

# REFLECT & RISE

TIME TO REFLECT & RIDE THE WAVES



[WWW.WAVESBYFANNY.BE](http://WWW.WAVESBYFANNY.BE)



# Hei,

Welkom,

Fantastisch dat je hebt gekozen voor de **"Reflect & Rise"** audio reeks! Dit is een prachtige stap op jouw ondernemersreis naar meer **rust, helderheid en inzicht**. Ik ben Fanny, jouw coach & motivator op deze reis. Ik help creatieve soul ondernemers zoals jij om met meer vertrouwen stappen te zetten en je aanbod met de wereld te delen. Deze audio-reeks is ontworpen om de **inspiratie in jou te laten stromen en te voelen wat nu écht belangrijk is**.

Stel je voor dat je aan de kust staat, een zee vol mogelijkheden voor je. De grote golven symboliseren kansen die moed vereisen. Het is tijd om die moedige golven te pakken en met je **creativiteit aan de slag** te gaan! Samen gaan we die golven pakken, zodat je jouw **volledige essentie** naar boven haalt en een betekenisvolle bijdrage levert met je werk.

Mijn intentie is dat je met deze audio-reeks **helderheid** krijgt, in een **creatieve stroomversnelling** belandt en jouw **doelen sneller** bereikt.

Let's Ride the Waves!

*Fanny*



# How It Works.

In deze 3-delige audio reeks gaan we ons richten op drie belangrijke delen:



## **INTRO AUDIO**

01

### **VISUALISATIE**

Deze visualisatie zet je in je kracht en daagt je ook uit om kleine en grote golven te pakken, op jouw manier.

02

### **CREATIEVE REFLECTIE**

Creatieve reflectie en diepgaande vragen om je verder te helpen.

03

### **DOELEN STELLEN**

Het stellen van heldere & haalbare doelen.

# 1. Visualisatie

Ik nodig je uit om mee te gaan naar een plek aan zee, waar de golven je zullen dragen. Maak je klaar om de stroming te voelen en mee te bewegen. Samen gaan we terug naar de kern van je business, zodat je de golven kan pakken – op jouw manier, met volle vertrouwen.

Benodigdheden:

- je notitieboekje
- tekengerief

**KLIK OP DE LINK EN BELUISTER DE VISUALISATIE.** Duur: 22 min.



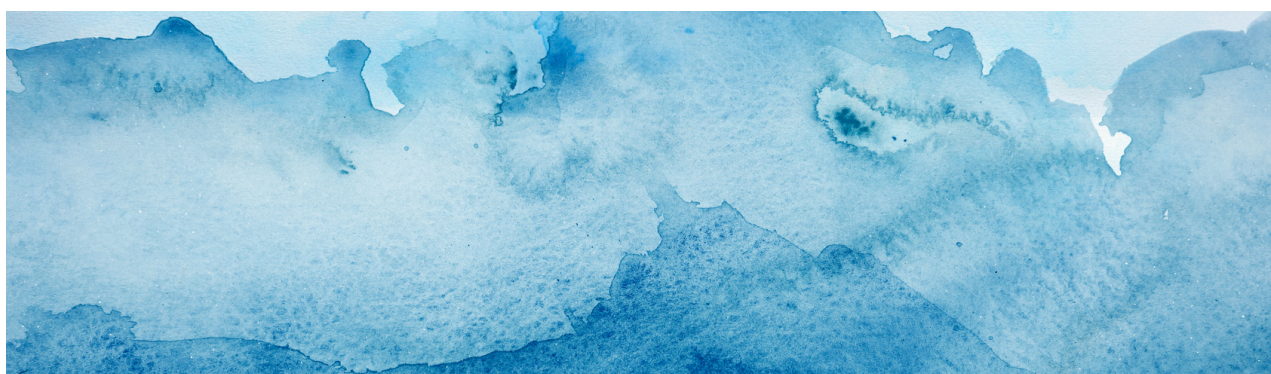
**VISUALISATIE**

## VRAGEN:

- Hoe ziet jouw bodyboard eruit?
- Welke kleuren zag je? Welk design?
- Welke quote staat erop? Of welke woorden? Misschien wel je bedrijfsnaam?

