GRATIS INKIJKEXEMPLAAR

SBY

SUCCES BEHIND YOURSELF



E-BOOK · ZELFONTWIKKELING

Wat jarenlang verborgen bleef, wordt de kracht waarmee je verder leeft.

Omaily Damoen

FOUNDER OF SUCCES BEHIND YOURSELF

SUCCES BEHIND YOURSELF

Inhoud

Inleiding 3

FASE 1

Behind Me

Wie ben ik?

1 Zelfbeeld 6

2 Zelfliefde 15

3 Ego 25

FASE 2

Behind My Mind

Wat voel en denk ik?

4 Emoties voelen, begrijpen en reguleren 35

5 Shadow work 48

6 Mindset 57

FASE 3

Behind My Life

Hoe leef ik?

7 Gezondheid, fysiek en mentaal 69

8 Sociale vaardigheden 80

9 Relaties 91

10 Seksualiteit 99

FASE 4

Behind My Future

Waar ga ik naartoe?

11 Geldzaken en abundance mindset 116

12 Manifesteren 127

13 Zelfreflectie 135

14 Richting kiezen 141

Eindopdracht · Richting kiezen naar jouw nieuwe ik 149

Tot slot 153

Over Omaily Damoen 154

WELKOM

Inleiding

Welkom bij Succes Behind Yourself.

Veel belangrijke levensvaardigheden leer je niet op school. Hoe je jezelf leert begrijpen. Hoe je omgaat met je emoties. Hoe je grenzen stelt, gezonde relaties opbouwt en bewuste keuzes maakt over geld en je toekomst. Ik heb dat allemaal zelf moeten ontdekken, met vallen en opstaan, en dat heeft jaren geduurd.

In dit boek breng ik samen wat ik onderweg heb geleerd: mijn eigen ervaringen, kennis uit onderzoek en praktische oefeningen. Zodat jij niet eerst dezelfde lange weg hoeft af te leggen om tot dezelfde inzichten te komen.

Ik ga je niet vertellen hoe je moet leven. Ik sta niet boven je, maar naast je. Dit boek helpt je om jezelf beter te begrijpen, te ontdekken wat er in je zit, en bewust de regie te nemen over je eigen leven.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor volwassenen, mannen en vrouwen, die bewust aan zichzelf willen werken. Misschien loop je ergens tegenaan. Misschien voel je dat er meer in je zit. Of misschien wil je gewoon beter begrijpen waarom je doet wat je doet. Je hebt geen voorkennis nodig, alleen de bereidheid om eerlijk naar jezelf te kijken.

Hoe is het boek opgebouwd?

Het boek bestaat uit vier fases, met samen veertien hoofdstukken:

- **Behind Me – Wie ben ik?** Over zelfbeeld, zelfliefde en ego.
- **Behind My Mind – Wat voel en denk ik?** Over emoties, shadow work en mindset.
- **Behind My Life – Hoe leef ik?** Over gezondheid, sociale vaardigheden, relaties en seksualiteit.
- **Behind My Future – Waar ga ik naartoe?** Over geld, manifesteren, zelfreflectie en richting kiezen.

Elk hoofdstuk begint met mijn eigen verhaal. Daarna lees je wat het onderwerp inhoudt en ga je aan de slag met oefeningen. Bij sommige oefeningen lees je wat het onderzoek zegt, of de achtergrond van een bekende denker. Elk hoofdstuk sluit af met een journalvraag en een eindreflectie. Aan het einde van het boek staat een eindopdracht die alles samenbrengt.

Zo haal je het meeste uit dit boek

- **Neem je tijd.** Dit is geen boek om in één avond uit te lezen. Werk in je eigen tempo, hoofdstuk voor hoofdstuk. Je hoeft niet alle stappen te doen. Kies wat bij je past, en kom later terug voor de rest.
- **Pak een schrift erbij,** of gebruik de schrijfruimte in dit boek. Zo bouw je je eigen journal op.
- **Wees eerlijk tegen jezelf.** Niemand anders hoeft je antwoorden te lezen.
- **Doe de oefeningen echt.** Alleen weten wat je moet veranderen, is niet genoeg. Persoonlijke ontwikkeling kun je niet faken.
- **Neem mee wat werkt.** Een oefening stopt niet bij de laatste vraag. Neem wat je leert mee in je dagelijks leven.

