



## THE BEST FOR LAST

Dag 7. De oefening is voorbij. Tijd om je vleugels te spreiden en uit te vliegen...

De laatste dag van de FFVE Challenge betekent hopelijk voor jou het begin van jouw bijzondere, persoonlijke videoserie. Want na het filmen, wil je je kennis, je energie en een stuk van wie jij bent delen. Je weet nu hoe.

*"Weet dat de drempel  
waar je je overheen zet  
een nieuw pad met  
mogelijkheden laat zien."*

*Laerke Nissen*

## JOUW CHALLENGE VOOR VANDAAG

### *De laatste oefening:*

Neem een Free Flow video op, waarin je jouw AHA-momenten deelt. **Vertel** wat dit voor jou betekent. Dat je deze week jezelf toestemming hebt gegeven om jezelf te laten Zien. En welke belofte je eventueel aan jezelf maakt wat betreft het maken van video's. **Noteer vooral dit laatste in je werkboek.** Lees het zo nu en dan nog eens door. Herinner jezelf.



### *PRO-Tip van Laerke*

Blijf delen. Want zo krijg je feedback waar je vaak iets mee kunt. Zo kun je mensen daadwerkelijk bereiken. En zo wordt je, **letterlijk**, zichtbaar. Heb je **de kracht** van Laerke's vaste tip al ervaren?



### *Mijn Aha-Moment*

Op de volgende pagina van dit werkboek, van deze dag, vind je je werkblad. Wacht niet te lang en zorg voor momentum: **doen + noteren = een kickstart.**

**Dankjewel voor je vertrouwen, je inzet, je tijd en je energie. Als je vragen hebt, scroll dan nog even door tot het einde van dit werkboek.**



# DAG 7

## *Free Flow Video Experience!*

*By Laerke Nissen*

### JOUW ERVARING. JOUW ANTWOORD. JOUW KICKSTART.

#### *Hoe grijp ik de opdracht aan?*

Laerke heeft jou het voordeel van **noteren** niet uit te leggen. Dit antwoord vormt het begin van **je eigen systeem**.

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Aha-Moment*

Noteer hét moment van vandaag waarop je voelde: "Ja!, Dit is **precies** waarvoor ik hier gekomen ben."

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

#### *Mijn Vragen*

Nieuwe inzichten roepen vaak vragen op. Waar loop je tegenaan? **Wat is je niet helemaal duidelijk?**

*Je kunt gewoon typen in dit vak. Hou het kort en krachtig, je hebt twee alinea's*

# Free Flow Video Experience!

---

By Laerke Nissen

## LAAT VAN JE ZIEN ÉN HOREN

**Jouw VideoInspirator** <https://nl.linkedin.com/in/laerkenissen/nl>

**Volg Laerke** <https://www.facebook.com/VideoEssentie/>

<https://www.instagram.com/videoessentie/>

**Vragen en opmerkingen** [info@videoessentie.nl](mailto:info@videoessentie.nl)

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



© 2020 Video Essentie, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch op geluidsband of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Laerke Nissen.