

Whitepaper 7Qi coaching

Deze whitepaper legt uit hoe 7Qi coaching werkt. Op de website van 7Qi Praktijk voor Coaching www.7qicoaching.com tref hierover ook informatie aan. Maar deze whitepaper is uitgebreider en kun je downloaden/printen en nog eens rustig nalezen.

De whitepaper bevat achtergrond informatie over 7Qi Coaching. Een behoorlijk 'boekje' informatie. Voor diegenen die graag meer over 7Qi willen 'weten'. Gewoon omdat ik vind dat je bij je keuze voor een life coach mag weten wat je kunt verwachten en ook tijdens je coaching traject eens het een en ander kunt nalezen.

Maar het is niet nodig alles te bestuderen en te weten voor 7Qi coaching. En ook tijdens je coaching gaan we geen 'theorie' bespreken. De essentie van 7Qi coaching is juist dat er meer is dan 'weten'.

We gaan naast reguliere coaching gesprekken juist met praktische oefeningen aan de slag, om bijvoorbeeld beperkende overtuigingen te veranderen, om naar je intuïtie te kunnen luisteren, je verstand en gevoel te verbinden, gedachten stromen waar te nemen, of signalen van je lichaam beter te kunnen interpreteren.

Je kunt ook gewoon mailen of bellen voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. Ik leg je dan graag uit hoe 7Qi coaching trajecten werken. We bekijken dan of er een 'klik' is en wat 7Qi coaching kan betekenen in relatie tot jouw vraagstelling. Je mailt naar info@7qicoaching.com of belt 06-25045321.

De volgende onderwerpen komen in deze whitepaper aan bod:

1. Inleiding
2. 7Qi Coaching thema's
3. Wat is 7Qi?
4. Voor wie werkt 7Qi? Wat levert het mij op?
5. Hoe ziet een 7Qi coaching traject er doorgaans uit?
6. Wat kost 7Qi coaching?
7. Je vervolgstap.

1. Inleiding:

Je staat voor belangrijke keuzes of je wilt je bewuster ontwikkelen. Of je voelt je niet vitaal of zelfs opgebrand, niet echt gelukkig in je werk of in je relatie. Je zoekt meer focus in je werk of carrière of je wilt (relatie) patronen met jezelf, je partner of collega's veranderen. Kortom, je bent op zoek naar concrete handvaten om beter in je vel te zitten en levensgeluk te ervaren. 7Qi coaching levert je deze handvaten.

Helpen bij het maken van zelfbewuste keuzes die bijdragen aan jouw levensgeluk. Dat is de essentie van 7Qi coaching.

De enige constante van het leven is verandering. En dat betekent dat je regelmatig keuzes mag maken. Vaak maken we onze keuzes echter onbewust. Of we laten onze keuze sterk afhankelijk van anderen. We maken keuzes waar we bij nader inzien niet echt achter staan of we weten gewoonweg niet wat of hoe te kiezen.

Als je weet wie je bent, wat je nodig hebt en wat je motiveert kun je keuzes bewust maken.

7Qi geeft je concrete handvatten hoe je aan je levensgeluk kunt werken. 7Qi is geen religie of keurslijf. De methodiek is ontwikkeld uit westerse en oosterse inzichten en levenswijsheden. In een 7Qi coaching traject gebruiken we deze inzichten naast alle andere reguliere coaching technieken. In een 7Qi coaching traject staan we stil bij hoe je persoonlijk leiderschap kunt ontwikkelen. Je zult zien dat dit bijdraagt aan jouw levensgeluk.

Naast coaching gesprekken, waarin we stilstaan bij jouw concrete uitdagingen, staan we samen stil bij datgene wat jouw denken, ervaren en handelen beïnvloedt. Wat bepaalt jouw persoonlijke 'overtuigingen'? Welk hechtingspatroon beïnvloedt jouw relaties met je partner en/of anderen? Welke ervaringen staan eventueel jouw persoonlijke levensmissie en inzetten van jouw talenten in de weg? En hoe focus je op jouw persoonlijke levensdoelen?

Maar het hoeft niet alleen bij praten te blijven. Je leert ook met praktische oefeningen om beperkende overtuigingen te veranderen, om naar je intuïtie te kunnen luisteren, je verstand en gevoel te verbinden of signalen van je lichaam beter te interpreteren.

