DANCE THROUGH LIFE

CHOREOGRAPH YOUR 2020

Naam: _____

Jaar: _____

DANCE through LIFE

GA DANSEND HET JAAR DOOR

Super dat je ‘Choreograph your 2020’ gedownload hebt. Hiermee heb je de eerste stap genomen om de regie te nemen over het komende jaar! Fantastisch dat jij er voor kiest om de choreograaf van jouw leven te zijn en het heft in eigen handen te nemen. 2020 is het jaar om helemaal je eigen leven te gaan leiden, je dromen waar te maken, te doen waar jij blij van wordt en de dingen te doen die jij echt belangrijk vindt.

Alles wat je aandacht geeft, groeit.

Door het formuleren van doelen zorg je voor focus op de dingen die je het liefste wilt. Alleen al door je dromen en doelen op te schrijven, ze te visualiseren en er bij stil te staan zorg je er voor dat je onbewuste aan de slag gaat om ze waar te maken. Om te beginnen ga je onderzoeken op welke aandachtsgebieden je echt stappen wilt maken dit jaar. Als jij duidelijk hebt waar jouw focus ligt, kun je daar ook de aandacht naar toe brengen, want alles wat je aandacht geeft, dat groeit. Vervolgens ga je visualiseren hoe je ideale leven er uit zou zien. Wees hierbij zo gedetailleerd mogelijk. Het zou zomaar waarheid kunnen worden! Als je een duidelijk beeld van je doelen hebt, wordt het een stuk makkelijker om ze te bereiken.

Creëer je eigen plan

Als je duidelijk hebt waar je focus dit jaar gaat liggen, formuleer dan concrete doelen. Welke doelen heb je en welke acties horen daarbij. Sta ook stil bij wat je zou kunnen tegenhouden en wat je juist zou kunnen helpen om de kans van slagen nog groter te maken. Als laatste sta je stil bij hoe je dit succes gaat vieren, want het zou zonde zijn als je meteen weer verder zou gaan toch? Pak daarom ook een moment om je successen te vieren en ervan te genieten!

Kom in actie

Schrijf iedere maand op aan welke doelen je gaat werken. Aan het einde van de maand reflecteer je en kijk je wat goed en wat beter zou kunnen gaan. Onthoud dat elke stap die je doet een stap vooruit is en je dichter bij je einddoel brengt. Had je verwacht dat je 3 stappen zou zetten en is dat er uiteindelijk 1 geworden, koester dan ook die ene stap. Reflecteer waarom het anders liep en neem de juiste vervolgstappen.

Choreograph your 2020

We wensen je heel veel succes bij het nemen van de stappen die jou dichterbij je doelen brengen. Pak de regie over jouw leven en besteed dit jaar aandacht aan de dingen waar jij energie van krijgt en waar jij jouw bijdrage aan wilt leveren. Schrijf je doelen op, visualiseer jouw toekomst, kom in actie en vier ieder succes, hoe klein het ook lijkt.

Als je nog vragen hebt horen we graag van je! Hou ons ook in de gaten, want ook in 2020 organiseren we weer veel leuke events waar we samen gaan werken aan jouw persoonlijke ontwikkeling.

