

The background is a soft watercolor illustration. It features a hand in shades of purple and blue, gently holding a flower with a rainbow-colored gradient (purple, blue, green, yellow). The overall style is artistic and gentle.

GROEIBOEK


MODULE 1.1 –

LOSLATEN VAN JOUW GOUDEN KOOI

M.ELODIE
in het leven

AANTEKENINGEN

De ruimte hieronder kan je gebruiken voor aantekeningen tijdens het bekijken van de video. Tip: noteer zoveel mogelijk waardevolle informatie! Deze informatie gaat je namelijk helpen tijdens de opdrachten.



OPDRACHTEN

Yesss! Nu ga je zelf aan de slag met module 1, wat uiteraard gaat over het loslaten van jouw gouden kooi. Het loslaten hiervan zorgt ervoor dat je open staat voor nieuwe dingen, mogelijke banen en a different mindset. Het betekent dat je je niet meer laat tegenhouden door angsten en een nieuwsgierige houding hebt! Met de opdrachten breng je in kaart welke angsten jou op je plek houden, maar ook wat je nodig hebt om dit om te buigen en het lef te vinden om wél actie te ondernemen.

OPDRACHT 1

In de video vertel ik je dat wij alleen veranderen op basis van beloning en pijn. Het is daarom belangrijk om te kijken naar jouw pijn en beloning, om verandering te kunnen brengen in je leven.

Welke pijn ervaar jij nu in het blijven zitten van je baan?

Toch is er iets dat ervoor zorgt dat je blijft werken waar je nu werkt. Er is iets dat ervoor zorgt dat je geen verandering aan gaat. Er is iets dat maakt dat jij nog geen actie hebt ondernomen naar een (werk)leven dat beter bij jou past.

Dat komt omdat het je iets oplevert. Er zit, hoe gek dat ook klinkt, nog een fijne kant aan hetgeen wat je nu doet.

**Welke beloning zit daaraan vast? Dus wat houdt jou op je plek?
Wat levert het jou op om te blijven doen wat je nu doet?**

Tip: denk bijvoorbeeld aan fijne voorwaarden, een goed salaris, veiligheid, vrijheid om leuke dingen te blijven doen, zekerheid etc. Bij de extra's in deze module heb ik een voorbeeldenlijstje voor je klaargezet met mogelijke dingen die het jou oplevert. Het zijn de meest voorkomende dingen die ik bij mijn coach cliënten heb gehoord en gezien, die ervoor zorgen dat zij geen actie ondernamen.

OPDRACHT 2

Iedereen. Jij, ik, je buurvrouw en je baas hebben allemaal belemmerende overtuigingen in hun hoofd. Dit is universeel! Het zijn gedachtes die jij hebt, die jou in de weg zitten om een stap verder te komen. Kritische vragen die opkomen, die jou op je plek houden. Het zijn ideeën die opkomen op het moment dat je een keuze wilt maken. En zo blijf je tijdens het nadenken wikken en wegen met verschillende opties.

Toch zijn er mensen die deze gedachtes wel hebben, maar er niet naar luisteren. Om dit te bereiken, dien je eerst te weten welke kritische gedachtes en vragen jij in je hoofd hebt (rondom het stoppen van je werk en/of nieuw werk te starten).

Welke kritische vragen en gedachtes heb jij die je proberen tegen te houden? Welke belemmerende gedachtes heb je?

Tip: denk bijvoorbeeld aan: "Ik kan dit niet", "Anderen zijn toch veel beter dan ik", Hoe moet ik dit dan doen? Laat maar zitten", Als ik mijn baan opzeg heb ik niet genoeg geld om rond te komen, "Wat zullen anderen van mij denken?" etc. Bekijk hiervoor de checklist die is toegevoegd bij de extra's van deze module. Hier staan veelvoorkomende belemmerende overtuigingen genoteerd voor je. Het is natuurlijk niet de bedoeling om deze klakkeloos over te nemen, maar zoom echt goed in op jezelf en wat voor jou van toepassing is.