Zodra je zelf de regie over jouw leven voert, merk je dat jouw eigen koers varen je uiteindelijk het meeste brengt. Echt jezelf kunnen zijn, en je talenten inzetten levert de basis voor geluk in relaties en het werk wat je doet. Dat anderen jouw 'eigenheid' beter begrijpen en waarderen. Jouw focus en levensgeluk werkt als een magneet op alles.

2. 7Qi Coaching thema's:

Tijdens je coaching programma staan we, afhankelijk van jouw uitdagingen, in gesprekken die je energie geven en met praktische oefeningen die meteen resultaat geven, stil bij een of meer van de volgende 7 thema's:

- identiteit:
 - wie ben ik
 - wat maakt mij uniek
 - wat heb ik nodig
 - wat drijft mij
 - wat zijn mijn talenten

- verbondenheid:
 - hoe ga ik verbinding aan
 - hoe communiceer ik met anderen
 - welke patronen en overtuigingen hanteer ik (on)bewust
 - hoe verwerk ik mijn ervaringen met anderen of een (ex)partner
 - hoe ga ik om met vertrouwen
 - welke partner past bij mij
 - hoe los ik mijn relatieproblemen op

- vitaliteit
 - hoe kom ik van mijn burnout af
 - hoe voorkom ik stress
 - hoe kom ik van mijn gewichtsproblemen af

- kiezen en groei:
 - maak ik angst of liefde gedreven keuzes
 - welke keuzes maken mij gelukkig
 - hoe overwin ik woede of verwerk ik verdriet

- zelfexpressie
 - hoe creëer ik succes
 - hoe vind ik een partner/relatie
 - hoe werk ik/vind ik een baan die bij me past (met passie en bezieling)
 - hoe kan ik een veilig inkomen verdienen

- doelen en focus
 - wat wil ik eigenlijk (echt)
 - waarvoor kies ik
 - hoe groei ik
 - hoe leef ik een leven vol liefde, levensgeluk en doe ik dingen die me blij maken

- spirituele ontwikkeling
 - hoe creëer en ervaar ik 'flow'
 - hoe kies ik intuïtief
 - hoe herken ik synchroniciteit
 - wat is mijn levensthema/-missie

3. Wat is 7Qi?

7Qi geeft je een praktisch raamwerk om zelfbewust aan je levensgeluk te werken. Belemmerende overtuigingen te veranderen. Met focus te kiezen en/of een liefdevol leven te leiden in verbondenheid, dat past bij jouw unieke talenten en doelen. Je zult zien dat je bij jouw persoonlijke coaching doelstelling altijd houvast vindt aan dit raamwerk.

We maken gebruik van 3 aandachtsgebieden:

1. De 7Qi van (bewust)zijn
2. De 7Qi van hechting
3. De 7Qi van focus

1. De 7Qi van (bewust)zijn:

Je bent meer dan wat je voelt of wat je denkt. 7Qi gaat ervan uit dat je uit zeven dimensies bestaat. Je lichaam, verstand, ego, gevoel, emoties, je ziel en je geest. Deze dimensies hebben allen hun eigen karakteristiek. Je hebt ze gekregen om je leven vorm te geven. Ze dragen allen bij aan jouw heilheid. Je kunt ze gebruiken om een gelukkig en liefdevol leven te leiden.

En 7Qi gaat ervan uit dat deze zeven dimensies allen hun eigen behoeften kennen. Eigen 'voeding'. En tot slot dat deze dimensies verschillende vormen van motivatie kunnen opleveren.

Figuur 1: de 7Qi van (bewust)zijn



De essentie van 7Qi is dat al je dimensies aandacht behoeven en als een yin yang met elkaar samenhangen.

Overmatige aandacht voor een dimensie kan ten koste van een andere dimensies gaan wat vervolgens jouw levensgeluk in de weg staat.

Geef je al je dimensies aandacht dan ontstaat er vanzelf een 'duurzaam' systeem waarin jij in je omgeving evenwichtig kunt groeien.

Als je evenwichtig aandacht geeft aan alle aspecten (7Qi dimensies) van jezelf kun je deze optimaal inzetten en kun je een gelukkig en liefdevol leven leiden.

