



# The Spring-Cleaning

*Cycle*



“

**Faith is taking the first step,  
even when you don't see the  
whole staircase**

**- Martin Luther King Jr.**

”



## The Spring-Cleaning *cycle*

Dat gevoel dat er een nieuw seizoen aankomt, het veranderen van het weer, de lucht, de geur.. Dat. Het is het gevoel van dat er verandering op komst is. Nieuwe seizoenen, nieuwe kansen, nieuwe mogelijkheden.

Hoe gelukkig we ons voelen hangt meestal af van de mate waarin we ons in 'balans' voelen. Je hebt meer energie en ervaart meer levensgeluk wanneer je fysieke omgeving, je emotionele en lichamelijke staat, je financiële middelen, je carrière-vooruitzichten en je relaties allemaal op hoog niveau verkeren. Maar hoe ga je dat voor elkaar krijgen?

Als je iets nieuws wilt toe laten in je leven, dan is het slim om eerst ruimte te creëren. En de enige manier om dat te doen is: opruimen. Dat is waar dit programma voor is gemaakt.

Het Spring-Cleaning Cycle-programma bestaat uit 120 stellingen verdeeld over 6 deelgebieden van je leven, die wanneer je deze onder handen neemt leiden tot het meer energieke, lichte en krachtige gevoel waar je naar op zoek bent.





# Spring-clean *instructies*

Er zijn 5 stappen om de Spring-Cleaning Cycle te doorlopen.

## 1. Antwoord op elke stelling

Elke stelling vraagt om een standpunt. Als de stelling van toepassing is, geef je een kruisje in het bijbehorende vakje. Wees streng voor jezelf, streef naar het beste resultaat. Als je antwoord Soms of Af En Toe is, zet dan geen kruisje. Ken jezelf alleen de eer toe als de stelling zo goed als altijd waar is. Zet geen kruisje als het niet waar is; jij wéét wanneer dit het geval is. Als de stelling niet op jou van toepassing is, dan mag je een kruisje zetten; je krijgt de credit omdat het nooit zal gaan gebeuren. Maar, je mag de stelling ook op een manier aanpassen, zodat deze WEL op jou van toepassing is.

## 2. Tel op

Tel het aantal ingevulde vakjes bij de verschillende onderdelen op en noteer het cijfer.

## 3. Kleur de grafiek in

Kleur het aantal vakjes van elke bijbehorend onderdeel in. Begin altijd vanuit het midden te kleuren. Je krijgt nu een beeld van hoe je er per onderdeel voor staat, maar ook hoe deze zich verhouden tot de andere onderdelen.

## 4. Ga nu aan de slag totdat je alle blokken hebt gevuld

Ga aan de slag om je wiel te vullen. Dit kun je! Je zult gaandeweg ervaren hoeveel lichter je wordt.

## 5. Actieplan

Gebruik het actieplan om je bevindingen om te zetten in akties en activiteiten, zodat je concrete stappen kunt maken. Vooruitgang is het beoogde doel.

Dit proces kan in minder dan een jaar vervuld worden, maar het is aan jou hoe snel je wilt gaan. Kom 1x per jaar terug om ditzelfde The Spring-Cleaning Cycle nog een keer te doorlopen. Je zult versteld staan.



“

Spring cleaning isn't just about sorting through things, and getting rid of clutter. It's about taking stock of who you are, and how others see you. It's a chance to redefine yourself, to change expectations, and to remember that it's never too late to recapture who you were, or to aim for who you want to be.

”



# Ga zelf aan de slag

## 1. Fysieke omgeving

Mijn persoonlijke bestanden, papieren en bonnetjes worden netjes bewaard.

Mijn auto is in uitstekende staat (geen mechanisch werk nodig, reparaties, schoonmaak of vervanging).

Mijn huis is netjes en schoon (gestofzuigd, kasten schoon, bureaus en tafels leeg, meubels in goede staat van onderhoud, ramen schoon).

