

DE AFRIKA CODE



E-CHTHEID



VOORWOORD

Welkom bij E-chtheid van De Afrika Code.
Dit deel E-CHTHEID is tevens de derde
letter van evEnwicht.

Geniet van de inspiratie thuis of
onderweg. Met volle goesting.
En schrijf. En maak beelden.
Dat maakt het écht nog krachtiger.

Ik wens jou heel veel joie de vivre met
E-chtheid.

Op weg naar jouw unieke Afrika code.

Want het gaat tenslotte om jou.
Wat past er. Wat past er niet.
Maak het helemaal van jou.

ELS AERTS DIATTA
DE AFRIKA CODE



WIE BEN JIJ?

IN ESSENTIE

Wie ben jij?

Jouw grote why?

Wat moet jij écht gaan doen?

Waar sta jij voor?

Waar wil jij bekend om zijn?

Hoe bouw je je business rondom je leven? en dus niet omgekeerd.

Waar kies jij écht voor?

En kies er vooral voor dat IK BEN de essentie is.

Geen voorwaarden. Geen eisen. Je bent je job niet. Je bent. PUNT.

Toen ik de eerste keer aankwam in Senegal, was de ontvangst zo hartelijk en zo warm. Ik voelde mij letterlijk thuiskomen. Ik kon volledig mezelf zijn en dat werd volledig geaccepteerd. Zo mooi. Toen startte ook mijn proces om overal en ten alle tijde mezelf te zijn.

Op een evenwicht schaal van 1-10 :
Hoe écht ben jij? Wanneer zet je nog een masker op?
Hoe zou het zijn om gewoon helemaal jezelf te zijn?
Ten alle tijde?

Gewoon Ik ben. Punt.

Hoe voelt dat? Schrijf het hier neer.



WEES JEZELF IN AL JE ECHTHEID.
BLIJF JE EIGEN WAARDEN TROUW.
JE GERAAKT GEGARANDEERD WAT
MENSEN KWIJT.
MAAR WIE BLIJFT, DIE BLIJFT OM
JOU.

MARTIN GIJZEMIJTER

INSPIRATIE

MICRAOVONTUUR DE AFRIKA CODE - E-CHTHEID

Ga op microavontuur en maak onderweg foto's van wat jij ziet als e-chtheid. Kies 1 foto uit die voor jou écht echtheid representeert. Hang die ergens zichtbaar op. Welk inzicht of welke helderheid gaf het je? Schrijf het hier op. De volgende inspiraties kan je meenemen onderweg of thuis doen. Of een combinatie van beide. Je kan de inspiraties ook herhalen. Het blijft leuk om telkens wat nieuwe inzichten te verkrijgen of gewoon leuke ideeën.

Extra tip voor dit avontuur:

durf (opnieuw) te spelen. Vertraag en ontdek je ware identiteit en persoonlijkheid.

Maak een selfie foto die representeert wie jij écht bent.



ENJOY THE COFFEE

INSPIRATIE

UITSTRALING EN IDENTITEIT WIE BEN IK?

Ken jij jezelf? Hoe kom jij over?

Als oefening kan je feedback vragen aan familie, vrienden of reeds ideale klanten.

Maak een lijstje en omcirkel dan de 3 belangrijkste. Niet nadenken, intuïtief voelen.

En vooral wie wil jij zijn als mens en als ondernemer? Wie ben jij?

Sta eens stil bij deze vragen.

Ga de natuur in en durf (opnieuw) te spelen. Vertraag en ontdek je ware identiteit en persoonlijkheid.

Maak een selfie foto die representeert wie jij écht bent.

En besef dat de essentie van wie jij bent gewoon je bent is.

GELUKKIG ZIJN

Waar word jij instant blij van?

Wat tovert er à la minute een big smile op je gezicht?

Waar word jij nu écht gelukkig van?

Allereerst kies je ervoor om vandaag al gelukkig te zijn met alles wat er al is. Geen voorwaarden. Als ik geld heb, dan ... Als ik succesvol ben, dan ... Als ik mezelf mooi vind, dan ... enz.....

Pas daarna kan je starten met creëren. Er bestaan wetenschappelijk gezien 4 geluksgebieden.

Sociale contacten en gezin / bijdrage aan de wereld
Geld / Financiën
Gezondheid
Droombedrijf

Schrijf voor elk domein je dromen op.