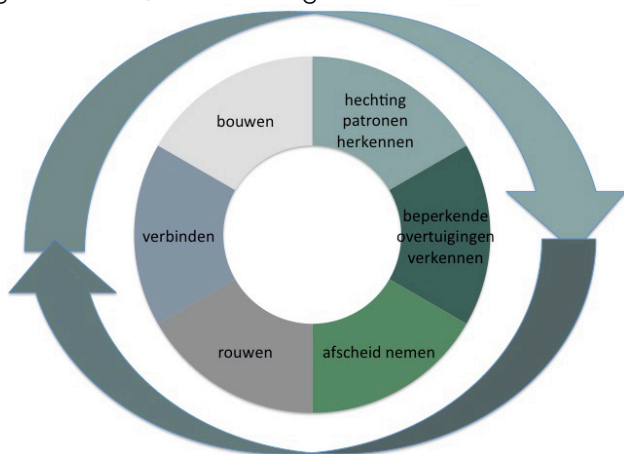
In de bijlage van deze whitepaper worden de dimensies uit bovenstaande afbeelding kort beschreven. Tijdens je coaching bekijken we welke dimensies specifiek in jouw geval aandacht behoeven. Al snel zul je merken dat je daar in de praktijk baat bij hebt.

2. De 7Qi van hechting:

Het gedachtegoed van John Bowlby leert ons, dat de wijze waarop je bent opgevoed of eventuele (traumatische) ervaringen met anderen enorme invloed heeft op hoe 'veilig' je in het leven staat en in welke mate angsten een rol kunnen spelen in relaties met anderen. Angsten, overmatig controle gedrag of juist ambivalentie of terugtrekkend gedrag kunnen het gevolg zijn. Met de 7Qi van hechting leer je opnieuw contact te maken met je bron en integreren in plaats van dissociëren. Vluchten is zinloos, blijven klagen ook.

7Qi laat je ervaringen verwerken met revolutionaire technieken. We passen EMDR/limiting beliefs clearance toe en verwerken in je lichaam opgeslagen gevoelens met praktische oefeningen (trauma release). In gesprekken staan we stil bij je ervaringen en tegelijkertijd met het actief bouwen aan je toekomst.

Figuur 2: de 7Qi van hechting



Bewustzijn van 7Qi van hechting maakt dat je oude patronen kunt doorbreken. Niet door te vluchten maar door zowel te verwerken als door te bouwen. In zeven stappen naar "Secure Base". Niet meer versmelten met gedachten of gevoelens of vluchten. Maar ervaringen integreren en gebruiken bij het bouwen aan je nieuwe toekomst.

Zodra je de 7Qi van hechting doorziet ontstaat er een nieuwe manier van verbinden met jezelf en anderen. Oude patronen uit je jeugd of aangeleerd bij eerdere ervaringen kun je loslaten. Niet zozeer grenzen stellen maar bewust je ruimte innemen en anderen al dan niet in jouw ruimte toelaten staat centraal.

7Qi

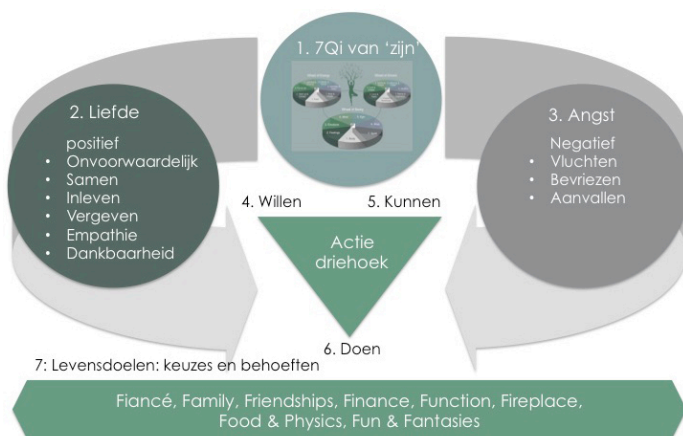
3. De 7Qi van focus:

Zelfbewustzijn is een gezonde basis om keuzes te maken. Zodra je de 7Qi van zijn (weten wie je bent, weten wat je nodig hebt en weten wat je drijft) kent, en de 7Qi van hechting beheerst, kun je bewuster kiezen bij al je levensdoelen. Wie ben je? Wat maakt jou uniek? Welke talenten dienen jou en anderen?

