

Voorwoord

Of je nu ondernemer bent, professional op een kruispunt in je loopbaan, of simpelweg voelt dat het tijd is om een nieuwe richting in te slaan. Dit boek nodigt je uit om je energie te richten op groei die er werkelijk toe doet.

Ik weet hoe het is om gevangen te zitten in structuren en verwachtingen die niet passen. Hoe vermoeiend het voelt om te leven naar regels die niet de jouwe zijn. En ik weet ook hoe bevrijdend het is om keuzes te maken op een manier die klopt met wie je écht bent. Te vaak laten we ons leiden door wat anderen zeggen dat hoort of moet, terwijl je diep van binnen voelt dat er een andere weg mogelijk is. De vraag is alleen: hoe vind je die weg?

Dit boek neemt je mee in dat proces. Je leert begrijpen hoe jouw energie werkt en hoe je intuïtie een betrouwbaar kompas kan zijn bij belangrijke beslissingen. Je ontdekt hoe je een manier van leven en werken ontwikkelt die je voedt in plaats van uitput. Hoe je kansen aantrekt die écht bij jou passen en hoe succes moeiteeloos kan ontstaan wanneer je trouw blijft aan jezelf. Het gaat niet om harder werken of meer doen, maar om kiezen vanuit helderheid en innerlijke kracht.

Voor iedereen die voelt dat het anders mag, eerlijker, dichter bij jezelf en met meer betekenis, biedt dit boek praktische handvatten en inspiratie. Niet als kant-en-klare methode, maar als uitnodiging om te onderzoeken wat voor jou klopt.

De inhoud is geworteld in mijn eigen ontdekkingsreis. Tijdens mijn werk en in de podcastserie die ik maakte voor de Spiri Wiri Tantes verzamelde ik inzichten over persoonlijke ontwikkeling, zingeving en zakelijk succes.

Daarnaast deel ik persoonlijke ervaringen die mijn blik hebben gevormd: momenten van groei, maar ook uitdagingen die me hebben gedwongen anders naar mezelf te kijken. Zo speelde mijn chronische longproblemen een grote rol in mijn keuzes. Ze beperkten me soms in mijn doen en laten, maar leerden me ook luisteren naar mijn lichaam en naar mijn eigen grenzen.

Lang heb ik geloofd in overtuigingen die mij eerder beperkten dan hielpen, tot ik inzag dat ik deze mocht loslaten en vervangen door een gezondere manier van denken en leven. Juist die combinatie, de verbinding tussen persoonlijke groei, intuïtie en praktische stappen, vormt de basis van dit boek. Het is geschreven voor iedereen die niet langer wil leven volgens de verwachtingen van anderen, maar een koers wil varen die klopt met wie hij of zij werkelijk is.

Betekenisvolle groei draait niet alleen om het volgen van planningen of behalen van doelen. Aan de slag gaan met betekenisvolle groei vraagt ook om een innerlijke reis. Iedereen die bewust wil groeien, komt vroeg of laat bij vragen als: *Wat past nu écht bij mij?*, *Hoe blijf ik trouw aan mijn energie en intuïtie?* en *Hoe richt ik mijn leven en werk zo in dat het niet alleen resultaten oplevert, maar ook goed voelt?*

Ik nodig je uit om met een open blik en een nieuwsgierige geest aan deze reis te beginnen. Het is geen kant-en-klare methode, maar een uitnodiging om jouw eigen pad te volgen met jouw energie als kompas.

Inleiding

Dit boek neemt je mee op een reis van (minimaal) 100 dagen, waarin je stap voor stap leert vanuit jouw kracht en energie te leven. Het boek is opgebouwd als een kompas, waarmee ik jou mijn persoonlijke ervaringen en praktische technieken aanreik, van manifestatie en intuïtieve besluitvorming tot *Base Group 5 (BG5™)*, de zakelijke en praktische toepassing van *Human Design*, en energiebeheer.

Dit boek is niet alleen bedoeld om te lezen, maar vooral om te ervaren. Door middel van oefeningen, reflecties en werkbladen ga je actief toepassen wat je leert. Je merkt dat het niet alleen gaat over zakelijke groei, maar ook over het ontwikkelen van een diepere verbinding met jezelf. Je wordt uitgedaagd om anders te denken, om te durven vertrouwen op je intuïtie en om met hernieuwde energie te werken aan je ambities en invulling te geven aan je dromen.