Met passionele groet,

Dance Through Life
Melona, Dennis en Liza
Training - Coaching

START MOVING

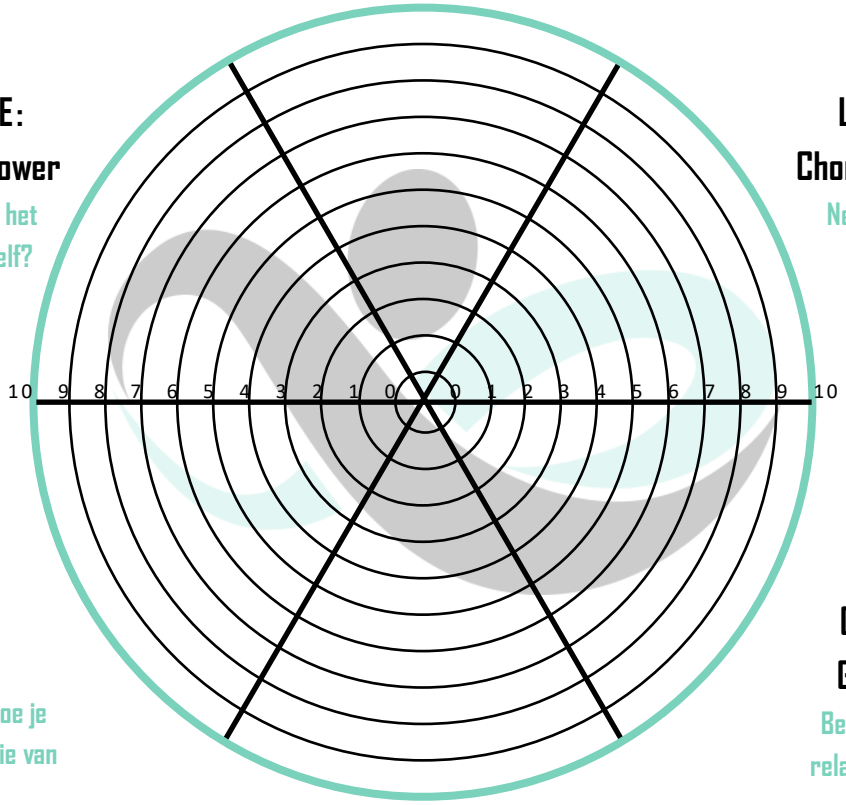
Ontdek op welke thema's jij je dit jaar wilt focussen. Want alles wat je aandacht geeft, groeit. Hieronder zie je 6 thema's. Geef ieder thema een rapportcijfer (0=zeer ontevreden—10=zeer tevreden) zoals jij dit nu ervaart. Je kunt dit hieronder invullen als een soort spinnenweb.

DANCE THROUGH LIFE

CHANGE:
Start moving
Ervaar je voldoende groei en uitdaging?

CONFIDENCE:
Step into your power
Hoe staat het met het vertrouwen in jezelf?

LEADERSHIP:
Choreograph your life
Neem jij de regie over jouw leven?



ENERGY:
Feel the fire
Voel jij je energiek en doe je de dingen waar je energie van krijgt?

CONNECTION:
Groove together
Ben je blij met je huidige relaties (partner/familie/vrienden etc.)?

BALANCE:
Find your flow
Ervaar je voldoende rust en balans?

JOUW HOOFDTHEMA'S!

Aan welke thema's wil jij dit jaar aandacht besteden? Dat kan de gene zijn met de laagste score, maar dat hoeft natuurlijk niet.

	Thema	Huidig cijfer		Gewenst cijfer
1.			→	
2.			→	
3.			→	

Waarom geen 10?

Denk groter;
If you can dream it, you can do it—Walt Disney

JOUW VISION BOARD

Visualiseer hieronder jouw doelen en dromen. Doe dat aan de hand van woorden, plaatjes, maak tekeningen of plak hier enkele knipsels. Wat wil jij bereiken? Waar word jij blij van? Hoe ziet een ideaal jaar eruit voor jou? Door het visueel te maken, geef je je onbewuste al een sein om hier naar toe te werken. Dus waarom zou je je inhouden?

BUCKET LIST 2020

Schrijf hier de dingen op die je dit jaar gedaan wilt hebben. Wil jij eindelijk die mooie reis maken? Of nu echt die website online? Of dat boek schrijven?

	Deadline:	Gedaan:
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

STOP DREAMING ABOUT YOUR BUCKET LIST, AND START LIVING IT

DOEL 1

DOEL:

Beschrijf hier jouw doel:

VISUALISEER!

Hoe ziet dat er dan precies uit?

MOTIVEER!

Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in 2020 nemen om jouw doel waar te maken?

		Wanneer?	Bereikt?
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?

HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?

RESULTAAT!

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?

SUCCESSEN VIEREN!

Hoe ga je dit vieren?

DANCE through LIFE

DOEL 2

DOEL:

Beschrijf hier jouw doel:

VISUALISEER!