Bij al je keuzes draait het om 'willen', 'kunnen' en 'doen'. (ook wel de actie driehoek genoemd). Deze driehoek helpt je bij het genereren van energie. Geïnspireerd raken en anderen inspireren. Weten wat je wilt, wat je kunt (of wilt leren) en ook over gaan tot actie. Daarvoor is uiteindelijk evenwicht nodig in de driehoek. De driehoek vormt een YinYang.

Bij alles kun je bewust of onbewust 'het pad van de liefde' of 'het pad van angst' volgen. Ook dit is een YinYang. YinYang is als electriciteit waarin twee polen (plus en min) samen energie en licht veroorzaken. We dragen allen liefde en angsten in ons. Maar we kunnen leren bewuster te kiezen voor liefdevolle gedachten en gedrag en minder belemmerd te worden door angsten.

Figuur 3: de 7Qi van focus



'Hoger bewustzijn' is je bewust zijn van je '7Qi of being' (zelfbewustzijn); weten wat je wilt, kunt en wat je doet, maar ook van je levensdoelen en missie, van je actiedriehoek, en van je keuze voor een liefdevolle of angstgedreven focus. Daarbij zijn een zevental hoofddoelen te onderscheiden. We noemen dit ook wel de 7Qi van focus.

Zodra je bij je persoonlijke groei en het aangaan van verbinding rekening mee houdt met de 7Qi van focus volgt liefde, levensgeluk en alles wat daar bij hoort (zoals voldoende inkomen) vanzelf.

4. Voor wie werkt 7Qi, wat levert het mij op?

7Qi werkt voor iedereen. In de praktijk zijn we ons namelijk niet altijd even bewust van onze 7Qi. We luisteren bijvoorbeeld naar ons verstand ten koste van ons gevoel. Of we ervaren uitputting of frustratie maar proberen toch door te gaan. We eten ongezond, kiezen voor dingen die onze vitaliteit in de weg staan of vertonen vluchtgedrag. Al deze zaken duiden op een onevenwichtige aandacht voor jouw 7Qi.

Onevenwichtige aandacht voor jouw 7Qi levert altijd onvrede of crisis op.

Tegelijkertijd levert 7Qi omgekeerd een handig raamwerk voor focus. Je kunt namelijk nagaan welke van jouw dimensies meer of minder aandacht behoeven, wat daar de achtergrond van is, en daar bij je levenskeuzes bewust rekening mee houden. Je leert bijvoorbeeld om je gedachten en je gevoelens beter te duiden en meer afgewogen beslissingen te nemen.

Zodra je je meer bewust bent van je eigen dimensies merk je vanzelf hoe deze jouw leven beïnvloeden. Daarmee ontwikkel je authentiek leiderschap. Je weet wie je bent, wat je nodig hebt en wat je motiveert.

En je kunt daardoor bewuster groeien. En bewuster kiezen welke 'stemmen' in jezelf aandacht behoeven of in welke teams of organisatie(vorm) je wilt werken of hoe je aan je relatie(s) kunt werken.

5. Hoe ziet een 7Qi coaching traject er doorgaans uit?

Nadat je contact met ons hebt opgenomen plannen we een gratis en geheel vrijblijvend intake gesprek.

Daarin bespreken we jouw (voorlopige) coaching doelstelling en bekijken we of we een goede persoonlijke 'klik' hebben. Dat is belangrijk want jij moet je tijdens je coaching gesprekken natuurlijk wel helemaal op je gemak voelen. Uiteraard behandelen we alles wat jij zegt uiterst vertrouwelijk zodat jij je vrij voelt alles te bespreken wat nodig is.

7Qi coaching maakt gebruik van reguliere coaching technieken. In die zin verschilt het niet van een ander personal coaching traject.

Maar daarnaast biedt 7Qi een heel bruikbaar raamwerk voor jouw specifieke uitdagingen. En je leert met praktische oefeningen direct aan jouw levensgeluk te werken.