Mijn intentie is dat dit boek je niet alleen inspireert, maar ook concrete handvatten biedt om je leven in te richten op een manier die écht bij jou past. Dit boek is geen blauwdruk of vast stramien dat je klakkeloos kunt volgen. Het is een uitnodiging om te ontdekken wat voor jou werkt. Ik sta niet boven je als 'expert' die je vertelt wat je moet doen, maar naast je als ervaringsdeskundige die deze reis op haar manier heeft doorgemaakt. Ik heb zelf ervaren hoe uitdagend én bevrijdend het is als je aan het werk gaat met betekenisvolle groei.

Dit boek is geschreven voor wie niet langer wil werken volgens de regels van anderen, maar wil bouwen aan een leven dat past bij wie je werkelijk bent. Het is voor de denkers, de dromers, de doeners, die allemaal voelen dat er meer is dan resultaten behalen en willen ontdekken hoe ze hun energie en intuïtie inzetten om een leven op te bouwen dat niet alleen succesvol is, maar ook betekenisvol.

Waarom 100 dagen?

Verandering kost tijd. Nieuwe inzichten integreren in je leven en werk vraagt niet alleen om inspiratie, maar ook om herhaling, reflectie en consistente actie. Daarom is dit boek opgebouwd als een 100 dagen traject, een periode die lang genoeg is om echte transformatie te realiseren, maar kort genoeg om overzichtelijk en behapbaar te blijven. De keuze voor 100 dagen is niet willekeurig.

Zowel psychologisch (hoe gedrag en gewoonten zich vormen in je brein) als energetisch (hoe je lichaam reageert op veranderingen in energie en balans) vormen 100 dagen een krachtige periode om blijvende gewoonten te ontwikkelen en fundamentele veranderingen door te voeren.

Onderzoek naar gedragsverandering suggereert dat het gemiddeld 66 dagen kost om een nieuwe gewoonte volledig te integreren in je dagelijkse routine. Door daar nog eens een maand extra aan toe te voegen, versterk je niet alleen die nieuwe

gewoonten, maar gaan we ook dieper in op de processen die nodig zijn om je transformatie blijvend te maken.

Daarnaast speelt de tijd een belangrijke rol in onze groei en ontwikkeling.

100 dagen geeft je de ruimte om in fasen te werken, waarbij je stap voor stap bouwt aan een solide basis voor jouw betekenisvolle groei. Door rustig de tijd te nemen voorkom je dat je overweldigd raakt door alles in één keer te willen veranderen. Je kunt met focus en de juiste intenties aan de slag gaan.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is opgezet als een praktische gids. Elk hoofdstuk bevat opdrachten en inzichten voor je leven en je werk. Hoewel het boek is opgebouwd in 100 dagen, is het geen traditioneel dagboek waarin je elke dag iets *moet* invullen. Het werkt met blokken van 10 dagen rondom een specifiek thema. Zie het als een (reis)gids: jij bepaalt zelf je tempo. Soms werk je op één dag aan een oefening, soms neem je een paar dagen de tijd om iets te laten bezinken of uit te proberen in je privéleven of je werk. Dat is helemaal goed. Het belangrijkste is niet de snelheid, maar de intentie. Door bewust met de thema's aan de slag te gaan en je eigen ritme te volgen, geef je ruimte aan echte integratie. Of je nu dagelijks schrijft of af en toe terugblijkt, de kracht zit in de herhaling en de verdieping. Voel je vrij om dit boek op jouw manier te gebruiken. Laat het een kompas zijn, geen klok. Dit boek is opgezet als een praktische gids om dagelijks te gebruiken.

Elk hoofdstuk bevat opdrachten, reflectieoefeningen en concrete toepassingen voor je dagelijkse leven en je werk. De hoofdstukken zijn zo opgebouwd dat je stap voor stap kunt groeien. Hoewel het boek is opgebouwd als een traject van 100 dagen, in blokken van 10 dagen rond een specifiek thema, is het geen traditioneel dagboek waarin je elke dag iets *moet* invullen. Zie het als een (reis)gids: jij bepaalt zelf je tempo.

Soms ben je één dag bezig met een oefening, soms neem je een paar dagen de tijd om iets te laten bezinken of uit te proberen in je privéleven of je werk. Of je nu dagelijks schrijft of af en toe wat meer tijd neemt, het is allemaal goed. Het belangrijkste is niet de snelheid, maar de intentie. Door bewust met de thema's aan de slag te gaan en je eigen ritme te volgen, geef je ruimte aan echte integratie. Herhaling, inbedding in je leven en verdieping bepalen de kracht van de verandering. Voel je dus vrij om het boek op jouw manier te gebruiken.