Hoe ziet dat er dan precies uit?

MOTIVEER!

Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in 2020 nemen om jouw doel waar te maken?

		Wanneer?	Bereikt?
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?

HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?

RESULTAAT!

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?

SUCCESSEN VIEREN!

Hoe ga je dit vieren?

DANCE through LIFE

DOEL 3

DOEL:

Beschrijf hier jouw doel:

VISUALISEER!

Hoe ziet dat er dan precies uit?

MOTIVEER!

Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in 2020 nemen om jouw doel waar te maken?

		Wanneer?	Bereikt?
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?

HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?

RESULTAAT!

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?

SUCCESSEN VIEREN!

Hoe ga je dit vieren?

DANCE through LIFE

DOEL 4

DOEL:

Beschrijf hier jouw doel:

VISUALISEER!

Hoe ziet dat er dan precies uit?

MOTIVEER!

Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in 2020 nemen om jouw doel waar te maken?

		Wanneer?	Bereikt?
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?

HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?

RESULTAAT!

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?

SUCCESSEN VIEREN!

Hoe ga je dit vieren?

DANCE through LIFE

DOEL 5

DOEL:

Beschrijf hier jouw doel:

VISUALISEER!

Hoe ziet dat er dan precies uit?

MOTIVEER!

Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

WELKE STAPPEN?

Welke stappen ga je in 2020 nemen om jouw doel waar te maken?

		Wanneer?	Bereikt?
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐

HINDERNISSEN?

Welke beren op de weg zie je?

HULPBRONNEN?

Welke hulp/kennis heb je nodig? Welke personen gaan je hierbij helpen?

RESULTAAT!

Wanneer weet jij dat jij je doel bereikt hebt?

SUCCESSEN VIEREN!

Hoe ga je dit vieren?

DANCE through LIFE

JANUARI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

FEBRUARI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

MAART

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

	Voortgang	Behaald
ACTIE 1	0% 50% 100%	☐
ACTIE 2	0% 50% 100%	☐
ACTIE 3	0% 50% 100%	☐
ACTIE 4	0% 50% 100%	☐
ACTIE 5	0% 50% 100%	☐
ACTIE 6	0% 50% 100%	☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

APRIL

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

MEI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

	Voortgang	Behaald
ACTIE 1	0% 50% 100%	☐
ACTIE 2	0% 50% 100%	☐
ACTIE 3	0% 50% 100%	☐
ACTIE 4	0% 50% 100%	☐
ACTIE 5	0% 50% 100%	☐
ACTIE 6	0% 50% 100%	☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

JUNI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

JULI

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

	Voortgang	Behaald
ACTIE 1	0% 50% 100%	☐
ACTIE 2	0% 50% 100%	☐
ACTIE 3	0% 50% 100%	☐
ACTIE 4	0% 50% 100%	☐
ACTIE 5	0% 50% 100%	☐
ACTIE 6	0% 50% 100%	☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

AUGUSTUS

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

SEPTEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

OKTOBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

NOVEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

DECEMBER

Maak hier je plan voor deze maand. Wat ga je deze maand ondernemen, aan welke thema's en acties ga je werken? Geef de voortgang aan door middel van een percentage en als je actie behaald is, afvinken maar. Onderaan de pagina staan enkele vragen om terug te kijken op de maand. Zo kun je precies per maand bijhouden waar je staat en wat er gebeurd is.

ACTIE 1	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 2	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 3	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 4	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 5	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐
ACTIE 6	Voortgang 0% 50% 100%	Behaald ☐

SAMENVATTING:

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

FIND YOUR FLOW

Geef elke maand je rapportcijfer voor de Dance Through Life thema's. Zo kun je makkelijk je trends zien en eventuele actie ondernemen. Onderaan kun je ook je andere doelen bijhouden.