Daarna gaan we aan de slag. Je coach stelt vragen en laat jou zelf tot inzichten komen. Hierbij kunnen, afhankelijk van jouw uitdagingen instrumenten als persoonlijkheidstesten of bijvoorbeeld transactionele analyse ingezet worden. Maar ook door met EMDR oefeningen belemmerende overtuigingen te neutraliseren of met lichamelijke oefeningen om trauma, wat in je lichaam nestelt, te verwerken.

We bespreken 7Qi essentials en technieken waardoor je niet alleen zelfbewuster wordt maar waardoor je ook tot een duidelijker coaching doelstelling komt. We staan zo nodig stil bij jouw talenten en handicaps, angsten en motivaties en hoe je hier in de praktijk beter mee om kunt gaan. Je zult zien dat je daarna een concrete(r) coaching doelstelling kunt benoemen.

Afhankelijk van jouw situatie zullen we vervolgens in het coaching traject stilstaan bij jouw vraagstellingen op basis van concrete situaties in jouw leven.

Want nogmaals, het gaat niet om een 'methode' maar juist om jou zelf tot inzichten te laten komen die je verder helpen. 7Qi is daarbij enkel een extra hulpmiddel.

We kunnen stilstaan bij jouw zelfbewustzijn, actuele keuze- of gezondheidsproblemen, relatie uitdagingen (met je partner of collega's) of vooruitblikken op veranderingen die jij in je leven zoekt. 7Qi coaching is dus geen 'theoretisch verhaal'. Op basis van zaken die op dat moment heel belangrijk en actueel voor jou zijn gaan we juist in op hoe 7Qi je daarbij praktisch en concreet kan helpen.

Het is belangrijk dat je na ieder coaching gesprek het gevoel hebt iets geleerd te hebben of tot belangrijke inzichten gekomen te zijn. Daar staan we bij ieder gevolg gesprek dan ook nog kort even bij stil.

Om je inzichten te vergroten kan in onderling overleg een oefening worden gedaan tijdens de coaching sessie of kan/kunnen een of meerdere oefeningen meegenomen worden naar huis. Deze oefeningen zijn vrijblijvend maar kunnen je uiteraard helpen te leren en te groeien tijdens je coaching periode.

Praktijk voor 7Qi kan je daarnaast ook helpen met zinvolle methoden en technieken (ook wel competentie ontwikkeling genoemd).

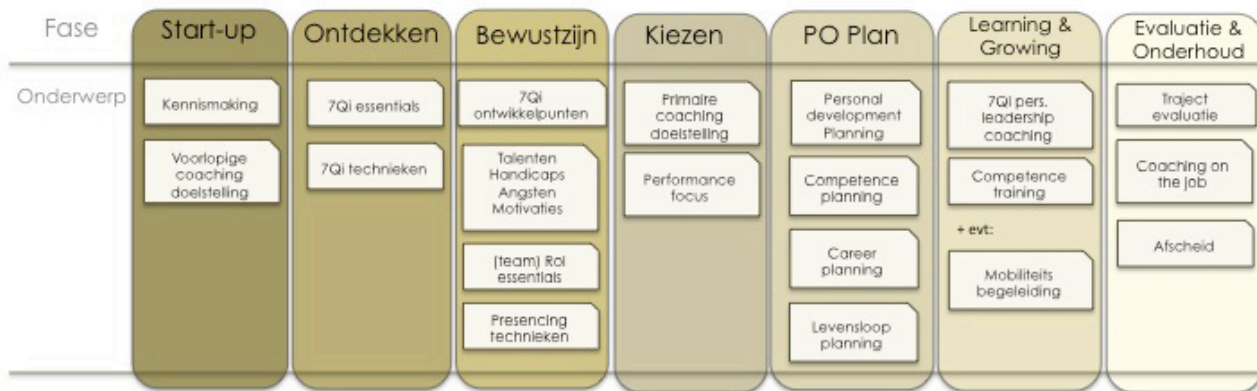
Van reiki behandeling tot mindfulness- of meditatietechnieken. Van voedingsbewustzijn tot geweldloos communiceren, conflicthantering, effectief onderhandelen, presentatie technieken of begeleiding bij sollicitaties of mobiliteitsbegeleiding (afscheid nemen van je werk en focus op een nieuwe uitdaging).