Goed om te weten

Dit boek is geen therapie en vervangt geen professionele hulp. Sommige oefeningen kunnen veel losmaken. Neem dan rustig de tijd, sla een oefening gerust even over en kom er later op terug. Merk je dat het te zwaar wordt, of loop je ergens langer mee rond? Praat erover met iemand die je vertrouwt, of zoek hulp bij je huisarts of een psycholoog. Denk je aan zelfdoding? Bel dan 113 of gratis 0800-0113, of chat via 113.nl. Is er direct gevaar? Bel 112.

Ik wens je een mooie reis naar jezelf.

Omaily Damoen

FASE 1 VAN 4

Behind Me

Wie ben ik?

FASE

01

“Voordat je ontdekt wat je wilt worden, moet je durven kijken naar wie je werkelijk bent.”

— Omaily Damoen

IN DEZE FASE

01 Zelfbeeld

02 Zelfliefde

03 Ego

Hoofdstuk 1

Zelfbeeld

1

Mijn verhaal

Mijn zelfbeeld was jarenlang allesbehalve sterk.

Op school zeiden ze vaak: “Jij kunt het niet.” Niet omdat ik dom was, maar omdat ik vragen stelde. Omdat ik buiten de lijntjes dacht. Omdat ik niet zomaar kon volgen en me niet zomaar liet kneden.

Ik had ideeën. Mijn hoofd zat vol creativiteit, energie en verbinding. Maar daar was geen ruimte voor. Je moest stilzitten. Luisteren. Volgen. Geen ruis. Geen expressie.

Dus leerde ik onbewust iets gevaarlijks: ik ben fout zoals ik ben.

Jarenlang deed ik alsof het me niet raakte. Ik lachte het weg, met het idee: dan maar niet, ik ben wel goed in dansen en optreden.

Maar diep vanbinnen dacht ik: ik kan het niet, niemand gelooft in mij, ik ben anders. Dus misschien ben ik niet goed genoeg.

Nu weet ik dat mijn kracht juist zit in het anders zijn!

Mijn hoofd dat alle kanten op gaat: dat is mijn creativiteit.

Mijn vragen: dat is mijn nieuwsgierigheid.

Mijn stem is bedoeld om gehoord te worden, niet om onderdrukt te worden.

Daarom begint dit boek met je zelfbeeld. Eerst is het belangrijk om jezelf te kennen. Je hoeft niet te worden wat anderen willen. Je mag jezelf terugvinden.

En dit keer zonder oordeel.

Wat is zelfbeeld eigenlijk?

Zelfbeeld is het geheel van overtuigingen die je over jezelf hebt. Het wordt gevormd door je ervaringen, je opvoeding, je cultuur en door herhaling.

Een positief zelfbeeld betekent niet dat je jezelf perfect vindt. Het betekent dat je jezelf waardevol vindt, ook met al je imperfecties.

1

STAP 1

Wie ben ik echt, zonder rollen?

Schrijf je antwoorden op, of spreek ze in:

- Als je geen ouder, partner, kind, werknemer of vriend(in) bent: wie blijft er dan over?
- Welke drie eigenschappen horen echt bij mij, los van wat ik moet zijn?
- Wat deed ik als kind graag, zonder dat het moest?
- Waar word ik oprecht blij, kalm of krachtig van?

Jouw antwoorden

SUCCES BEHIND YOURSELF

GRATIS INKIJKEXEMPLAAR

Benieuwd hoe het verder gaat?

Dit was het begin van je reis naar jezelf.

In het volledige e-book werk je in vier fases aan wie je bent, wat je voelt en denkt, hoe je leeft en waar je naartoe wilt. Met 14 hoofdstukken, meer dan 100 praktische oefeningen, journalvragen en een afsluitende opdracht.

01	**Behind Me**	*Wie ben ik?*
02	**Behind My Mind**	*Wat voel en denk ik?*
03	**Behind My Life**	*Hoe leef ik?*
04	**Behind My Future**	*Waar ga ik naartoe?*

Je kiest zelf welke opdrachten je doet, en je werkt in je eigen tempo.

Bestel het e-book op succesbehindyourself.nl

info@succesbehindyourself.nl

Instagram @succesbehindyourself · LinkedIn Omaily Damoen