Mijn apparaten, machines en uitrusting werken goed (koelkast, broodrooster, boiler, speelgoed).

Mijn planten en dieren zijn gezond (gevoed, gedrenkt, licht en liefde).

Mijn bed en slaapkamer laten me de best mogelijke nachtrust hebben (vast bed, licht, lucht).

Ik woon in een huis of appartement waar ik van hou.

Ik omring mezelf met mooie dingen.

Ik woon in het geografische gebied dat ik zelf gekozen heb.

Er is voldoende en gezond licht om me heen.

Ik tolereer niets in mijn huis of werkomgeving dat ik niet prettig vind.

Ik recycle.

Ik gebruik niet-ozonlaag-uitputtende producten.

Ik omring mezelf met muziek die mijn leven aangenaamer maakt.

Ik maak dagelijks mijn bed op.

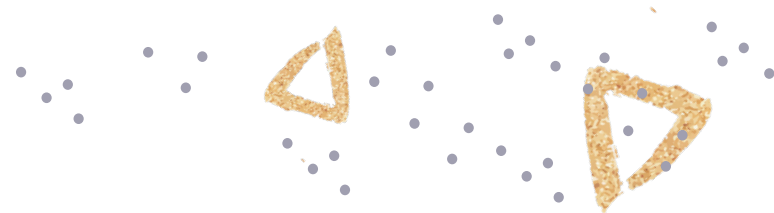
Ik bekeer me niet in huis of stoot me tegen dingen.

Mensen voelen zich op hun gemak bij mij.

Ik heb niks in huis dat ik niet nodig heb of niet gebruik.

Ik ben structureel en makkelijk op tijd.

Mijn kleren zijn allemaal up to date, schoon en gestreken en zijn een afspiegeling van wie ik ben (geen rimpels, manden met wasgoed, of gescheurde, verouderde of slecht passende kleding).



## 2. Gezondheid en Uiterlijk

Mijn haar is zoals ik het wil.

Ik drink schoon water.

Ik gebruik minder dan drie keer per week cafeïne (chocolade, koffie, cola's, thee).

Ik eet zelden suiker (minder dan drie keer per week.).

Ik kijk zelden televisie (minder dan vijf uur per week).

Ik drink zelden alcohol (minder dan twee drankjes per week).

Mijn tanden en tandvlees zijn gezond (ik heb de afgelopen zes maanden een tandarts gezien).

Mijn cholesterolgehalte is gezond.

Mijn eetpatroon is gezond en afgestemd op mijn levensstijl.

Mijn bloeddruk is gezond.

Ik heb de afgelopen drie jaar een volledig lichamenlijk en/of bloed onderzoek gehad.

Ik ga 1x per maand naar de schoonheidsspecialiste/massage/sauna.

Ik rook geen tabak of andere stoffen.

Ik gebruik geen illegale drugs of misbruik voorgeschreven medicijnen.

Ik heb de afgelopen twee jaar een volledig oogonderzoek gehad (glaucoomcontrole, zichttest).

Mijn gewicht ligt binnen mijn ideale bereik.

Mijn nagels zijn gezond en aantrekkelijk.

Ik flos dagelijks.

Ik beweeg of sport minstens drie keer per week.

Mijn gehoor is goed.



### 3. Emotionele balans

Ik heb bijna elke dag iets om naar uit te kijken.

Ik heb geen gewoonten die ik onaanvaardbaar vind.

Ik haast me niet en gebruik geen adrenaline om de klus te klaren.

Ik ben in staat om een pauze in te lassen als iets moeilijks mijn pad kruist, zodat ik niet ad hoc reageer.

Ik heb een dankbaar leven buiten mijn werk of beroep.

Ik ben me bewust van de fysieke of emotionele problemen of omstandigheden die ik heb, en ik ben nu volledig verantwoordelijk voor ze allemaal.