Koppel dan pas intuïtieve acties aan de dromen.

Dat hoeven geen méga grote acties te zijn. (het mag wel natuurlijk)

Je kan kleine dingen veranderen in je leven, met grote impact.

Gaat dit direct en vanzelf? ja en neen. Het is een kwestie van te herhalen en hier dagelijks mee bezig te zijn. En het te doen met heel veel goesting.

WAT IS JOUW EXPERTISE?

Wat is jouw expertise?

Wat maakt jou nu zo uniek?

Wat maakt jou nu net zo anders? Niet om te vergelijken, maar gewoon puur vanuit jezelf.

Durf het te benoemen en wees je er bewust van dat wat jij doodnormaal en makkelijk vindt voor anderen wel eens lastig en moeilijk kan zijn.

Ga het dus niet al te ver zoeken en wees heel fier op jezelf.

HOU VAN JEZELF

Hou van wat je doet. Hou van wat jij kan betekenen voor anderen.

HAPPY KLANT

Wie is jouw happy klant?

Wie wil jij bereiken?

Wie is dan die leuke en die happy klant?

Met wie maak je het allerliefste connectie?

Iedereen willen helpen = niemand helpen.

Dat is gewoon de waarheid. Je maakt het jezelf en je klanten moeilijk.

Dat kan toch niet de bedoeling zijn?

Jouw happy klant omschrijf je best door iemand concreet voor de ogen te halen.

Wie is deze persoon? Blijf schrijven tot je niet meer verder kan...

hoe uitgebreider, hoe beter.

Dus geen lijstje maar echt een persoon met wie je connectie kan maken.

Voel je de energie en de magie al?

JOUW DIENST EN JOUW WHY?

Welk verhaal wil jij vertellen?

Wat is jouw passie?

Waarom doe je wat je doet?

Welk verlangen raak jij?

Als je om 1 ding bekend zou staan, wat zou dit dan zijn?

Wat is dat ene ultieme resultaat voor jouw klant?

Hoe maak jij de wereld een betere plek?

Waarom doe jij wat je doet?

Als je blijft schrijven, dan word je op een gegeven moment geraakt.

Tot echt in je kleinste teentje. Dat voel je gewoon.

En dan volgt het moment dat je écht weet waarom je doet wat je doet.

JOUW ENERGIE LOCATIES

Welke plek hoort helemaal bij jou?

Waar voel jij je helemaal op je gemak?

Van welke plek krijg jij energie?

Wat is jouw meest voorkomende werkplek?

Waar ga je naartoe om te ontspannen?

Welke plekken zijn inspirerend voor jou?

Als oefening kan je deze vragen beantwoorden, maar jezelf ook eens de vraag stellen of jij je voldoende beweegt op de plekken waar je wil zijn.

Ik ben zelf super graag aan zee of aan het water. Water geeft me rust. Met blote voeten in het zand. Zalig.

Ga op ontdekking en wees dus nog meer daar waar je moet zijn. Het kan allemaal.

KLEDIJ

De kleren maken de vrouw of de man.

Welke kleding wil jij dragen?

Waar voel je je helemaal top in?

Wat typeert jou? Wat is jouw stijl?

Wees je bewust van wat je uitdraagt, maar ook van wat je letterlijk draagt.

Zo binnen. Zo buiten.

Voel je goed in je vel en in wat je draagt.

Draag kledij die past bij je gezicht en je ogen.

Die past bij wie jij bent.

En straal. Voel je mooi.

VERANTWOORDELIJKHEID

Er is maar 1 persoon verantwoordelijk voor haar of zijn geluk
en dat ben jij zelf.

Wees de beste versie van jezelf.

BE YOU.

Hou van jezelf.

Wees gelukkig.

STRAAL.VANBINNEN UIT.

En jij kiest. Voor levensvreugde en voor jouw unieke ritme.
Jouw unieke zijn.

INSPIRATIE

BE A REBEL

Kies 1 ding dat jij anders gaat doen dan iedereen die je kent in jouw domein of expertise.

Niet om anders dan anders te doen. Maar omdat het gewoon past bij wie jij bent.

Schrijf het hier neer en plan er intuïtieve acties bij zodat je het ook waarmaakt.

BE YOU