BLUEPRINT

# WAT IS JOUW VINGER AFDRUK?

*8 KRACHTIGE INZICHTEN OM JEZELF ECHT TE LEREN KENNEN EN BEWUSTER TE LEVEN!*



HARVEY RIJKAARD



# Voorwoord

Soms voelt het alsof je vastzit. Alsof je hoofd en hart allebei "aan" staan, maar je nergens écht verbinding maakt. Met anderen niet. Maar ook niet met jezelf.
Ik herken dat. Niet alleen omdat ik coach ben – maar omdat ik daar zelf ben geweest. Dit e-book is geen snelle oplossing in 10 stappen. Het is een uitnodiging. Om te vertragen. Om te voelen. Om jezelf te herinneren aan wie je altijd al was.

Deze acht inzichten vormen de basis van de gesprekken die ik dagelijks voer met mensen zoals jij. Mensen die willen groeien, helen, en zichzelf terugvinden.

Welkom bij jouw vingerafdruk.

> *Bij Bloeprint Coaching geloven we dat de basis van elke gedragsverandering de confrontatie met jezelf is.*

# WIE BEN IK?



Humor, directheid, betrokkenheid en eerlijkheid zijn de labels die je op mij kan plakken. Het ondersteunen van individuen in het bereiken van hun hoogste potentieel is altijd mijn drive geweest. Ik ben in hart en nieren een coach, basketbalcoach, jobcoach, trainer, communicatie-expert en Bloeprint Coach.

Van nature verbind ik mijn vermogen om de juiste woorden te vinden op het juiste moment, met de juiste toon om een verandering bij mijn gesprekpartner in te zetten. Ik heb de Bloeprintmethodiek mede willen ontwikkelen, omdat ik tijdens mijn journey steeds meer de behoefte kreeg om de unieke communicatie van elk individu te doorgronden.

Gelukkig ben ik een ervaringsdeskundige in de confrontatie met jezelf. Dat heeft geleid tot het oprichten van mijn bedrijf Rijkaard Coaching. Je bent namelijk je eigen succes.

Harvey Rijkaard

# Inhoudsopgave


01 Bloeprint Coaching
Het antwoord op de vraag: Wie ben ik?

02 Soul → Mind → Body
De drie lagen van jouw zijn

03 Wat is jouw blauwdruk?
Ontdek jouw unieke fingerprint

04 Wat is communicatie écht?
En hoe beïnvloedt het jouw leven?

05 De reis van liefde naar geloof
Liefde → Vertrouwen → Loyaliteit → Confrontatie → Geloof

06 De oorsprong van jouw communicatie
Waar komt jouw manier van reageren vandaan?

07 Actie in Vertrouwen
Waarom bewuste actie leidt tot diepe verbinding

08 Jezelf kennen = vrijheid
- Als je weet wie je bent, kun je kiezen hoe je wil zijn

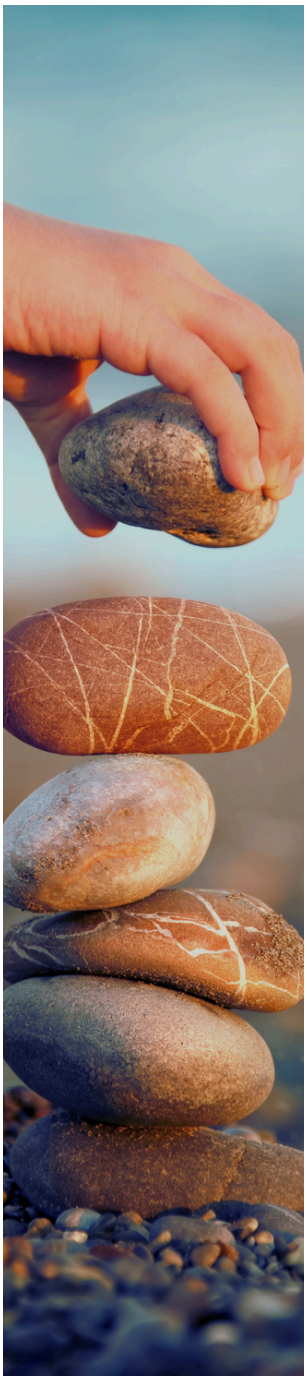



# 01 Het antwoord op de vraag Wie ben ik?

Wie ben ik - echt? Die vraag lijkt simpel, maar raakt aan de kern van ons bestaan. Bloeprint Coaching helpt je die vraag te beantwoorden. Niet met snelle adviezen, maar via diepgaande reflectie, gesprekken en praktische tools.
Jouw "vingerafdruk" is jouw innerlijke blauwdruk: hoe je denkt, voelt, communiceert en verbindt. Het is uniek - zoals jij.



# 02 Soul → Mind → Body: De drie lagen van jouw



Om te begrijpen wie je bent, moeten we kijken naar de lagen waaruit je bestaat:

- Soul (Ziel) – jouw intuïtie, je diepste kern
- Mind (Geest) – je gedachten, overtuigingen, innerlijke dialogen
- Body (Lichaam) – je fysieke reacties, gedrag en emoties

Wanneer deze drie lagen in verbinding zijn, ervaar je balans. Als één laag overheerst, raak je uit evenwicht. Zelfbewustzijn betekent leren voelen op al deze lagen.