**TEKEN JOUW BODYBOARD IN JOUW NOTIEBOEKJE. DAT KAN HELEMAAL ZOALS JIJ HET WIL, HET HOEFT NIET MOOI TE ZIJN, MAAR WEL WAT JE ERBIJ VOELT.**

# 2. Creatieve Reflectie & diepgaande vragen.



We gaan **drie verschillende creatieve oefeningen** doen, waarbij je wordt uitgenodigd om te schrijven, tekenen, verven of een moodboard te maken.

Kies de oefening die jou nu het meeste aanspreekt, of je probeer ze allemaal.

**KLIK OP DE AUDIOLINK EN GENIET!** Duur: 13 min.



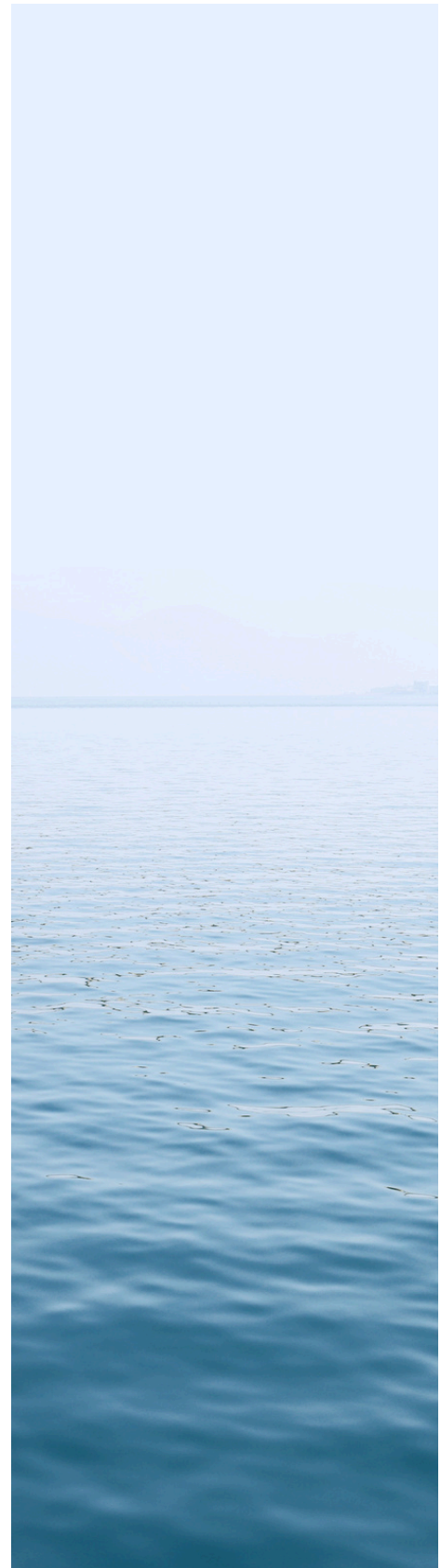
**AUDIO CREATIEVE REFLECTIE**

## WAT BRENGT HET JOU?

- ✓ Activatie van je creativiteit en focus op wat jou enthousiast maakt.
- ✓ Dieper inzicht in de emotionele oorzaken van je uitstelgedrag.
- ✓ Focus op de behoeften van jouw doelgroep om een waardevol aanbod te creëren.