Ik neem consequent 's avonds, in het weekend en op feestdagen vakantie en neem elk jaar minimaal twee weken vakantie.

Ik lijd niet.

Ik leg verwachtingen op tafel in plaats van te klagen.

Ik wordt uitgerust wakker.

Ik heb altijd voldoende tijd, ruimte en vrijheid in mijn leven.

Ik weet wat mij energie geeft en zorg ervoor dat ik dat voldoende in mijn agenda inbouw.

Ik ben goed bestand tegen tegenspoed en tegenvallers.

Mijn waarden, principes en doelen zijn duidelijk voor mij.

Ik maak (bijna) elke dag tijd vrij om mijn geest rustig te maken/houden.

Ik spreek elke avond voor het slapen gaan dank uit voor een positieve ervaring van die dag.

Ik neem bewust kleine beslissingen, zodat mijn zelfvertrouwen en daadkracht voor grotere beslissingen groeit.

Ik ben in staat om boven mijn zorgen te staan

Ik ben lief voor mezelf.

Ik ben vrij van spanning in mijn lichaam.





“

**Balans is niet iets dat je vindt,  
het is iets dat je creëert**

”

## 4. Financiën

Ik spaar momenteel ten minste 10 procent van mijn inkomen.

Ik betaal mijn rekeningen op tijd, vrijwel altijd.

Mijn inkomstenbron of inkomstenbasis is stabiel en voorspelbaar.

Ik weet hoeveel ik minimaal financieel onafhankelijk moet zijn en ik heb een plan om daar te komen.

Ik heb geld dat ik heb geleend, geretourneerd of goedge maakt.

Ik heb schriftelijke afspraken en ben actueel met betalingen aan particulieren of bedrijven aan wie ik geld schuldig ben.

Ik leef op een wekelijks/maandelijks budget dat me in staat stelt te sparen en niet te zorgen.

Al mijn belastingaangiften zijn ingediend en al mijn belastingen zijn betaald.

Ik leef momenteel goed, binnen mijn mogelijkheden.

Ik heb een uitstekende medische verzekering.

Mijn bezittingen (auto, huis, bezittingen, schatten) zijn goed verzekerd.

Ik heb een financieel plan voor het volgende jaar.

Ik heb geen juridische wolken boven me hangen.

Mijn testament is actueel en accuraat.

Alle boetes, alimentatie of kinderbijslag die ik verschuldigd ben, zijn betaald en actueel.

Mijn geldzaken houden me 's nachts niet wakker.

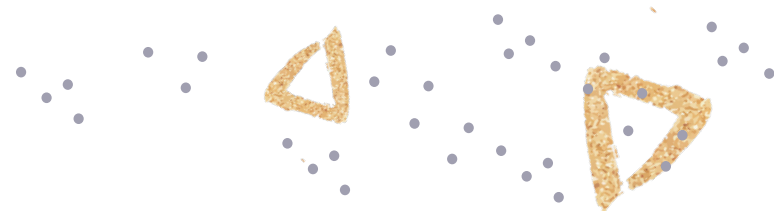
Ik weet hoeveel ik waard ben.

Mijn inkomsten stijgen constant en continue.

Als er iets met mij gebeurt, kan ik het een paar maanden uitzingen.

Ik heb arbeidsongeval – en ongeschiktheidsverzekeringen.





## 5. Relaties

Ik kan goed overweg met mijn ouders, broer(s) of zus(sen) en heb hen onlangs verteld dat ik van hen houd.

Er is niemand waarbij ik me niet op mijn gemak zou voelen als die op straat tegen zou komen.

Ik heb de relaties losgelaten die me naar beneden halen of me be schadigen. ("Loslaten" betekent beëindigen, weg blijven van, een probleem aankaarten, oplossen, of niet langer gehecht aan.)

Ik heb gecommuniceerd of gepoogd te communiceren met iedereen die ik heb beschadigd, gewond of ernstig verstoord heb, zelfs als het niet volledig mijn schuld was.

