DE AFRIKA CODE

V-RIJHEID

Voorwoord

Welkom bij V-rijheid van De Afrika Code.
Dit deel V-RIJHEID is tevens de tweede 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 V-rijheid.

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

FEEL FREE

VIVE LA LIBERTÉ

Vrijheid. Daarvoor ben ik zelf ondernemer geworden. Vrijheid om mijn goesting te doen. Ik had altijd bazen die me veel vrijheid gaven, maar het was nooit genoeg vrijheid. Ik moest nog steeds veel. Gewoon al op tijden werken dat ik niet op mijn best kon presteren en te lang achter elkaar werken, dat werkte al zeker niet. Er was nooit geen echt evenwicht tussen spanning en ontspanning.
Nu kan ik kiezen welk ritme er bij mij past. Nu kan ik kiezen om ook tussendoor veel buiten te zijn. 20 procent effort voor 80 procent resultaat.

Je hoeft echt niet dag en nacht te werken als ondernemer.
Je kan namelijk heel veel bereiken en impact maken in weinig tijd.
Je kan knallen als een schildpad.

Dat laatste realiseerde ik me des te meer in Senegal. En daar bovenop om je vrij te voelen zonder voorwaarden. In Senegal hebben de mensen minder, maar dat belet hen niet om zich vrij te voelen. En dat is échte vrijheid.

Op een schaal van 1-10 :
Hoeveel vrijheid ervaar jij in je leven?

Hoe zou je al 1 stap kunnen verschuiven naar je vrij voelen?
Wat heb je daarvoor nodig?

Maak het jezelf niet te moeilijk. Denk aan simpele oplossingen.
Je hoeft niet direct al je bruggen op te blazen om vrijheid toe te staan.
Maar maak wel je keuzes in alle vrijheid. En wees die persoon die je kiest te zijn.
En bepaal vooral wat voor jou vrijheid betekent. Dat is namelijk voor iedereen anders.
Volg je eigen pad en je eigen vrijheid.

En misschien wel het allerbelangrijkste om nu al te beslissen:
Je bent altijd vrij.

INSPIRATIE

MICROAVONTUUR DE AFRIKA CODE - V-RIJHEID

Ga op microavontuur en maak onderweg foto's van wat jij ziet als vrijheid. Kies 1 foto uit die voor jou écht vrijheid 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.

VRIJHEID VIND JE IN JEZELF ZIJN

100 PROCENT

INSPIRATIE

Wat betekent échte vrijheid voor jou?
Op alle gebieden. Op gebied van sociale relaties, geld,
je onderneming of je job, je gezondheid.

Maak het heel concreet want vrijheid willen is heel vaag.
Wat zijn op dit moment 5 dingen die je kan toepassen naar jouw échte vrijheid toe?
Welke intuïtieve acties zijn hiervoor nodig?
Plan deze acties ook in, als je ze anders niet zou doen.

Vind je 5 teveel? Doe dan wat voor jou alvast nu haalbaar is.
Bekijk ook grotere acties op langere termijn en maak het visueel ergens zichtbaar.
Zo kan je telkens ook kleine en grotere stappen zetten.

Schrijf het op.
Als je het schrijft, dan doe je het.
Je kan er ook een een visueel beeld bord van maken met knipsels uit tijdschriften of digitaal kan ook met printerest.
Als je het ziet, dan voel je het en doe je het ook.
Je brein wordt getraind om in beweging te blijven.

INSPIRATIE

Wat past er bij je en wat past er niet bij je?
In alle vrijheid kiezen voor jezelf en voor wat jouw goud dan wel niet is.
Kies enkel voor wat er écht toe doet. Kies voor jouw goud.

Schrijf hieronder hoe je je voelt als je deze beslissing neemt.
En schrijf erbij wat je dan anders gaat doen vanaf nu.

FEEL FREE

FEEL ALIVE