## 2.1 Flow schrijven & Reflectieve vragen.

- Wat inspireert me op dit moment?
- Welke verhalen of ervaringen hebben me geleerd om door moeilijke tijden heen te komen?
- Welke emoties voel ik en hoe beïnvloeden ze mijn neiging om dingen uit te stellen?
- Welke specifieke uitdagingen of problemen ervaart mijn ideale klant momenteel, en hoe kan ik hen authentiek ondersteunen?
- Wat zijn mijn belangrijkste waarden en hoe komen die tot uiting in mijn werk?
- Waar ben ik het meest dankbaar voor in mijn werk en hoe kan ik dit gevoel gebruiken om actie te ondernemen?
- Welke angsten of twijfels houden me tegen, en welke kleine stappen kan ik nemen om ze te overwinnen?
- Hoe kan ik met mijn werk de grootste waarde bieden aan mijn ideale klant?



## 2.2. Expressief Schilderen of Teken.

Voor deze oefening heb je tekenpapier nodig of je journal, verf, kleurpotloden en penselen.

We gaan een reis maken door je emoties en gedachten om ze op 'n expressieve manier te uiten. Deze oefening nodigt je uit om zonder oordeel en met volle overgave je gevoelens en ervaringen op papier te zetten. Voor de mooimakers onder ons, het hoeft niet mooi te zijn ;-).

### **Vorbereiding:**

Zoek 'n comfortabele plek waar je niet gestoord wordt en je voldoende ruimte hebt om te werken.

Zet rustgevende muziek op de achtergrond als dat helpt om in een ontspannen stemming te komen. Leg al je materialen klaar.

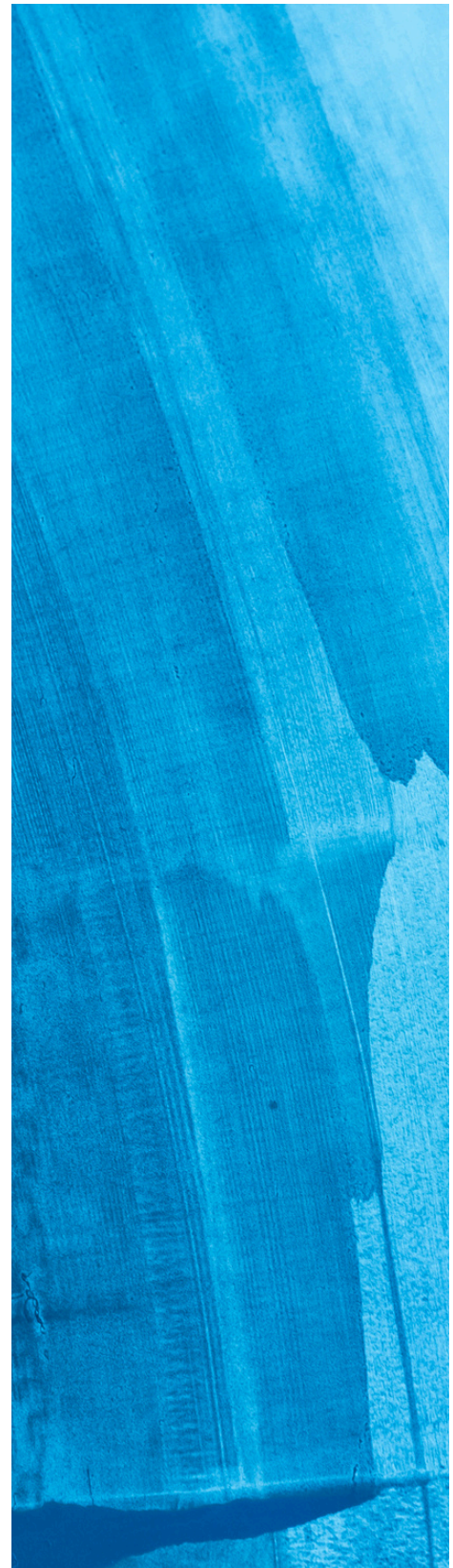
In de Audio "Creatieve Reflectie" neem ik je mee in het creatie- proces.

