

Marc-Jan Hollenberg

De

LIFE

Navigator<sup>®</sup>

leven met

**ontspannen**

**daadkracht**

WERKBOEK

**iddd**<sup>®</sup>  
books

# WERKBOEK behorende bij **De LifeNavigator**®

Leven met **ontspannen daadkracht**

## INHOUD

<b>. DEEL 1</b>	<b>Motivatie en inspiratie: dé vitamines voor werken en leven met ontspannen daadkracht.</b>	
Oefening 1	behorende bij DEEL 1 - Hoofdstuk 2   pagina 19	5
<b>. DEEL 2</b>	<b>Scherp zien met de juiste lens: jouw eigen LifeNavigator®</b>	
Oefening 2	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 5   pagina 34	8
Oefening 3	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 39	9
Oefening 4	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 42	10
Oefening 5	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 44	11
Oefening 6	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 47	12
Oefening 7	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 49	13
Oefening 8	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 50+51	14
Oefening 9	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 52	16
Oefening 10	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 53	17
Oefening 11	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 57	18
Oefening 12	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 61	19
Oefening 13	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 64	20
Oefening 14	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6   pagina 65	21
Oefening 15	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 7   pagina 69	22
Oefening 16	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 7   pagina 70 t/m 78	23

Oefening 17	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 7   pagina 79	30
Oefening 18	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 84	31
Oefening 19	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 85	32
Oefening 20	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 87	33
Oefening 21	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 88+89	34
Oefening 22	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 91+92	36
Oefening 23	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8   pagina 93	38
Oefening 24	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 9   pagina 99	39
Oefening 25	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 9   pagina 100	40
Oefening 26	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 9   pagina 101	41
Oefening 27	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 9   pagina 102	42
Oefening 28	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 10   pagina 107	43
Oefening 29	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 10   pagina 108	44
Oefening 30	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 11   pagina 114 t/m 123	45
Oefening 31	behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 12   pagina 129	55

**. DEEL 3**      **Integreren in je leven:**

**leven en werken met ontspannen daadkracht!**

Oefening 32	behorende bij DEEL 3 - Hoofdstuk 15   pagina 148	57
-------------	--	----

Voor aanvullende video's, artikelen en andere interessante informatie scan de QR-code.  
Of kijk op: [www.iDDD-dln.nl](http://www.iDDD-dln.nl)



## **Deel 1**

**Motivatie en inspiratie:  
de vitamines voor werken en leven met  
ontspannen daadkracht.**

# . DEEL 1

*"Bovengemiddeld gemotiveerde mensen kenmerken zich door een heldere eigen levensfilosofie en een inspirerende droomambitie."*

**Marc-Jan Hollenberg**

oefening 1. behorende bij DEEL 1 - Hoofdstuk 2 | pagina 19

Ik ben met De LifeNavigator<sup>®</sup> actief aan de slag omdat:

1.

2.

3.

4.

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Om jezelf een extra stimulans te geven, schrijf hieronder de Gouden Tip op die je graag aan jezelf wilt geven en die jou gaat helpen alles uit dit boek te halen.

**Gouden Tip aan mezelf:**

.....

.....

.....

