


Een praktisch e-book hoe je
jouw zielsmissie ontdekt,
zodat je jouw droombaan
gaat realiseren.

A close-up photograph of a person's hands writing on a whiteboard. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are holding a white marker with a black tip and a black cap. The whiteboard is tilted, and the person's left hand is resting on the board. The background is slightly blurred, showing a dark surface and a patterned object.

*En 13 vragen
die je jezelf mag
stellen om jouw
eigen blueprint
te schrijven.*





Ik ben Lianne

Ik ben Lianne Bekker (1976), hoogsensitief en ik ben verandercoach voor hoogsensitieve volwassenen die op het punt staan om een andere richting te geven in hun leven op het gebied van hun werk, omdat hun huidige baan niet meer de uitdaging en energie geeft.

Ik help passievolle hoogsensitiefelingen, door middel van voelen vanuit het lichaam en energetisch werken, die diep van binnen weten en voelen dat ze geboren zijn voor meer, om hun zielsmissie te volgen en hun droombaan te realiseren.

Ik ben geen businesscoach, geen loopbaancoach en ik heb ook geen P&O-functie achtergrond. Maar ik ben coach en werk vanuit het lichaam, energie en intuïtie. Ik ben er om jou te begeleiden om jouw leven te transformeren, te durven luisteren naar je intuïtie en je hart daarin te volgen. Dat je uiteindelijk gaat doen waarvoor je hier op Moeder Aarde bent.

Ik ben ervan overtuigd dat hoogsensitiefelingen echt wat te brengen en te geven hebben in de wereld en daarmee het verschil en impact kunnen maken. Want de wereld heeft hoogsensitieve mensen hard nodig.

In 2010 stond ik ook waar jij nu bent. Met een achtergrond in de reguliere gezondheidszorg wist en voelde ik diep van binnen op 17-jarige leeftijd al dat ik hier niet gelukkig van ging worden. Bij elkaar heb ik 15 jaar een baan gehad in loondienst. Op een gegeven moment kon ik niet meer, het was op en klaar.

Op dat moment had ik de opleiding aromatherapeut afgerond en kon ik masseren. Ik heb ontslag genomen en ben met mijn praktijk gestart. Hier werd ik blij van en voelde ik de passie door mijn aderen stromen. Toen wist en voelde ik diep van binnen dat dit het was wat ik zo gemist had. Eigen vrijheid, eigen autonomie en regie, eigen baas, eigen visie. Maar vooral mijn eigen energie erin stoppen en mijn eigen creativiteit en talenten tot bloei laten komen. En de pure verbinding en verdieping met het werken met mensen.

In 2016 ben ik mij gaan richten op hoogsensitieve volwassenen en om ze te leren omgaan met hun hooggevoeligheid en prikkels. Dat doe ik trouwens nog steeds. Maar vanaf 2021 merkte ik tijdens mijn trajecten dat mijn HSP-cliënten tijdens het proces, andere keuzes maakten in hun leven op het gebied van werk. Ook merkte ik dat ik er enorm blij van werd en dat ik er letterlijk en figuurlijk van aan ga.

**En dat is wat ik jou ook zo gun:
meer zingeving, passie en flow uit je werk halen.**

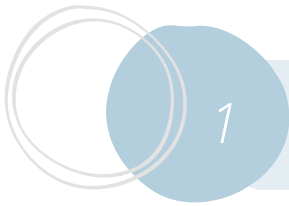
Ben jij die hoogsensitieveeling die:

- ✓ Vastloopt en worstelt in zijn huidige baan, waardoor je opgebrand raakt en/of mentaal verpietert.
- ✓ Oploopt tegen bureaucratische regels en muren.
- ✓ Geen ingang en verbinding kan maken met hardnekkige leiders, collega's en organisaties die in een verkrampende tunnelvisie zitten.
- ✓ Unieke talenten en creativiteit niet kwijt kan en deze ook niet opgemerkt worden.
- ✓ Ziet dat de huidige manier van werken niet meer bij je past en tegelijkertijd diep van binnen weet en voelt hoe het wel werkt voor je.
- ✓ Er klaar mee is om onzichtbaar en klein gehouden te worden.
- ✓ Geen uitdaging meer heeft in zijn huidige baan.
- ✓ Totaal afstompt van ongezonde werkdruk en dat er verwacht wordt dat je je privéleven ervoor inruilt. Je bent er klaar mee om overwerkt te worden.

Kun jij je hierin vinden?

Dan is het de hoogste tijd om jezelf 13 vragen te stellen (op de volgende pagina) en deze te beantwoorden.





1 Wat wil je niet meer?

Wat stuit je nu in je huidige baan tegen de borst? Wat past niet meer bij je? Waar loop je tegenaan?