Tot slot kun je er voor kiezen om je persoonlijke ontwikkel plan op te stellen. Met daarin bijvoorbeeld een carrière of levensloop planning. Je kunt dit vervolgens zelf invulling geven of ervoor kiezen je daar nog een periode bij te laten coachen.

In je laatste coaching gesprek evalueren we kort jouw totale gesprek. Als je tevreden bent met je traject zijn we je zeer erkentelijk voor een eventuele aanbeveling op onze website.

In onderstaande afbeelding wordt een 7Qi coaching traject nog even samengevat:

7Qi personal leadership traject



7Qi Praktijk voor Bedrijfscoaching
Bewuste keuzes, focus en leadership

6. Wat kost een 7Qi coaching traject?

Tijdens je intakegesprek maken we een concrete afspraak over jouw persoonlijke tarief.

Praktijk voor 7Qi coaching hanteert een uitgangstarief van 85 euro per sessie (1-2 uren) exclusief BTW. Voor bedrijfscoaching gelden andere tarieven (op aanvraag).

Op basis van jouw vraagstelling stellen we een traject met een aantal sessies vast. Maar we kijken wat af van vele andere praktijken omdat we staan voor 'tarieven naar draagkracht'. Dat betekent dat als jouw persoonlijke situatie maakt dat een ander tarief aan de orde is dat dit ook bespreekbaar is.

Tot slot vinden wij het belangrijk dat je coaching ook concreet meerwaarde heeft. Heb je na afloop van een sessie het gevoel dat je gesprek absoluut niet aan je verwachtingen voldeed dan hoef je het volgende gesprek gewoon niet te betalen. Zo simpel werkt dat.

Daar staat tegenover dat we het belangrijk vinden dat jij bewust investeert in je coaching. We zijn dan ook geen voorstander van declaratie van je coaching bij je zorgverzekeraar. Dit maakt dat je gemotiveerd en met focus je coaching gesprekken zult voeren.

Je ontvangt van ons een factuur voor je coaching sessies. Uiteraard ben je vrij dit door anderen (bijv. je werkgever) te laten compenseren.

7. Je vervolgstap:

Geïnteresseerd in een 7Qi coaching traject of een kennismakingsgesprek? Neem dan contact met me op voor een gratis en geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Bel voor een gratis en geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek +31 6 250 45 321 of mail naar info@7qicoaching.com

Bijlage: 7Qi dimensies: een korte toelichting

Dimensies 'wiel van zijn': wie ben ik?

1. Lichaam	<p>Je weet vast dat je lichaam een onderdeel van jouw 'zijn' is. Maar hoe bewust ben je je van je lichaam? Van je houding. En van je lichaamssignalen?</p> <p>Je lichaam vertelt je veel. Is het vitaal of vermoeid? Heb je specifieke klachten? Waarop duiden deze klachten en hoe reageer je op deze klachten? Hoe verzorg jij jouw lichaam? Waarop reageert jouw lichaam wel of juist niet?</p>
2. Ego	<p>Je ego is jouw zelfbeeld (het beeld hoe jij jezelf ziet). Eventueel heb je hier nog een 'beschermend' zelfbeeld overheen gebouwd om iets te verhullen (alter ego). Iemand met een groot ego of een egocentrisch iemand stelt zichzelf nogal centraal. Het ego 'materialiseert'. 'Ziet' zaken in termen van jij of ik. Hoe realistisch is jouw zelfbeeld? Kom je genoeg voor jezelf op? En wat maakt jou uniek?</p>
3. Emoties	<p>Je emoties helpen je laden en ontladen. Als een ventiel uiteten ze sterke gevoelens. Een prikkel die je aanzet tot actie. Wat zeggen jouw emoties? Welke emoties onderdruk je in welke mate? En wat vertellen jouw emoties jou?</p> <p>Sympathie tot extatische liefde Zelfwaardering tot (overmatige) Trots Moed tot overmoed Verrassing tot overrompeling Vreugde tot uitzinnige uitgelatenheid Afkeer/haat tot walging Bezorgdheid tot vrees/angst Woede tot razernij Droefenis tot diep verdriet of wanhoop Wantrouwen tot paranoia Erotiek tot seksuele opwinding Kalmte tot drukte</p>
4. Gevoel	<p>Je gevoel bestaat uit stemming en sensatie. Je bevindt je al dan niet bewust doorgaans in een bepaalde stemming. Prikkel (vanuit je verstand of bijvoorbeeld je lichaam [bijv. pijn]) beïnvloeden deze stemming. De sensatie is daarentegen direct en het gevolg van een directe gevoelservaring (hitte, druk, geur, kleur, licht, geluid).</p>