Ik roddel of praat niet over anderen.

Ik heb een vrienden- en/of familiekring die me waarderen voor wie ik ben, meer dan wat ik voor hen doe.

Ik spreek uit hoe anderen me kunnen steunen.

Ik ben volledig actueel met brieven en telefoontjes.

Ik vertel altijd de waarheid, wat er ook gebeurt.

Ik krijg genoeg liefde van mensen om me heen, zodat ik me goed voel.

Ik heb die mensen die me pijn hebben gedaan of beschadigd hebben volledig vergeven, of het nu opzettelijk was of niet.

Ik ben een persoon van mijn woord; mensen kunnen op mij rekenen.

Ik los snel miscommunicaties en misverstanden op als deze zich voordoen.

Ik leef op mijn voorwaarden, niet volgens de regels of voorkeuren van anderen.

Er is niets onopgelost met mijn liefdes of echtgenoten uit het verleden.

Ik ben bewust van mijn wensen en behoeften en zorg ervoor dat deze worden vervuld.

Ik beoordeel of kritiseer geen anderen.

Ik neem de dingen die mensen tegen me zeggen niet persoonlijk op.

Ik heb een beste vriend of soulmate.

Ik breng tijd door met mensen die me niet proberen te veranderen.



## 6. Carrière/werk/opleiding

Ik ben blij met mijn huidige situatie.

Ik heb geen losse eindjes (op werk).

Ik ben in relatie met mensen die kunnen helpen in mijn carrière of professionele ontwikkeling.

Ik mis zelden werk vanwege ziekte.

Ik volg een opleiding, carrière-, een professioneel of zakelijke pad die voldoende aansluit op je behoefte en zingeving in je werk.

Ik volg een opleiding, carrière-, een professioneel of zakelijke pad dat financieel de moeite waard is.

Mijn verdiensten zijn evenredig met de moeite die ik in mijn werk stop.

Ik kan het goed vinden met mijn collega's en/of klanten.

Ik kan goed opschieten met mijn manager en/of personeel.

Ik wordt uitgedaagd in hetgeen ik doe.

Ik haal voldoening uit hetgeen ik doe.

Ik doe wat ik graag wil doen, niet wat er van me verwacht wordt/werd of wat ik ooit had bedacht.

Ik zet mensen op de eerste plaats en resultaten op de tweede plaats

Mijn werkomgeving is productief en inspirerend (synergetisch, met ruime hulpmiddelen en middelen, en zonder onnodige druk).

Ik weet wat mijn volgende stap wordt.