Dit zijn de 3 vragen:

**Vraag 1:** Waar sta je nu? Hoe voel je je momenteel?

**Vraag 2:** Waar wil je naar toe? Hoe wil je je voelen?

**Vraag 3:** Wat of wie staat er nu tussen jou en je droomdoelen?





### **Reflectie:**

- Wat valt je op aan de kleuren, vormen die je hebt gebruikt?
- Wat zeggen ze over je ervaringen en emoties van dit jaar?
- Schrijf een paar zinnen over wat je ziet en hoe het je inspireert.
- Hoe voel je je nu na het doen van deze oefening?
- Welke nieuwe inzichten heb je gekregen?

**Bewaar je werk als een visueel dagboek van je reis. Het kan krachtig zijn om hier later naar terug te kijken en te zien hoe je bent gegroeid.**

Soms vallen de antwoorden op sommige vragen pas later bij je binnen. Als dat gebeurt, schrijf ze op. Dit helpt om je innerlijke wereld beter te begrijpen en je creatieve energie te gebruiken.

Heb je hierover vragen of wil je iets met me delen, dan kan dat zeker via Instagram of stuur me 'n mailtje [fanny@wavesbyfanny.be](mailto:fanny@wavesbyfanny.be)



## 2.3 Creatief Moodboard.

De bekendste oefening, maar zeker ook de moeite waard! Een visionboard/moodboard **stimuleert creativiteit** door visuele ideeën te ordenen en nieuwe associaties te creëren. Het helpt abstracte concepten **concreet te maken en verbetert de communicatie** van ideeën. Door visuele denkprocessen te ondersteunen, draagt een moodboard bij aan een **betere structuur en planning**. Het roept emotionele reacties op die de gewenste sfeer voor een project **versterken**. Tot slot helpt het om de **focus en richting** van een project te behouden.

### Moodboard Maken:

- Zet een rustgevend muziekje op.
- Blader door tijdschriften en zoek beelden, woorden en kleuren die met je resoneren.
- Knip deze uit en plak ze op je vel papier om een collage te maken die jouw visie weergeeft.
- Gebruik kleurpotloden, verf, oliepastels om je moodboard artistiek te personaliseren.

**Reflectie:** Kijk nu naar je moodboard en schrijf enkele zinnen over wat je ziet en hoe het je inspireert. Wat valt je op? Wat zegt dit moodboard nu over jouw dromen en doelen?



# 3. Het stellen van helder & haalbare Doelen.



In deel 3 gaan we ons richten op het stellen van **heldere, haalbare doelen**. Beluister de korte audio of ga meteen aan de slag met de vragen hier in het werkboek.

Vervolgens ga je een actieplan creëren voor jouw top 3 doelen. Klik op de link en duik erin!



**AUDIO HELDER & HAALBARE DOELEN**

## VRAGEN VOOR JOU:

- ✓ Welke drie doelen wil je absoluut bereiken voor het einde van het jaar?
- ✓ Wat zijn de 1e stappen die je kan zetten om dichterbij deze doelen te komen?
- ✓ Welke hulpbronnen of ondersteuning heb je nodig en ga je inplannen?

You can never  
cross the ocean  
until you have the  
courage  
to lose sight  
of the shore.

- *ANDRÉ GIDE*



# Let's Ride the Waves.

Bedankt dat je de tijd en moeite hebt genomen om aan deze oefeningen te werken. Het is inspirerend om te zien hoe je je **doelen helder krijgt en actie onderneemt**. Als je nieuwsgierig bent naar hoe je verder kunt groeien of extra begeleiding wilt op je ondernemersreis, neem dan gerust contact met me op. Ik kijk ernaar uit om samen te ontdekken hoe we jouw plannen verder kunnen verdiepen en aanscherpen!

[CONTACT ME](#)

[COACHING](#)

Welke vragen heb je nog?

Je kan me bereiken via e-mail op [fanny@wavesbyfanny.be](mailto:fanny@wavesbyfanny.be) of volg me op Instagram op [wavesbyfanny](#) voor meer inspiratie en tips. Ik kijk ernaar uit om je te helpen groeien.

SEA YOU SOON!

*Fanny*