	<p>De basis gevoelens zijn samen te vatten in bijvoorbeeld (!) het volgende lijstje: Liefde, Vreugde, Moed, Trots, Verwondering/verrassing, Afkeer, Angst, Woede, Verdriet, Wantrouwen en Opwinding.</p> <p>Denkt het ego in 'ik en jij' , zo denkt je gevoel in termen van 'wij'. Van het gezamenlijke. Van liefde en (gedeelde) inleving. Een 'gevoelsmens' komt doorgaans moeilijk uit zijn/haar woorden omdat gevoel nuance wil aanbrengen. Gevoel heeft doorgaans tijd nodig om te 'spreken'.</p> <p>Hoe bewust ben jij je van je gevoel? Wat vertelt jouw gevoel in relatie tot bijvoorbeeld jouw gedachten? Luister jij naar je intuïtie en wat voel je daarbij? Leef jij in het verleden of je toekomst of in het 'nu'?</p>
5. Verstand	<p>Je verstand is eigenlijk (in computer termen) een processor en een opslagmedium. Je kunt opgeslagen leerervaringen uit het verleden projecteren op de toekomst. Je kunt volgens de regels van de logica combineren en deduceren. Al jouw 'definities' over waarheid en alles wat je waarneemt probeert het betekenis te geven. Te oordelen en eventueel te veroordelen. Maar staat je denken in verhouding met je andere Qi dimensies? Denk je te veel of te weinig? Pieker je? Is datgene wat in je omgaat een 'waarheid' of een 'projectie'? Hoe beïnvloed datgene wat jij denkt jouw handelen? Werk jij met positieve of met negatieve affirmaties?</p>
6. Ziel	<p>Je ziel is een (liefst) bewuste observator. Je bewust – zijn (van al je dimensies). Je ziel maakt dat je niet bent wat je denkt of voelt maar dat je dit kunt waarnemen. En door al dan niet aandacht te geven aan je andere dimensies deze te laten 'spreken of handelen'. De leegte in je 'pit'. Datgene waar al je andere dimensies zich in manifesteren. Ongebonden aan plaats en tijd. Een bron van talenten en wijsheid.</p> <p>Functioneer jij met bezieling of ben je een slaaf van je andere dimensies? Waaruit bestaat jouw bezieling/ bezielend leiderschap?</p>
7. Geest	<p>Alles is energie. Energetische uitwisseling is je geest. Alles heeft energetische werking en een energetische verbinding. Ervaar jij de energie van de ruimte waarin je werkt? Van je voeding of de materialen, mensen, dieren en planten om je heen? Welke energie straal jij uit? Ben jij je bewust hoe andermans energie of de energie van het werk wat je doet op jou inwerkt? Dat iemand of een ruimte of een voorwerp dan toch op jouw gemoedstoestand en vitaliteit kan inwerken?</p>

Dimensies 'wiel van energie': wat heb ik nodig?