Voorbeeld:

Ik wil niet meer voor een baas werken. Ik wil mij niet meer als een kind voelen om toestemming te moeten vragen wanneer ik een dag vrij wil of wanneer ik op vakantie mag.

Ook ben ik de bureaucratie enorm zat. Ik kan niet achter de visie staan van het bedrijf. Dat is niet wie ik ben en wat bij mij past. Ik wil niet meer met mijn hoofd werken, maar met mijn hart en handen.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...



2

Waar verlang en snak jij naar? Wat is jouw ideale situatie als er geen belemmeringen en obstakels zijn die je daarin tegenhouden?

Hieronder vind je een aantal voorbeelden: schrijf ze op, op jouw manier en met jouw energie ...

- Meer verbinding en verdieping met jouw collega's en/of de inhoud van het werk dat je doet.
- Open communicatie en samenwerking waarin mogelijkheden en kansen bespreekbaar zijn.
- Meer uitdaging en flow in je werk.
- Meer inzetten en gebruik maken van jouw eigen creativiteit en unieke talenten.
- Meer autonomie, regie en vrijheid in je werk.
- Dat jouw werk jou een positieve vibe geeft.
- Meer zichtbaarheid, waardering, voldoening en zingeving in je werk.
- Dat de passie in je werk door je aderen stroomt.
- Dat jij als hoogsensitieveeling diep van binnen weet en voelt dat je meer te doen hebt op Moeder Aarde.
- Dat jij impact en het verschil wilt maken.
- Meer gelijkgestemden die bij jouw energie resoneren.



3

Waarom is dit voor jou zo belangrijk? Waar sta jij voor?

Voorbeeld:

Ik vind het belangrijk dat ik iets voor mensen kan betekenen. Zingeving.

Ik wil iets geven aan de wereld en ik heb wat te brengen. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat het leven niet is bedoeld om te worstelen.

Ik leef niet om te werken, maar ik werk om te leven. Maar wel met veel zingeving en plezier.

Dit zijn zomaar wat voorbeelden die jou helpen om jouw WHY en innerlijke drive in kaart te brengen.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel



4

Wat zijn jouw eigenschappen als mens?

Voorbeeld van mijzelf:

Ik ben een persoon die zowel nuchter is en een no-nonsens mentaliteit bezit, maar tegelijkertijd ook spiritueel is. Ik hou niet van luxe, maar van eenvoud, puurheid, oprechtheid en echtheid. Ik relatieveer het leven graag met humor. Ik ben enorm sportief. Ik hou van verbinding en verdieping in contact met mensen. Maar ik ben ook koppig en eigenwijs. Ik kan heel goed luisteren.

Dit is wie jij van nature bent als mens en waarmee jij je onderscheidt.

Schrijf alles op wat er in je opkomt en volg je gevoel daarin ...

5 Wat denk je dan?

Voorbeeld:

Ik denk dat wat ik wil en wat ik uit wil dragen, er vraag naar is.

Ik denk dat ik het kan.

Ik denk dat ik daardoor weer de persoon word die ik van nature ben.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel

6 Wat voel je dan?

Voorbeeld:

Ik voel dan vlinders in mijn buik. Dan voel ik de passie door mijn aderen stromen.

Dan heb ik onwijs veel zin om aan een nieuwe uitdaging te beginnen.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...

7 Wat houdt je nu tegen?

Voorbeeld:

Ik weet nu wat ik heb. Zou het mij wel lukken? Wie zit er op mij te wachten?

Ben ik wel goed genoeg? Wat zullen anderen ervan vinden als ik een andere keus maak? Heb ik dan genoeg inkomen?

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...

8 Wat heb je als je jouw droom hebt gerealiseerd?

Voorbeeld:

Dan heb ik meer vrijheid, meer vrije tijd. Ik kan mijn eigen creativiteit er helemaal in kwijt. Ik heb het plezier in mijn werk er weer voor terug. Waardoor ik een betere moeder/vader en partner ben.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...



*“De combinatie
van jouw unieke
talenten én jou zĳn
oftewel: wie jij bent,
dáár ligt
jouw kracht.”*

9

Wat zijn jouw unieke talenten?

Voorbeeld van mijzelf:

Ik ben van nature muzikaal aangelegd.

Ik heb 9 jaar pianoles en 2 jaar gitaarles gehad en altijd zangles of in koren gezongen. Daarnaast heb ik 2 verschillende muziekopleidingen gevolgd en eigen liedjes geschreven. Hiermee weet en voel je diep van binnen dat je meer te doen hebt op Moeder Aarde.

