

De "Waarom" Factor!

Hartelijk welkom bij Tai Chi 4 You, een van de weinige authentieke Tai Chi scholen in Holland. Ook een groot compliment, want je hebt zojuist succesvol voor jezelf gekozen. Je hebt de proefles gevolgd en je hebt ingeschreven. Nu ben je hier, lees deze brief en ik vraag je: WAAROM? Ja eerlijk, waarom wil je dit doen. Dit wervingsformulier probeert je te helpen met het beantwoorden van deze belangrijke vraag.

Hoe dit formulier te gebruiken:

Ik heb dit unieke "wervingsformulier" ontworpen om je te helpen en te leiden door je eerste weken en maanden dat je Tai Chi beoefent. Jou persoonlijke "waarom - factoren" zullen je ook helpen om gebruikelijke startproblemen te vermijden.

Tip: Het is belangrijk dat je tijd maakt en tijd neemt om dit te lezen en in te vullen. Niets overhaasten dus.

Misschien is een van de hier onder staande punten wel jou reden om Tai Chi te gaan leren.

1. Misschien heeft onze advertentie en de website je aandacht getrokken en ben je nieuwsgierig naar de belofte van alle voordelen waar je over gelezen hebt.
2. Je bent ongelukkig met je stressvolle levensstijl en je wilt leren om te ontspannen en harmonie, balans en vitaliteit een onderdeel van je leven te laten zijn.
3. Je wilt zelfverdediging leren.
4. Je hebt een slechte gezondheid, weinig energie of herstelt van een blessure of een ongeluk.
5. Je hebt een prima conditie en je zoekt een methode om deze te verbeteren en te behouden.
6. Je zoekt een aanvulling op andere hobby's of sport.
7. Je bent simpelweg op zoek naar een uitdagende, unieke sport die ook nog leuk is.
8. Je bent op zoek naar nieuwe vrienden.
9. Misschien heb je zelf al een "hoger doel" om Tai Chi te leren en is het jou verlangen om andere te helpen. Je realiseert je dat je goed voor jezelf moet zorgen om in staat te zijn je geliefden en naasten te helpen.
10. Je wilt je leven een doel en meer betekenis geven. Je bent misschien bezorgd over het milieu en onze planeet en wil je die verbeteren door bij jezelf te beginnen aan een betere balans.

Jou lijst met waaroms en doelen helpen je om:

- een goede start te maken, je bewustzijn te verbeteren en een goede strategie te ontwikkelen. Terwijl je dit doet houd je jouw doel in het oog.
- aandacht voor wat te doen, met de intentie jezelf te verbinden aan je nieuwe hobby en met volle overgave te trainen.
- het geeft je handvatten voor zelfreflectie zodat je actie kunt ondernemen indien nodig.
- vergroot je dankbaarheid. Een bredere waardering van jou waarom factoren zorgt voor vooruitgang en houd je in een positieve stroming.

- voorkomen van een valse start, of een zwakke. Net als bij sport betekent een valse start dat je opnieuw moet starten of zelfs buitenspel komt te staan. Hoe dan ook geen fijne ervaring en het vertraagt jou vooruitgang of stopt deze zelfs helemaal. Dus als je op de startlijn staat voor goede gezondheid, harmonie en vitaliteit, dan stel ik voor dat je begint met het schrijven van jouw waaroms en jouw doelen.
- Vermijd uitstel. Schakel van standaard uitstel naar standaard actie.
- Jouw doelen lijst bekrachtigd en verscherpt je interesses en enthousiasme.
- Het schrijven zorgt voor opheldering en verduidelijkt je bedoelingen. Je kunt jezelf nu concentreren op wat je wel wilt en niet op wat je niet wilt.
- Creëer je eigen toekomst nu, jou visie van jou start. bedenk en ontwerp je eigen toekomst met behulp van je wervingsformulier.

Van belangstellend en enthousiast naar een hoog niveau van toewijding.

Controlelijst voor beginners:

Deze handige tips en wat-te-doen-lijst geven je inzicht en richting bij je wijziging naar actiever handelen. Je lijstje helpt jou speciaal in je eerste weken/maanden van je start. Geniet er van wanneer je weer een behaald doel kan afstrepen.

Lezen is voedsel! Begin met het lezen over Tai Chi & Qigong. Onze website is een ware schatkist met belangrijke informatie en bovendien gratis toegankelijk. Misschien een goede start om belangrijke stukken op de website eens door te lezen.

1. Surf naar onze website en geniet van de rijkdom aan gratis informatie. Schenk ook even aandacht aan het onderdeel FAQ en het onderdeel "Over Tai Chi Chuan". In dit menu vind je details over de positieve effecten van Tai Chi, studiemateriaal en hulp bij je start met bijvoorbeeld de namen van de houdingen, Tai Chi beginselen en relevante foto's van de Tai Chi 24 vorm. Misschien handig om deze te printen als dat mogelijk is. Stal ze dan uit op een handige plek in het zicht. Handig als je gaat oefenen. In het menu vind je onder Tai Chi Lifestyle - Tips van Tony het artikel de geheimen van de 3 P's. ("Preparation Practice and Perseverance" ook in het Nederlands). Dit artikel helpt je op de goede weg. Ook vind je op de website handige links die je meer vertellen over Tai Chi de beginselen en de oorsprong. Je vindt er ook een boekenlijst.
2. Op onze facebook pagina vind je allerlei videoclips over Tai Chi en relevante video's en citaten die aansluiten op het lesprogramma. (NB: Je hoeft zelf geen facebook te hebben om onze facebook pagina te kunnen zien). De tijdlijn wordt regelmatig geüpdate en er worden ook evenementen op aangekondigd die iets met Tai Chi te maken hebben. Als je de pagina "liked" kan je op de hoogte blijven.
3. Meld je aan voor de nieuwsbrief per e-mail of lees hem op onze website.
4. Houd je lesrooster in de gaten voor aankondigingen van evenementen, wijzigen in lestijden of leslocaties. Bezoek, indien mogelijk, eens een andere les. Altijd leuk om andere leerlingen te ontmoeten, een gemiste les in te halen of een keer een extra les te volgen.
5. Maak voor jezelf aantekeningen van wat je hebt geleerd. Print de namen van de Tai Chi houdingen en/of te de grondbeginselen en hang ze op een plek in je huis waar je ze regelmatig ziet. Een handgeschreven briefje als herinnering