De opbouw van de 100 dagen

Om de transformatiebehapbaartemaken, is het boek opgebouwd in vijf delen, die elk een specifieke focus hebben:

Deel 1: Fundament van je succes (dag 1-20)

In de eerste 20 dagen leg je de basis. Je ontdekt je persoonlijke energie, leert werken met *BG5™* (de zakelijke en praktische toepassing van je *Human Design*) en *chakra's*. Je stelt intenties die in lijn liggen met je kernwaarden. Dit is de fase waarin je helder krijgt wie je bent en hoe je jouw energie op de beste manier kunt benutten.

Deel 2: Overwin blokkades en creëer focus (dag 21-40)

Hier duiken we dieper in de belemmerende overtuigingen en oude patronen die je tegenhouden om volledig in je kracht te staan. Je leert om te gaan met weerstand, te focussen op wat je wilt met/in je leven en je energie in balans te houden.

Deel 3: Van intentie naar actie (dag 41-60)

In deze fase zetten we de stap naar concreet actiegericht werken. Je leert je intenties en inzichten om te zetten in een plan, besluiten te nemen op basis van je intuïtie en door middel van timemanagement en projectplanning grip te krijgen op je groei.

Deel 4: Groei en manifestatie (dag 61-80)

Hier ga je verder met manifesteren en het aantrekken van de juiste kansen in jouw leven.

Deel 5: Blijvende impact en duurzaam succes (dag 81-100)

De laatste fase draait om het verankeren van je nieuwe gewoonten en inzichten, zodat je niet terugvalt in oude patronen. Je ontdekt hoe je in beweging blijft, hoe je de impact van jouw werk of bijdrage vergroot, en hoe je blijft leven en werken vanuit wat je belangrijk vindt. Zo blijft je energie zichtbaar in alles wat je doet.

Een periode van transformatie

De 100 dagen helpen je niet alleen om spiritueel en persoonlijk te groeien, maar ook om jezelf op een dieper niveau te leren kennen. Je gaat ontdekken wat voor jou werkt, waar je energie van krijgt, en welke manier van werken écht bij jou past. Door de oefeningen en reflectiemomenten werk je op een gestructureerde manier aan jouw eigen succes, zonder dat het overweldigend wordt.

En als je na 100 dagen nog niet klaar bent? Dan is dat helemaal niet erg. Dat is heel normaal. Persoonlijke en zakelijke groei stopt nooit. Dit traject heeft geen eindpunt. Het is een krachtige start voor een manier van werken die je op de lange termijn kunt blijven toepassen. De inzichten die je gedurende deze 100 dagen leert, en de handvatten die je aangereikt krijgt, kun je steeds opnieuw gebruiken en verder verfijnen terwijl jijzelf blijft groeien.

Ben je klaar voor de start van deze reis? Dan is het tijd om te beginnen. Dit is jouw moment om vanuit kracht, helderheid en intuïtie te bouwen aan een leven dat écht bij jou past. Laten we samen deze 100 dagen gebruiken om de fundering te leggen voor jouw betekenisvolle toekomst.

Welkom bij jouw nieuwe avontuur.

Anita Holthuis-van Leeuwenkamp

Routekaart 100 dagen programma

Deel	Dagen	Hoofdstukken	Thema
1	1-20	1: Zelfontdekking 2: Intenties	Ontdek je energie & stel je kompas af
		Wat kun je doen of onderzoeken?	
		Verken BG5™-carrièretypes, chakra's en kernwaarden. Stel intenties en zorg voor reflectiemomenten.	
Deel	Dagen	Hoofdstukken	Thema
2	21-40	3: Blokkades 4: Intuïtie	Doorbreek patronen & ontwikkel focus
		Wat kun je doen of onderzoeken?	
		Herken overtuigingen. Werk met ademhaling en journaling. Oefen met intuïtieve signalen.	
Deel	Dagen	Hoofdstukken	Thema
3	41-60	5: Energiebeheer 6: Actieplan	Veranker je energie in actie
		Wat kun je doen of onderzoeken?	
		Pas je dagritme aan op je energie. Stel doelen af op je natuurlijke ritme. Zet concrete stappen.	
Deel	Dagen	Hoofdstukken	Thema
4	61-80	7: Manifestatie 8: Weerstand	Breng je doelen tot leven & omarm weerstand
		Wat kun je doen of onderzoeken?	
		Werk met visualisatie, maanstanden en affirmaties. Herken innerlijke en externe weerstand.	
Deel	Dagen	Hoofdstukken	Thema
5	81-100	9: Verdieping 10: Duurzame impact	Integreer je inzichten in dagelijks leven
		Wat kun je doen of onderzoeken?	
		Kies je favoriete technieken (journaling, meditatie en rituelen). Maak een actieplan voor blijvende impact.	