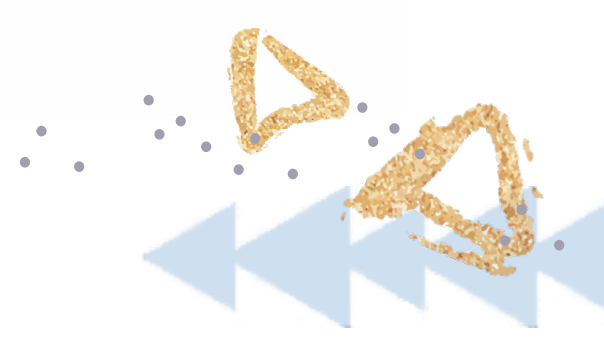
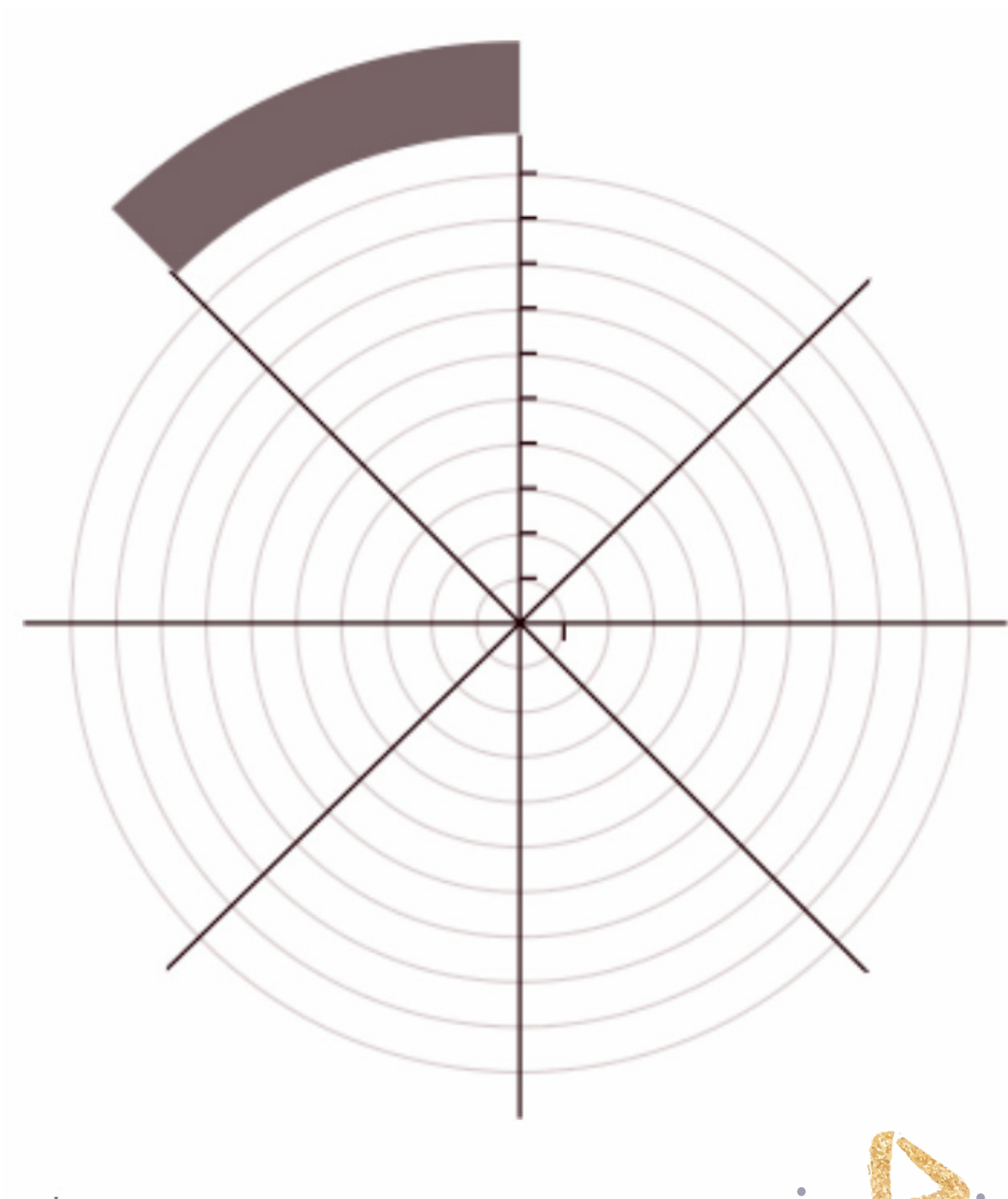
Ik heb genoeg mogelijkheden om te groeien.

Mijn CV / LinkedIn pagina is up to date.

Het overwegen van een (complete) carrièreswitch staat heel ver van mij vandaan.

Als ik een toverstafje had weet ik welke opleiding ik zou willen doen.

Ik kan onder woorden een succesvolle carrière definiëren.



