



Melina on Fire
GELDCOACH

MODULE 1

7 levels deep

The Money Course

WWW.MELINAONFIRE.NL

7 LEVELS DEEP

De 7 Levels Deep is een oefening door middel van een reeks filosofische vragen die bedoeld zijn om verborgen gedachten, gevoelens en emoties op te roepen bij de persoon die de oefening doet - met als einddoel deze persoon te leiden naar zijn of haar "waarom" over een specifiek aspect van het leven. In dit geval de vraag 'wat is mijn missie' of 'wat wil ik nou écht'?

Het "waarom?" kan in dit geval op verschillende manieren worden geïnterpreteerd, maar uiteindelijk komt het erop neer dat je op deze manier jouw doel vindt.

Wat is de beste manier om deze oefeningen te doen?

- Als advies wil ik je geven deze oefening te doen op een moment dat je er echt met je hoofd bij kan.
- Geef het antwoord dat als eerst in je opkomt en ga er niet over nadenken. Je gedachten leiden je af van je gevoel en deze antwoorden moeten vanuit een gevoel komen.
- Wees volledig eerlijk naar jezelf, neem de tijd en wees niet bang om te emotioneel te worden over jouw antwoorden. De antwoorden moeten uit je hart komen, niet uit je hoofd. De antwoorden moeten je raken op een ander niveau. De antwoorden mogen er zijn. Jouw droomwensen mogen er zijn. Je hoeft je voor niemand te verantwoorden als je een bepaald antwoord hebt als het uit jouw hart komt.
- Sommige antwoorden zullen snel in je opkomen, over sommige antwoorden zul je wat dieper moeten nadenken.
- Ga jezelf niet forceren.
- Schrijf de antwoorden op die in je opkomen. Als je het niet weet, neem je even een pauze.

Het is belangrijk dat je de antwoorden geeft vanuit gevoel.

Zorg ervoor dat de antwoorden niet een herhaling zijn van je vorige antwoord, maar dat het echt een antwoord is op je vraag.

Als je deze oefening goed uitvoert, kan hij lifechanging voor je zijn!

De oefening:

Je start met een waarom vraag.

Een waarom vraag die betrekking heeft op boven gesteld doel.

Als voorbeeld: "*Waarom wil ik starten met beleggen?*"

Vraag 2 is dan een vraag op je antwoord. Bijvoorbeeld: "*Ik wil starten met beleggen om financieel vrij te worden.*"

Vraag 2 zou dan zijn: "*Waarom wil ik graag financieel vrij worden?*"

Vraag 3 is dan weer een vraag op dit antwoord. Bijvoorbeeld: "*Ik wil financieel vrij worden om meer tijd te besteden aan mijn gezin.*"

Vraag 3 zou dan zijn: "*Waarom wil je meer tijd besteden aan jouw gezin?*"

Zo ga je door tot vraag 7.

Kom je er niet uit of vind je het lastig? Ik heb een podcast opgenomen om je op weg te helpen deze oefening te doen!

De podcast is te vinden op Spotify en heet '*It's all about living your dream life, maar wat is dat droomleven dan?*'