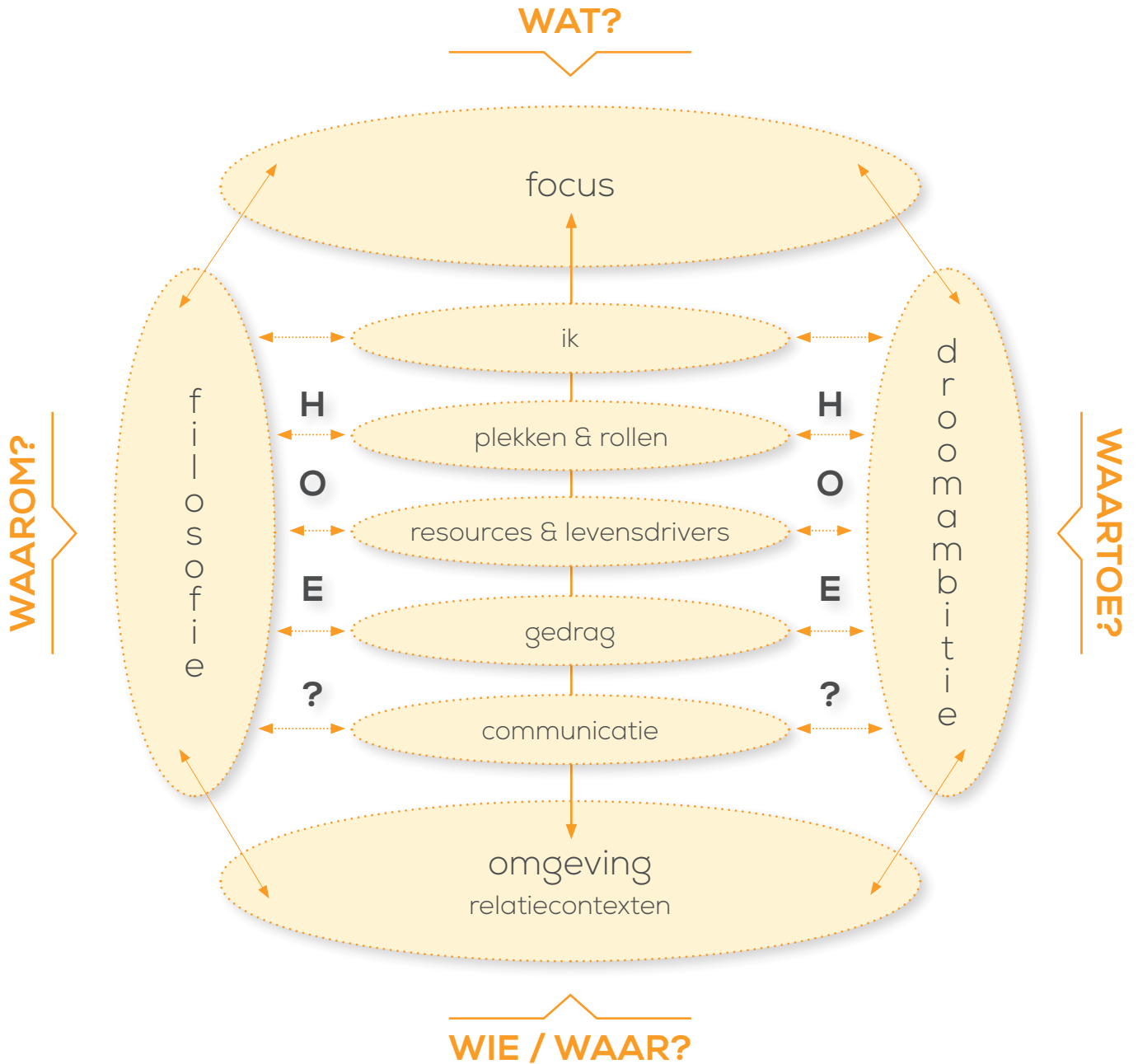
## **Deel 2**

**Scherp zien met de juiste lens:  
jouw eigen LifeNavigator<sup>©</sup>**

## . DEEL 2

"Een goede hamer in je hand maakt je nog geen goede timmerman."

Marc-Jan Hollenberg



De volgende drie leerervaringen neem ik mee uit deze opdracht:

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

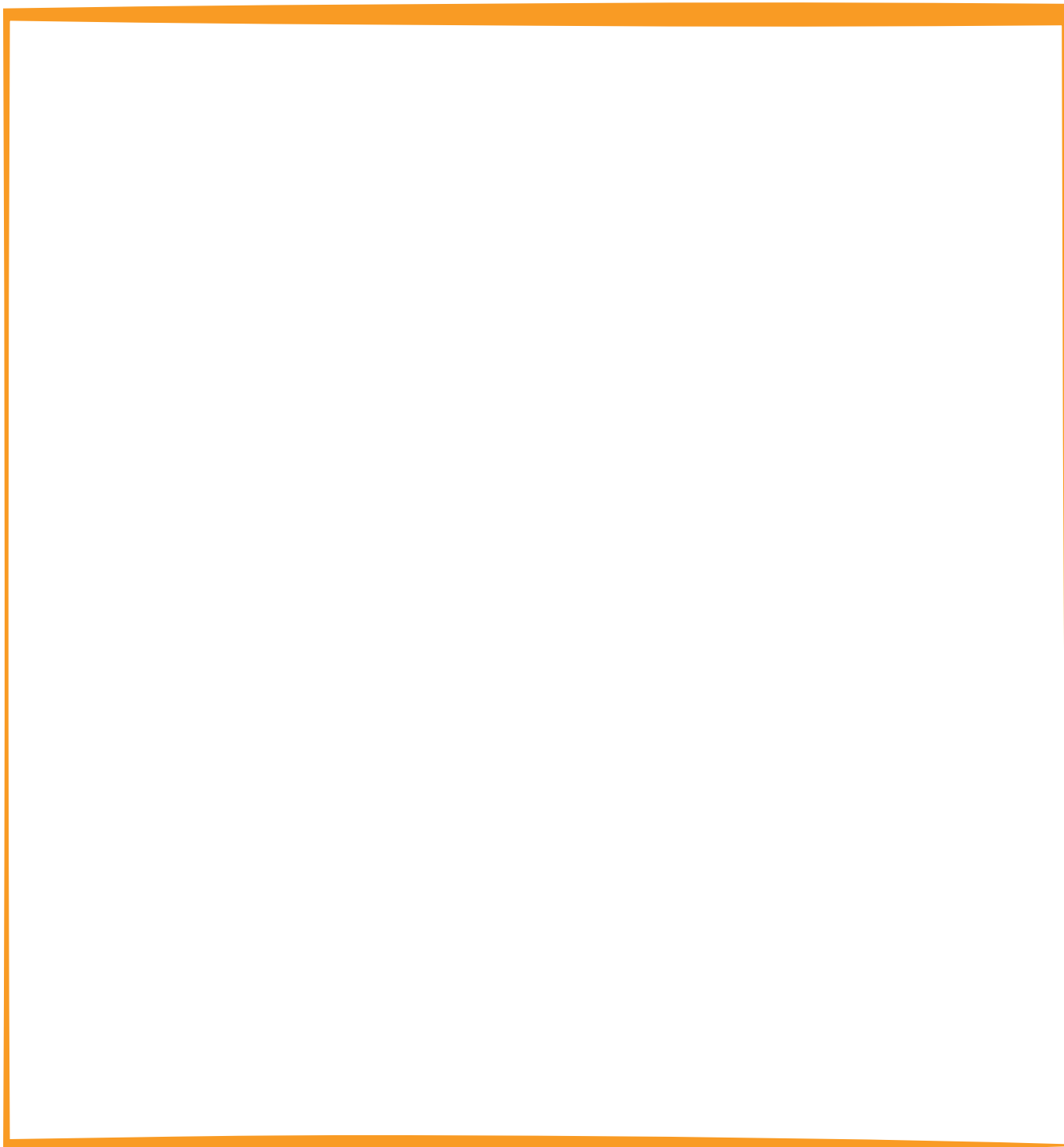
.....

.....

.....



Op deze pagina is ruimte voor je eigen genogram



De volgende drie leerervaringen neem ik mee uit deze opdracht:

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

.....

.....

.....

Mijn visie op:

A large rectangular area with an orange border, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

## Mijn top-5 kernwaarden per context:

Context: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Waardenhierarchie top-5

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Context: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Waardenhierarchie top-5

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Context: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Waardenhierarchie top-5

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Context: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Waardenhierarchie top-5

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Context: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Waardenhierarchie top-5

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

**Context** MIJN HELE LEVEN

Datum: .....

**Waardenhierarchy top-5**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

## Mijn basisfilosofie luidt als volgt:

Context: **MIJN HELE LEVEN**

Datum: \_\_\_\_\_

Mijn basisfilosofie luidt als volgt...

**KERNWAARDE 1** Eerste overtuiging:

.....

Tweede overtuiging:

.....

Derde overtuiging:

.....

**KERNWAARDE 2** Eerste overtuiging:

.....

Tweede overtuiging:

.....

Derde overtuiging:

.....

**KERNWAARDE 3** Eerste overtuiging:

.....

Tweede overtuiging:

.....  
.....

Derde overtuiging:

.....  
.....

**KERNWAARDE 4** Eerste overtuiging:

.....  
.....

Tweede overtuiging:

.....  
.....

Derde overtuiging:

.....  
.....

**KERNWAARDE 5** Eerste overtuiging:

.....  
.....

Tweede overtuiging:

.....  
.....

Derde overtuiging:

.....  
.....

**MIJN VERZAMELDE PRINCIPES ZIJN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Context: MIJN HELE LEVEN**

Datum: .....

**Leidende principes top-5**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

oefening 11. behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6 | pagina 57

Boosheid	0		10
Verdriet	0		10
Angst	0		10
Schuld	0		10
Schaamte	0		10
Liefde	0		10

---

**oefening 12.** behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 6 | pagina 61

Ben je iemand die graag initiatieven neemt of ben je iemand die juist meer afwachtend is?

**Initiatieven nemen** |-----| **Afwachtend**

Ben je meer leidend of ben je juist meer volgend?

**Leidend** |-----| **Volgend**

Ben je iemand die meer procesgericht handelt of juist iemand die meer resultaatgericht is?

