mogelijk kun je met iemand een rollenspel doen, zodat jij zo goed mogelijk voorbereid bent.

Schrijf je ervaringen op. Wat doet het met je? Wat was de reactie van de ander? Wat wil je de volgende keer anders doen? Welke tips geef je jezelf mee?

***You can't connect the dots looking forward:
you only connect them looking backwards***

Steve Jobs, eigenaar Apple



**Sta in je kracht
in elke situatie!**

Chantal van den Broek
Empower yourself coach
info@empoweryourselfcoach.com