1. Voeding	Hoe bewust ga jij om met je voeding? Wat voedt (welke deel van) jou letterlijk en figuurlijk? Wat maakt jou suffig en wat overactief? Zegt ayurvedica jou iets? Hoe is jouw waterhuishouding? Heb je een eetstoornis en wat betekent dat? Wat of wie voedt jou? En wie voed jij?
2. Durven en doen	Denk en praat je over dingen of doe je ze ook? Durf je te leren van vallen en opstaan? Wat weerhoudt jou van dingen wel of niet doen?
3. Plezier en genieten	Wel eens ervaren hoe plezier of genieten op je inwerkt? Hoe vitaliserend dit kan zijn? Welk plezier gun jij jezelf of vlucht je juist in plezier en genieten?
4. Openheid en contact	Durf jij je bloot te geven? Maak je werkelijk contact met je omgeving? Voel je aan dingen? Of bewaar je letterlijk en figuurlijk afstand? Waarom dan? Wat voor soort problemen ervaar je in contact met anderen? Sta je wel in verbinding met alle delen van jezelf?
5. Leren en groeien	Sta je stil of durf je te groeien? Leer je bewust? Of staat hehaling van feiten jouw groei in de weg. Kies je voor 'nog een rondje in de achtbaan van het leven' of ben je erop uitgekeken of uitgeleerd? Ben je bang voor kritiek of vewijten of mag je kwetsbaar zijn en leer je van alles?
6. Wellness en ontspanning	Ben je continue actief of ontspan je ook? Gun je jezelf verzorging en liefde of verwaarloos je jezelf? Kun je tegen stiltes? Wat levert ontspanning jou op? Wat leer je van stilte en leegte? Wanneer ben jij het creatiefst en waar en hoe ontvang jij welke wijsheden en inzichten?
7. Lichaams-energetica en gezondheid	Wat of wie inspireert jou? En wat doet dat met je? Heb je bepaalde aandoeningen? Wat geeft jou energie en wat put jou uit? Ben je je bewust van wat jou ziek maakt? Hoe werken licht, lucht, geluid en geur op jouw 'systeem'? Hoe bewust ben jij je van je ademhaling? De werking van kruiden of beweging op jouw systeem?

Dimensies 'wiel van motivatie': wat motiveert mij?

1. Creatie en handicaps	Welke oplossingen bedenkt jij (zelf)? Welke problemen en beperkingen stimuleren jou dan? Hoe compenseer jij lichamelijke of geestelijke beperkingen? Zie je zaken als tekortkoming of als uitdaging?
2. Invloed en macht	Wat zou jij willen veranderen in je leven? Manifesteer jij jezelf voldoende? Kun jij je talenten inzetten? Wat wil jij graag hebben? Hoe ga jij met verslavingen om? Weet jij je ontspannen te manifesteren of ben je obsessief? Kun je (aan jezelf) uitleggen waarom je dingen wilt (bereiken of bezitten)? Wanneer is het genoeg? Wat maakt jou tevreden?
3. Laden en ontladen	Ben je introvert of extravert? Heb je fobieën, angsten of obsessies? Hoe goed wordt jij begrepen? Krop je alles op of durf je je te uiten? Werk je met muziek, dans of licht? Onderdruk jij je emoties? Hoe en waar toon jij emoties? Wat gebeurt er als jij je emoties laat zien?
4. Liefde en angsten	Functioneer jij vanuit een diep gevoel van liefde voor aarde en medemens of wordt jij gestuurd door angsten? Welke angsten zijn dat? En hoe reeel zijn deze angsten? Waaruit komen deze angsten voort? Durf jij je angsten te benoemen of bespreken? Hoe uit jij je liefde en voorkeuren? Met wie deel je ze? Wat houdt je eventueel tegen? Zoek je erkenning? In hoeverre werd en wordt er onvoorwaardelijk van jou gehouden? In hoeverre bepaalt dat jouw reacties?
5. Normen en waarden	Neem je waar of heb je snel oordelen? Of veroordeel je dingen (van anderen en van jezelf)? Welke normen en waarden bepalen jouw denken en handelen? Zijn ze stimulerend of remmend? Hoe bewust kies jij je normen en waarden? Maken jouw eigen of andermans normen en waarden jouw werkelijkheid? Wie zijn jouw rolmodellen en waarom?
6. Wijsheid	Welke wijsheden inspireren jou en bepalen jouw acties? Kies je ook wel eens bewust om niet te reageren of handelen? Wat is het verschil tussen een wijsneus en wijsgeer?
7. Talenten en inspiratie	Wat inspireert jou of wie inspireer jij? Hoe werkt dat dan? Welke omgeving of bezigheid geeft jou energie? Hoe vaak ga je hier actief naar op zoek? Beredeneer je alles of volg je je intuïtie? Wie zijn jouw rolmodellen en waarom? Hoe heb jij je talenten ontdekt? Kun je deze talenten inzetten? Hoe?