om Tai Chi te oefenen in je agenda. Zelf het lezen van Tai Chi citaten helpt om je die belangrijk positieve buzz te geven.

Investeer in je nieuwe hobby en doe dat in een vroeg stadium!

Een T-shirt of een sweater van Tai Chi 4 You, een Tai Chi pak, een comfortabel trainingspak, goede trainingschoenen, beschikbare video's/dvd's. Investeer in één of meer Tai Chi boeken. Investeer door de enorm motiverende workshops van Master Ping bij te wonen of de maandelijkse zondag workshop. Train twee keer per week. Al je investeringen zullen je een goed resultaat opleveren en je ondersteunen bij het behalen van je vastgestelde doelen.

Besteed je tijd goed en maak thuis trainen een onderdeel van je wekelijkse planning. Zelfs een paar minuten per dag zullen je ondersteunen. Zorg er ook voor dat je ruim op tijd op je les aanwezig bent. Je les start al voor je aankomst! Indien mogelijk neem dan een paar relaxte minuten op de leslocatie voor aanvang van de les en gebruik deze tijd om vast wat rek en strek oefeningen te doen of om even gezellig te kletsen met andere leerlingen.

Misschien wil ook investeren in verschillende alternatieve geneeswijzen, behandeling van gangbare voedingsmiddelen of een goede preventieve gezondheidscontrole zoals accupunctuur, Shiatsu, Tuina of sportmassage. Boek eens een dag of weekend in een Spa. Het kan je helpen je gezondheid te verbeteren. Ken je voedingsmiddelen en de mogelijke geneeskundige kracht ervan, stel je dagelijkse portie voeding vast voor een vitale, gezonde levensstijl. Laat je inspireren tot een nieuwe levensstijl door de vele goede boeken over zelfontwikkeling.

Leg je zelf op om thuis te trainen vanaf de eerste week of in ieder geval de warming-up oefeningen thuis te doen binnen de eerste 3 - 6 maanden. Je krijgt van mij vele happy chi trainingsuitdagingen die ook leuk zijn om te doen. Stel jezelf kleine doelen zoals 10 minuten Qigong in vier weken tijd. Veel leerlingen vind hun wekelijkse les geweldig en hebben er baat bij, maar als je ook thuis Tai Chi gaat oefenen heb je er meer voordeel van.

Wat is nu jouw meest belangrijke reden om Tai Chi lessen te gaan volgen. Maak hier onder een lijstje van jouw redenen. Schrijf kort op wat jou heeft bewogen die proefles te volgen. *Hier onder 4 mogelijkheden, maar voel je vrij om er meer aan toe te voegen.*

1/

2/

3/

4/

Maak een lijstje met doelen:

Als je lijstje met doelen is gemaakt concentreer je dan op je gevoel. Breng je doelen, zonder twijfel of angst of je ze überhaupt kan halen onder woorden. Schrijf gewoon op wat je wilt bereiken in je leven. Je kunt dit heel uitgebreid doen. Maak eerst kleine haalbare doelen, dan medium en ten slotte de Wow grote doelen. Misschien moeten we nu eerst maar bij de Tai Chi doelen blijven. Deze doelen zijn niet beperkt door je verleden of heden. Ze zijn simpelweg jouw doelen. Het zijn jou doelen waar je jezelf op wilt richten. Geniet van het samenstellen van je lijst. Let op: Vaak vermijden mensen om een lijst met doelen te maken omdat ze vaak niet gehaald worden en de angst ontstaat dat het een lijst van mislukkingen wordt in plaats van bereikte doelen. Verschillende studies laten echter zien, dat je kans op slagen aanmerkelijk vergroot wordt als je ze opgeschreven hebt. Eigenlijk is het mislukken een prestatie op zich, want het bevestigt dat je actie onderneemt en als het mislukt heb je belangrijke gegevens om van te leren hoe het beter kan. Ga er dus voor en maak die lijst.

Je doelen: *slechts 4 maar schrijf er zoveel je wilt.*

1/

2/

3/

4/

Dank je wel dat je de tijd genomen hebt om dit wervingsformulier in te vullen. Ik hoop dat het je geholpen heeft met je start. Tai Chi 4 You betekent VOOR JOU, het is jouw les, jouw kostbare moment dus ontspan, wees je zelf en geniet ervan. Happy Chi is het belangrijkste principe van onze school Geniet er van en je vooruitgang is gegarandeerd.

Happy Chi

Tony Stewart..

Vertaling Corrie Vermeulen-Verrijp

All rights reserved. Copy right owned by Tony Stewart. Tai Chi 4 You.

Tai Chi 4 You School of Internal Arts. Original Yang Style Tai Chi Chuan.
Tony Stewart: 0164 854568 / 06 26906168 E-mail: info@taichi4you.nl
www.taichi4you.nl