	Begin	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Doel
CONFIDENCE														
LEADERSHIP														
ENERGY														
CONNECTION														
BALANCE														
CHANGE														

OVERIGE DOELEN

Hieronder is ruimte om bij te houden hoe jouw persoonlijke doelen er voor staan. Dit kun je doen door een rapportcijfer te geven, maar je kunt ook aantallen bijhouden. Bijvoorbeeld hoeveel je gespaard hebt, aantal boeken gelezen, aantal successen gevierd, aantal nieuwe vrienden, etc.)

	Begin	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Doel
AANTAL BUCKET LIST ITEMS GEDAAN														
_____														
_____														
_____														
_____														
_____														

WRAP-UP

Het jaar is weer voorbij. Wellicht ging het sneller dan verwacht of zou je toch nog wat meer tijd willen hebben. Schrijf hieronder een korte samenvatting van jouw jaar. Wat zijn de hoogte– en dieptepunten geweest, wat voor rapportcijfer zou je dit jaar willen geven, wat was het meest verrassende moment? Bespreek dit ook eens met een ander, wellicht heeft die andere inzichten.

SAMENVATTING.

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

MOOISTE RESULTAAT?

Het mooiste resultaat dat ik behaald heb is...

MEEST VERRASSENDE?

Het meest verrassende moment was...

HET MEEST TROTS OP...

Ik ben het meest trots op...

BUCKETLIST ITEM!

Het bucket list item dat mij het meest blij heeft gemaakt is...

NOOIT TE VERGETEN...

Het moment om nooit meer te vergeten is...

RAPPORTCIJFER...

Dit jaar geef ik het rapportcijfer___ omdat...

GEFELICITEERD

Gefeliciteerd. Je hebt heel ‘Choreograph your 2020’ doorlopen! Het zou geweldig zijn als jij je doelen hebt behaald of in ieder geval de dingen hebt gedaan die jij belangrijk vond dit jaar. Wellicht zijn alle doelen behaald, wellicht staan er nog een paar open voor volgend jaar of heb je niet al je doelen behaald maar wel geweldige stappen in de juiste richting gezet. Sta hier ook eens bij stil, want het afgelopen jaar ben jij heel bewust bezig geweest met het bereiken van jouw doelen en daarom is het goed om zo nu en dan ook eens stil te staan bij wat je hebt bereikt en die successen te vieren.

En hoe staat het met je bucket list van het jaar? Heb je hier al mooie dingen weg kunnen strepen. Het voordeel van het opschrijven is, dat ze gaan leven en ik verwacht daarom ook dat de meeste ervan werkelijkheid zijn geworden. Want uiteindelijk doen en daadwerkelijk dingen ondernemen zorgt ervoor dat we echt stappen vooruit maken.

Wij hopen dat dit boek heeft geholpen om meer inzicht te krijgen in jouw doelen en wat je belangrijk vindt in je leven. En dat je ook daadwerkelijk stappen hebt gezet om jouw leven te leven, zoals jij dat wilt, en zoals dat bij jou past.

DANCE THROUGH LIFE

Wie zijn wij?

Dance *Through* Life staat voor de metafoor ‘Dansend door het Leven’.

Wie wil dat nou niet!

Onze missie is om iedereen dansend door het leven te laten gaan, door mensen te bewegen het beste uit zichzelf en het leven te halen.

Dansend door het leven gaan is voor ons: genieten van de kleine dingen, een gevoel van vrijheid, balans tussen lichaam en geest, in een flow zitten en de regie nemen over je eigen leven. Via dynamische workshops en events dagen we je uit om je grenzen op te zoeken en te verleggen. Zodat je vol vertrouwen de stappen kunt zetten die voor jouw geluk belangrijk zijn.

We brengen mensen samen, omdat we geloven in de kracht van interactie. Ons doel is je inspireren om fysiek en mentaal in beweging te komen. Dit alles in een open, ontspannen sfeer waar je volledig jezelf kan zijn.

Klinkt dit je als muziek in de oren, dan zien we je graag bij onze events!

Melona, Dennis & Liza

DANCE through LIFE

MEER INFORMATIE

Wil je meer informatie over trainingen of het coachtraject?
Neem dan gerust contact met me op.

www.dancethroughlife.nl | 06 44 353 173 | info@dancethroughlife.nl