

HEBBEN

Start met het omschrijven van wat je allemaal wilt hebben. Het gaat hier om fysieke zaken.

Huizen:

Hoeveel? Waar? Van welke waarde? Voor elk het aantal slaap-, bad- of andere kamers. Omschrijf de uitzichten, buitenruimte, inrichting en accessoires.

Auto's:

Welk merk, model, jaar, kleur, interieur, type en extra's?

Boten:

Welk merk, model, lengte, kleur, interieur, aantal ligplaatsen, namen, jaar? Met of zonder jetski?

Motoren:

Welk merk, type, vermogen, motor, kleur?

Juwelen:

Wat? Horloges (merk, model, metaal/kleur stenen)? Kettingen (metaal/kleur, stenen, gewicht)? Ringen (metaal/kleur, stenen, gewicht) en armbanden (metaal/kleur, stenen, gewicht)?

Meubels:

Wat voor? Welk merk? Model? Kleur, type, antiek, modern? Welke ontwerper?

Elektronica:

Wat voor apparatuur en van welk merk? Computers, games, telescopen, keukengerei, camera's? Speelgoed, smartphones, gereedschap, gemotoriseerde gereedschappen? Tuingereedschap, huishoudelijke apparaten, tv's, gadgets, tablets?

Kunst:

Welke schilderijen, sculpturen, foto's, prenten, aquarellen?

Huisdieren:

Honden, katten, vogels, vissen, paarden?

Copyright

Niets van de beschikbaar gestelde documenten mogen worden bewerkt, gekopieerd, overgebracht, gepubliceerd, verspreid, gewijzigd, gepost of geplaatst op andere websites of documenten zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle intellectuele eigendomsrechten in deze documenten en op de website www.marleenvandam.nl zijn voorbehouden en elk gebruik ervan zonder voorafgaande toestemming van Marleen van Dam – Action COACH is ten strengste verboden.

Action COACH[®]

BUSINESS COACHING

Kleding:

Bepaald merk? Designers? Winkel?

Bibliotheek:

Welke boeken? Onderwerpen? Aantallen?

Investerings:

Beleggingen, eigen investeringen?

Onroerend goed:

Bedrijfsgebouwen? Hotels? Hoeveel? Recreatie, vastgoed? Welke gebieden? Waarde?
Huizenblokken? Maandelijks passief inkomen, totale waarde per jaar?

Aandelen:

Opties, obligaties, aandelen, beheerde fondsen? Tech/biotechniek, mijnbouw, detailhandel, transport?

Contanten:

Bankrekeningen? Aantal, hoeveel contanten op elke rekening?

Bedrijven:

Hoeveel? Omzetten/winsten? Aantal medewerkers, aantal kantoren/winkels/locaties, sectoren?

DOEN

Als je duidelijk hebt wat je wilt hebben, is het tijd voor wat meer avontuur door alles te benoemen wat je wilt doen. Denk hierbij aan de plaatsen die je wilt bezoeken en de ervaringen die je wilt hebben in jouw leven.

Belangrijke prestaties:

Zakelijk, familie, investeren, sport, hobby.

Prijzen/onderscheidingen:

Welke? Van wie? Waarvoor?

Copyright

Niets van de beschikbaar gestelde documenten mogen worden bewerkt, gekopieerd, overgebracht, gepubliceerd, verspreid, gewijzigd, gepost of geplaatst op andere websites of documenten zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle intellectuele eigendomsrechten in deze documenten en op de website www.marleenvandam.nl zijn voorbehouden en elk gebruik ervan zonder voorafgaande toestemming van Marleen van Dam – Action COACH is ten strengste verboden.

ActionCOACH®

BUSINESS COACHING

Donaties:

In tijd/geld, welke goede doelen? Welke bedragen?

Geld voor kinderen:

Hoeveel? Wanneer?

Sportevenementen/speciale evenementen:

Welke? Waar en wanneer?

Vakanties:

Waar? Hoe vaak? Hoeveel weken per jaar? Welke reisklasse?

Hobby's:

Wat? Hoe vaak? Op welk niveau?

Natuur:

Waar? Wat, Hoe vaak?

Gezondheid:

Dieet, vitamines.

Fitness:

Welke oefeningen? Waar? Hoe lang? Hoe vaak?

Seminars:

Hoe vaak per jaar? Welke onderwerpen?

Restaurants:

Waar? Hoe vaak? Welke?

Shows:

Welke, Waar, Hoe vaak?

Leuke activiteiten/plezier:

Vrienden, familie, uitstapjes.

Copyright

Niets van de beschikbaar gestelde documenten mogen worden bewerkt, gekopieerd, overgebracht, gepubliceerd, verspreid, gewijzigd, gepost of geplaatst op andere websites of documenten zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle intellectuele eigendomsrechten in deze documenten en op de website www.marleenvandam.nl zijn voorbehouden en elk gebruik ervan zonder voorafgaande toestemming van Marleen van Dam – Action COACH is ten strengste verboden.

ZIJN

Zijn 'hebben' en 'doen' duidelijk, dan is het tijd om te bedenken wie je echt wilt worden/zijn, hoe je herinnert wilt worden door anderen.

Hierbij is het allerbelangrijkste: Wat is belangrijk voor jou?

Spiritueel:

Meditatie, kerk, zingeving.

Emoties:

Welke top tien emoties wil je elke dag ervaren?

Vriendschappen:

Met wie? Hoeveel? Waar en hoe vaak ontmoet je elkaar?

Familie:

Wat wil je dat ze voelen, hoe wil je dat de relaties zijn?

Nieuwe Identiteit:

Wie kies je te zijn, wat wil je veranderen, verbeteren aan jezelf?

Rollen:

Wat zijn je rollen, dagelijks, wekelijks, maandelijks?

Waarden:

Welke waarden zijn belangrijk voor jou? En welke regels hanteer je?

Copyright

Niets van de beschikbaar gestelde documenten mogen worden bewerkt, gekopieerd, overgebracht, gepubliceerd, verspreid, gewijzigd, gepost of geplaatst op andere websites of documenten zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle intellectuele eigendomsrechten in deze documenten en op de website www.marleenvandam.nl zijn voorbehouden en elk gebruik ervan zonder voorafgaande toestemming van Marleen van Dam – Action COACH is ten strengste verboden.