OPDRACHT 3

Doordat we zo veel van dit soort kritische vragen en gedachtes in ons hoofd hebben, blijven we malen en twijfelen. Het is daarom goed om ook eens even je tevredenheid met je werk van een afstandje te bekijken. Daarom de volgende vragen. Merk je dat de kritische vragen omhoog komen, laat je hierdoor niet beïnvloeden. Accepteer de gedachte, maar kies ervoor om niet in deze gedachte mee te gaan.

Hoe tevreden ben jij met jouw werk (op een schaal van 1 tot 10)?

Hoe komt het dat je dit cijfer hebt gegeven?

**En hoe denk je dat dat cijfer voor jou omhoog kan gaan?
Wat heb je daarvoor nodig?**

OPDRACHT 4

Je ego schreeuwt en je intuïtie fluistert. Logisch dat je veelal naar die belemmerende overtuigingen luistert en niet naar wat je nu wel écht wil. Zonde, want je intuïtie weet eigenlijk precies wat je nodig hebt, waar je behoefte aan hebt en wat jouw verlangen eigenlijk is. Helaas overschreeuwt het ego dit vaak. Tijd om dus ook plaats te maken voor jouw intuïtie en niet zomaar naar je ego te luisteren.

Wat schreeuwt jouw ego?

En als je eens jouw ego zou negeren en puur luistert naar je intuïtie (als je dit kan horen). Wat hoor/voel je? Wat fluistert jouw intuïtie?

Tip: vind je dit nog erg lastig? Lees dan vooral het boek "De interne criticus ontmaskerd - Hal & Sidra Stone"

OPDRACHT 5

In Nederland hebben veel van ons (en ook zeker millennials) als je het mij vraagt een foute perceptie als het gaat over werk. We zien werk alleen als inkomstenbron, we zien werk als “nodig om geld te verdienen” of we zien werk als een verplichting. Kijk maar bijvoorbeeld naar de vrijdagmiddagborrels wanneer iedereen viert dat de werkweek er weer op zit en we “vrij” zijn! Graag neem ik je mee naar een andere perceptie rondom werk. Daarvoor is het eerst belangrijk dat je weet hoe je nu aankijkt tegen werk.

Hoe zie jij werk? Wat betekent werk voor jou?

Hoe zou jij werk willen zien?

OPDRACHT 6

Maslow heeft een behoeftehiërarchie ontwikkeld waarin alle menselijke behoeften zijn weergegeven. De onderste laag "fysiologische behoeften" dient eerst te worden bereikt, voordat we toekomen aan de laag erboven. Zo werkt het met alle lagen, waarbij we als laatste uitkomen bij zelfontplooiing.



Omdat wij in het Westen, in Nederland, en in deze tijd leven komen we al vrij snel uit bij de top van de piramide. Het is dus al logisch dat jij jezelf vragen afvraagt als: "Wat vind ik belangrijk?", "Wat doe ik op de wereld?" en "Wat wil ik in mijn leven?". Terwijl het daarnaast ook logisch is dat jouw ouders dat bijvoorbeeld (nog) niet doen. Dit is niet raar, maar heel normaal!

Dus, sta nog eens stil bij de vraag en laat je hoofd en hart eens samenwerken op de volgende drie vragen. Laat ideeën opborrelen.

Wat wil ik in het leven?

Wat vind ik belangrijk?

Waarvoor wil ik mij inzetten?

INZICHTEN & ACTIES

Check! Module 1.1 heb je afgerond! Wellicht merk je al een verschil als je kijkt naar de gedachtes die je hebt, die jou tegenhouden. Misschien zie en voel je al beter wat jouw purpose in life nu werkelijk is. En hopelijk heb je helder gekregen hoe je jouw werk nu ziet en hoe je dat graag (anders) zou willen zien.

Wat is het belangrijkste inzicht dat je hebt opgedaan deze module?

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?