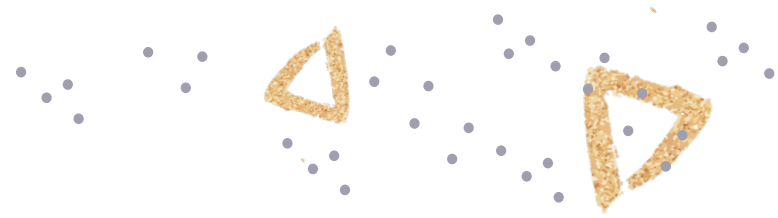
# En nu mijn *actieplan*

- ▶ Hoe ziet jouw wiel eruit?
- ▶ Is het een groot wiel?
- ▶ Of een kleintje?
- ▶ Is het een evenwaardig verdeeld rond wiel?
- ▶ Of wobbelig?

Het liefst heb je een gebalanceerd groot rond wiel.  
Wat kun je doen om dit voor elkaar te krijgen:

1. Maak op basis van de minder goede scores in je wiel een actieplan.  
Gebruik hiervoor de vraagstellingen hieronder.
2. Aangezien je niet alles tegelijk kan doen, kies je het best twee of drie domeinen waarmee je aan de slag wil.
3. Bepaal voor elk domein welke verandering je wil zien en tegen wanneer. Zo maak je je doel een stuk concreter.
4. Bepaal voor elk domein welke actie je gaat ondernemen.
5. Schrijf ook neer waarom je veranderingen wil zien.  
Dit zal je helpen bij je motivatie op lange termijn.
6. Go!





# Let's do *this!*

## Onderdeel #1 Fysieke Omgeving

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk



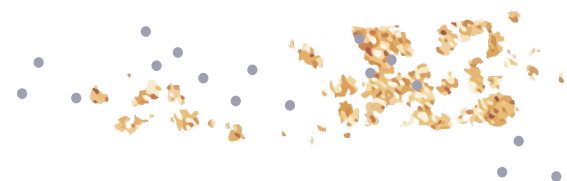
## Onderdeel #2 Gezondheid & Uiterlijk

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk



## Onderdeel #3 Emotionele balans

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk



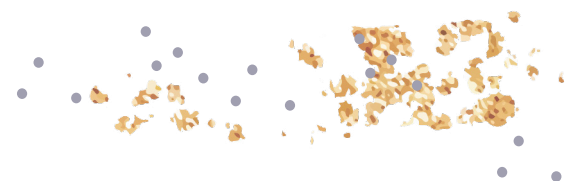


## Onderdeel #2 Financiën

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk

## Onderdeel #5 Relaties

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk





## Onderdeel #6 Carrière/werk/opleiding

- ▶ Wat realiseer ik me
- ▶ Dit wil ik veranderen
- ▶ Dit wil ik bereiken
- ▶ Op deze datum wil ik dit gerealiseerd hebben
- ▶ De acties die ik hiervoor wil ondernemen
- ▶ Waarom wil ik deze veranderingen zien
- ▶ Waarom is dit belangrijk



## The Spring – Cleaning kennismakingssessie

Ik heb bovenstaande stappen meer dan eens doorlopen met verschillende coachees. Het blijft iedere keer bijzonder om te mogen meemaken wat deze realisaties voor mensen kunnen betekenen en de shifts te zien, die daarna optreden. Ik wil je een volgende aanbieding doen:

Ik ben normaliter voor nieuwe klanten niet beschikbaar voor losse, eenmalige sessies, maar omdat je besloten hebt om de Spring Clean Cycle te doorlopen, weet ik dat je bereid bent om nieuwe wegen in te slaan. En, dat je open staat om door iemand gespiegeld of begeleid te worden. Een sparring-partner. En misschien ben ik wel de juiste voor jou.

Daarom wil ik je de volgende aanbieding doen:

De Spring Clean Cycle- kennismakingssessie: Euro 49 (ex BTW) voor 30 minuten. Een gerichte sessie over een gericht onderwerp met een gericht doel.

[Bekijk het aanbodoverzicht ►](#)

Ben je er klaar voor?!  
Kom maar op, ik spreek je graag!

Anouk Boering  
PROFESSIONAL & LIFE COACH