> *Veel mensen zijn niet tevreden met hun gedrag en willen dit veranderen. Wij helpen je om te begrijpen waarom je je op een bepaalde manier voelt en handelt.*
>
> - HARVEY RIJKAARD



# 03

# Wat is jouw blauwdruk? Wat is jouw fingerprint?

Jouw blauwdruk is gevormd door ervaringen, opvoeding, cultuur en trauma's. Het bepaalt hoe je vandaag reageert op situaties, relaties en uitdagingen.

Het mooie is: je bent niet je verleden. Door jouw blueprint te herkennen, kun je hem herschrijven. Dat is de kracht van bewustwording.

**Vragen om te reflecteren:**

- Wat zijn terugkerende patronen in mijn leven?
- Welke overtuigingen heb ik over mezelf?
- Welke gewoontes dienen mij – en welke niet meer?

# 04 Hoe definieer je communicatie? Wat is haar invloed op je leven?

Communicatie is meer dan praten. Het is ook zwijgen. Reageren. Vermijden. Verstillen. Boos worden. Contact zoeken.

Jouw manier van communiceren is een spiegel van jouw binnenwereld. Leer je deze taal begrijpen, dan ga je ook de ander beter begrijpen.

**Stel jezelf deze vragen:**

- Hoe communiceer ik onder stress?
- Wat vermijd ik te zeggen?
- Luister ik echt naar de ander of wil ik vooral gehoord worden?



# 05 Van Liefde tot Geloof: De 5 schakels van groei

Bloeien doe je in fasen. Deze 5 stappen laten zien hoe emotionele groei verloopt.Iedereen beweegt zich in dit proces. Soms maak je een stap terug, soms schiet je vooruit. Alles is onderdeel van jouw vingerafdruk.

| | |
|---|---|
| Liefde | Verbinding met jezelf en de ander |
| Vertrouwen | Geloof in je intuïtie en het proces |
| Loyaliteit | Aan jezelf blijven trouw in moeilijke situaties |
| Confrontatie | Durven kijken naar wat pijn doet |
| Geloof | Inzien dat je altijd opnieuw kunt kiezen en groeien. |

# 06 Wat is de oorsprong van jouw communicatie?

Je hebt communicatie aangeleerd in je kindertijd. Misschien werd stilte beloond. Of werd boosheid afgestraft. Misschien was er geen ruimte voor emoties.

Wat je toen nodig had, neem je vaak (onbewust) mee in je volwassen relaties. Door te reflecteren op die oorsprong, krijg je de regie terug.

**Voorbeeld**: Was je als kind de "bemiddelaar"? Dan is de kans groot dat je nu nog steeds confrontaties uit de weg gaat.





# 07

# Actie in Vertrouwen: Laat je stem horen

Actie in vertrouwen betekent spreken, ook als je stem trilt. Het betekent kiezen voor verbinding, ook als je bang bent. Het betekent de stap zetten, ook als je de uitkomst nog niet kent.

Vertrouwen is niet de afwezigheid van angst , het is handelen ondanks angst. Wanneer je handelt vanuit vertrouwen, creëer je ruimte voor groei, liefde én vruchtbare communicatie.

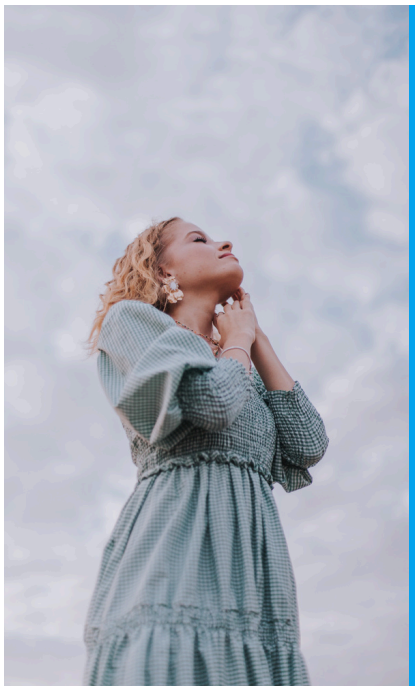
Laat je stem horen. Laat jouw markering achter. Leave your mark.

# 08

# Als je weet wie je bent, kun je kiezen hoe je wilt zijn

De grootste vrijheid ontstaat wanneer je jezelf leert kennen. Niet perfectie, maar eerlijkheid. Als je weet wat jouw triggers zijn, je verlangens en je blokkades ,  dan kun je kiezen hoe je wil reageren. In elke situatie.

Dat is emotionele vrijheid.



**"Je bent niet stuk. Je bent onderweg."**
Blijf jezelf herinneren aan wie je bent. Je bent genoeg. Je bent onderweg. En dit e-book is slechts het begin.

**Wil je dieper gaan?**
Plan nu een gratis kennismaking
Samen maken we jouw pad helder.


BLUEPRINT
WAT IS JOUW VINGER AFDRUK?
WIL JE DIEPER GAAN?
PLAN NU EEN GRATIS KENNISMAKING
SAMEN MAKEN WE JOUW PAD HELDER.
HARVEY RIJKAARD