Schrijf alles op wat er in je opkomt en volg je gevoel ...

10

Welke HSP-kwaliteiten heb jij?

Hieronder vind je een aantal voorbeelden:

- Creativiteit
- Groter geheel zien
- Buiten de kaders en in mogelijkheden kunnen denken
- Zorgzaamheid
- Details opmerken
- Sterk ontwikkelde intuïtie
- Empathisch vermogen
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Hoge mate van zelfreflectie
- Aandacht voor belang van een groep
- Vooruitziende blik hebben
- Intens genieten van kleine dingen

Hiermee ga jij het verschil en impact maken.

Schrijf alles op wat er in je opkomt en volg je gevoel ...

11

Welke kennis en vaardigheden heb je al, door vorige banen en opleidingen?

Voorbeeld van mijzelf:

Omdat ik uit de reguliere gezondheidszorg kom, had ik al veel kennis op dat gebied. Waardoor ik met opleidingen vrijstellingen kreeg.

Schrijf alles op wat er in je opkomt en volg je gevoel ...

12

Wat doe je om dit te bereiken?
Welke acties mag je ondernemen?

Voorbeeld:

Ik ga elke dag mijn droom manifesteren door middel van mediteren, affirmeren en visualiseren.

Ik ga 1 dagdeel in de week concrete acties opschrijven welke gestructureerde stappen ik moet ondernemen om dit voor elkaar te krijgen.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...



13

Wat is jouw boodschap?
Welke visie wil je met de wereld delen?
Wat wil je uitdragen?

Voorbeeld:

Ik vind dat hoogsensitieve mensen zoveel andere kwaliteiten hebben dat het tijd wordt om uit het donkere hol te stappen en in het licht te stappen. De wereld heeft hoogsensitieve mensen nodig.

Schrijf alles wat er in je opkomt op en volg je gevoel ...

Opdracht

De stappen om je droombaan te realiseren

- Stap 1** → Schrijf op wat je wilt. Focus je daarop, want alles wat je aandacht geeft, groeit.
- Stap 2** → Wat resoneert bij jou? Hoe voelt het voor jou? Waar voel je het in je lichaam kriebelen?
- Stap 3** → Welke positieve gedachte roept het bij je op?
- Stap 4** → Welke positieve emotie roept het bij je op?
- Stap 5** → Welke concrete plannen en acties mag je aanzetten om dit te realiseren?

Schrijf alles op wat er in je opkomt en volg je gevoel ...



Als je alles hebt
opgeschreven,
is jouw blueprint
klaar!

Nog één ding: toen ik van loondienst naar zelfstandig onderneming, had ik nooit het volgende verwacht:



- ✓ Dat het ondernemen zo leuk zou zijn!
- ✓ Dat voor mezelf kiezen met alleen doen wat ik leuk vind en waar ik keigoed in ben, het mooiste en het beste is wat ik kan doen.
- ✓ Alle antwoorden en oplossingen zitten al in mezelf!
- ✓ Ikzelf ben de tool: het instrument waar ik het verschil in ga maken.
- ✓ Het hoe is minder belangrijk.
- ✓ Dat wie ik ben en dat wat ik uitstraal, al de basis is van het diep weten en voelen wat ik wil.
- ✓ Dat ik daardoor grenzeloos kan blijven groeien en ontwikkelen!
- ✓ Dat ik daardoor alleen maar de leukste mensen aantrek om mee samen te werken!

Tip: Maak een keuze vanuit je hart en voel wat bij jou het beste resoneert.

Ben jij klaar voor de volgende stap?
En wil jij meer dan alleen jouw eigen blueprint?
Meld je dan nu aan voor de online training
Magische energie.



Ja, ik ben klaar voor
de volgende stap

**Ben jij er klaar voor om jouw magische stappen te zetten naar
Magische energie, die voor jou werkt in plaats van dat energie jou
tegenwerkt?**

In deze training leer je hoe je je energie feilloos kan managen, zonder dat je je in een ander verliest. En leer je hoe je positieve energie aantrekt.

Want jouw energie is voor 80% bepalend of jij jouw droombaan gaat realiseren. In de training Magische energie laat ik je zien wat energieën zijn en hoe je energie voor jou kan laten werken. Inclusief hoe je jouw vibe verhoogt en 7 energieversnellers en 6 ondersteunende tools die jou daarbij gaan helpen.

Lieve groet,

Lianne

Volg je mij al op social media?
Hier deel ik tips en inspiratie.



©2022 Lianne Bekker
Alle rechten voorbehouden
Tekst: Lianne Bekker
Ontwerp: Claudia Döpp

LIAROMA
GROEIEN DOOR BIJ JEZELF TE BLIJVEN