**Procesgericht** |-----| **Resultaatgericht**

Ben je iemand die graag praat of ben je meer luisterend?

**Prater** |-----| **Luisteraar**

Vertrouw je meer op je ratio en denken of vertrouw je meer op je gevoel en intuïtie?

**Ratio en denken** |-----| **Gevoel en intuïtie**

Ben je meer een opstarter of juist een afmaker?

**Opstarter** |-----| **Afmaker**

Ben je iemand die verantwoordelijkheid neemt of liever geen verantwoordelijkheid neemt?

**Verantwoordelijkheid** |-----| **Geen verantwoordelijkheid**

Ben je iemand die meer communicatief is of juist iemand die minder communicatief is?

**Communicatief** |-----| **Minder communicatief**

Ben je iemand die meteen in actie komt of juist niet meteen?

**Actiegericht** |-----| **Niet meteen in actie**

Ben je meer langetermijngericht of juist kortetermijngericht?

**Lange termijn** |-----| **Korte termijn**



MIJN **GEWENSTE KWALITEITEN** ZIJN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

### Mijn levenswiel



**Relatiecontext:** \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relatiecontext: \_\_\_\_\_

Deze mensen **GEVEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze mensen **KOSTEN** mij energie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De volgende drie leerervaringen neem ik mee uit deze opdracht:

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

.....

.....

.....

Leerervaring:

.....

.....

.....

**FOCUS** dit is waarom het mij in een positieve en versterkende stemming brengt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**FOCUS** dit is waarom het mij nog in een negatieve/verzwakkende stemming brengt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**FOCUS** dit is wat het mij wel heeft gebracht. Dit is de positieve intentie die het heeft:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Benoem kort hoe je je nu voelt na het beantwoorden van deze vragen en lezen van jouw antwoorden:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

oefening 20. behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 8 | pagina 87

MIJN **FOCUSGEBIEDEN** ZIJN:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## Kritische succesfactoren

Mijn kritische succesfactoren in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

Mijn kritische succesfactoren in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

Mijn kritische succesfactoren in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

Mijn kritische succesfactoren in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

Mijn kritische succesfactoren in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

## Doelstellingen

Mijn doelstellingen in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

Mijn doelstellingen in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

Mijn doelstellingen in het focusgebied ..... zijn:

1

2

3

4

5

---

Mijn doelstellingen in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

Mijn doelstellingen in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

## Mijn iDo's

Mijn eerste iDo's per doelstelling in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

Mijn eerste iDo's per doelstelling in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

Mijn eerste iDo's per doelstelling in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

Mijn eerste iDo's per doelstelling in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

Mijn eerste iDo's per doelstelling in het focusgebied ..... zijn:

**1**

**2**

**3**

oefening 24. behorende bij DEEL 2 - Hoofdstuk 9 | pagina 99

1 niet in contact met je IK	0	→	10 in contact met je IK
2 ademhaling hoog	0	→	10 ademhaling laag
3 ongezonde voeding	0	→	10 gezonde voeding
4 geen beweging/sport	0	→	10 veel beweging/sport
5 geen rust/ontspanning	0	→	10 wel rust/ontspanning
6 rookt nog	0	→	10 rookt niet
7 veel oude emoties	0	→	10 geen oude emoties
8 niet in reïne met familie	0	→	10 wel in reïne met familie

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

6

---

---

7

---

---

8

---

---



<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---

6

---

---

---

7

---

---

---

8

---

---

---



De volgende bevindingen hebben deze opdracht mij gebracht:

Bevinding:

.....

.....

.....

Bevinding:

.....

.....

.....

Bevinding:

.....

.....

.....

## RESOURCE HANDBOEK

Resources zijn alle mensen, dingen, plekken, gebeurtenissen, activiteiten, herinneringen, dromen en verlangens die voor jou positief versterkende gedachten en stemmingen of gevoelens oproepen.

Zorg ervoor dat je je Resource Handboek zo volledig mogelijk en zo precies mogelijk vult. Onze onbewuste geest heeft behoefte aan specifiek herkenbare informatie. Creëer een plek en een mogelijkheid om in alle rust er minstens dertig minuten voor te kunnen gaan zitten, om zoveel mogelijk resources die je al hebt en (onbewust) gebruikt expliciet op te schrijven. Het is een kwestie van 'ophalen uit jouw onderbewustzijn'. Stel jezelf steeds een mix van de volgende vragen: Wie of wat versterkt mij? Wanneer voel ik me in mijn kracht? Waar voel ik me goed bij? Wie of wat geeft me energie? Waar word ik rustig van? Wat geeft me concentratie? Wat stimuleert mijn doorzettingsvermogen? Wie of wat inspireert mij? Waar krijg ik vleugels van? Wie steunt mij? Voeg vervolgens de komende 14 dagen elke dag een paar extra resources toe. Als je doorzet zul je verrast zijn hoeveel er de komende dagen nog bij gaan komen.

Lees ook elke dag in die periode de resources die je in je Resource Handboek al hebt opgeschreven. Je maakt het jezelf gemakkelijker om ze in te zetten op de momenten dat je ze nodig hebt. Namelijk in situaties waarvan jij merkt dat je in een niet-functionele stemming dreigt te komen of bent gekomen. Onthoud goed, ik zeg het gewoon weer een keer, alle gedrag is stemmingafhankelijk! Dus zorg dat je steeds in een stemming bent die jou het beste past in de situatie waarin je zit. Snel en gemakkelijk toegang tot je resources helpt je enorm bij het 'hoe-doe-ik-dat-dan?' En om er voor te zorgen dat het helemaal in jou gaat wortelen geef ik je de suggestie om mensen in je omgeving, die jij als een resource beschouwt, hiervan bewust te maken. Je krijgt gegarandeerd mooie gesprekken. Een interessante stelling om te bespreken zou kunnen zijn: **'Verbinden met je resources en levensdrivers zou ieders basiskwaliteit moeten zijn.'**









---

# RESOURCE HANDBOEK

Resources zijn alle mensen, dingen, plekken, gebeurtenissen, activiteiten, herinneringen, dromen en verlangens die voor j ou positief versterkende gedachten en stemmingen of gevoelens oproepen.

## Gebeurtenissen waar ik me goed in voel:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

---

# RESOURCE HANDBOEK

Resources zijn alle mensen, dingen, plekken, gebeurtenissen, activiteiten, herinneringen, dromen en verlangens die voor j ou positief versterkende gedachten en stemmingen of gevoelens oproepen.

**Activiteiten** waar ik **energie van krijg** of juist **rustig** door word:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

---

# RESOURCE HANDBOEK

Resources zijn alle mensen, dingen, plekken, gebeurtenissen, activiteiten, herinneringen, dromen en verlangens die voor jou positief versterkende gedachten en stemmingen of gevoelens oproepen.

### Herinneringen waar ik me goed door voel:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



---

# RESOURCE HANDBOEK

Resources zijn alle mensen, dingen, plekken, gebeurtenissen, activiteiten, herinneringen, dromen en verlangens die voor jôu positief versterkende gedachten en stemmingen of gevoelens oproepen.

Verlangens die me energie en spirit geven en in de juiste stemming brengen:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



Een voorbeeld van hoe eenvoudig zo'n 'iDo-sheet' eruit kan zien:

## Wat heb ik gedaan voordat ik vanavond mijn bed in stap?

Datum: .....		
Wat doe ik?	Waarom?	Met wie?
1		
2		
3		
4		
5		

## **Deel 3**

**Het nieuwe integreren:  
naar leven en werken met ontspannen daadkracht!**



## . DEEL 3

*"Bovengemiddeld gemotiveerde mensen kenmerken zich door een heldere eigen levensfilosofie en een inspirerende droomambitie."*

**Marc-Jan Hollenberg**

**oefening 32.** behorende bij DEEL 3 - Hoofdstuk 15 | pagina 148

Verzwakkend / draagt niet bij aan  
droomambitie

Vervangen door

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

© 2016 iDDD Company BV

Auteur: Marc-Jan Hollenberg

WERKBOEK BEHORENDE BIJ 'De LifeNavigator - Leven met ontspannen daadkracht'

**Omslagontwerp & vormgeving binnenwerk:**

Monique van der Torren - van Leeuwen - [www.torren.nl](http://www.torren.nl)

**Fotografie:**

Sander van der Torren - [www.torren.nl](http://www.torren.nl)

**Eindredactie:**

Johan Bos - [www.tiu.nl](http://www.tiu.nl)

**Coördinatie:**

Johan Bos

Mirjam Gootjes - [www.mirjamgootjes.nl](http://www.mirjamgootjes.nl)

**Poëzie:**

Sianie van Kouwen

**ISBN: 978-90-825487-0-9**

**NUR: 100 (persoonlijke ontwikkeling)**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Droomambities dóen!

iDoDareDream

**idd**<sup>©</sup>  
company

[www.iddd.nl](http://www.iddd.nl)