

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 center. The overall color palette is pastel and ethereal.

GROEIBOEK


MODULE 1.2 -

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

Deel twee van de eerste module gaat nu starten. Nu zoomen we verder in op de pijn in je werk en hoe je deze kan vergroten, jouw 6 levensgebieden én hoe jij tijd, geld en energie kan vrijmaken voor jouw droom.

OPDRACHT 1

Om nog even terug te komen op die pijn in je werk... Heb je al nagedacht over wat er gebeurt als je zo door blijft gaan? Als je vast blijft zitten waar je nu werkt, wat voor gevolg gaat dat hebben? En als je niet ontdekt wat jouw passie dan wél is, welke impact gaat dat hebben op jou en je leven?

“Wat gebeurt er als je doorgaat zoals het nu gaat?”

Tip: Kijk hierbij naar de gevolgen op lange termijn, wanneer het probleem zich gaat verergeren en vergroten. Grote kans dat daar een burn-out, bore-out of wellicht wel een depressie onder ligt. Kijk dus echt een stap dieper en verder.

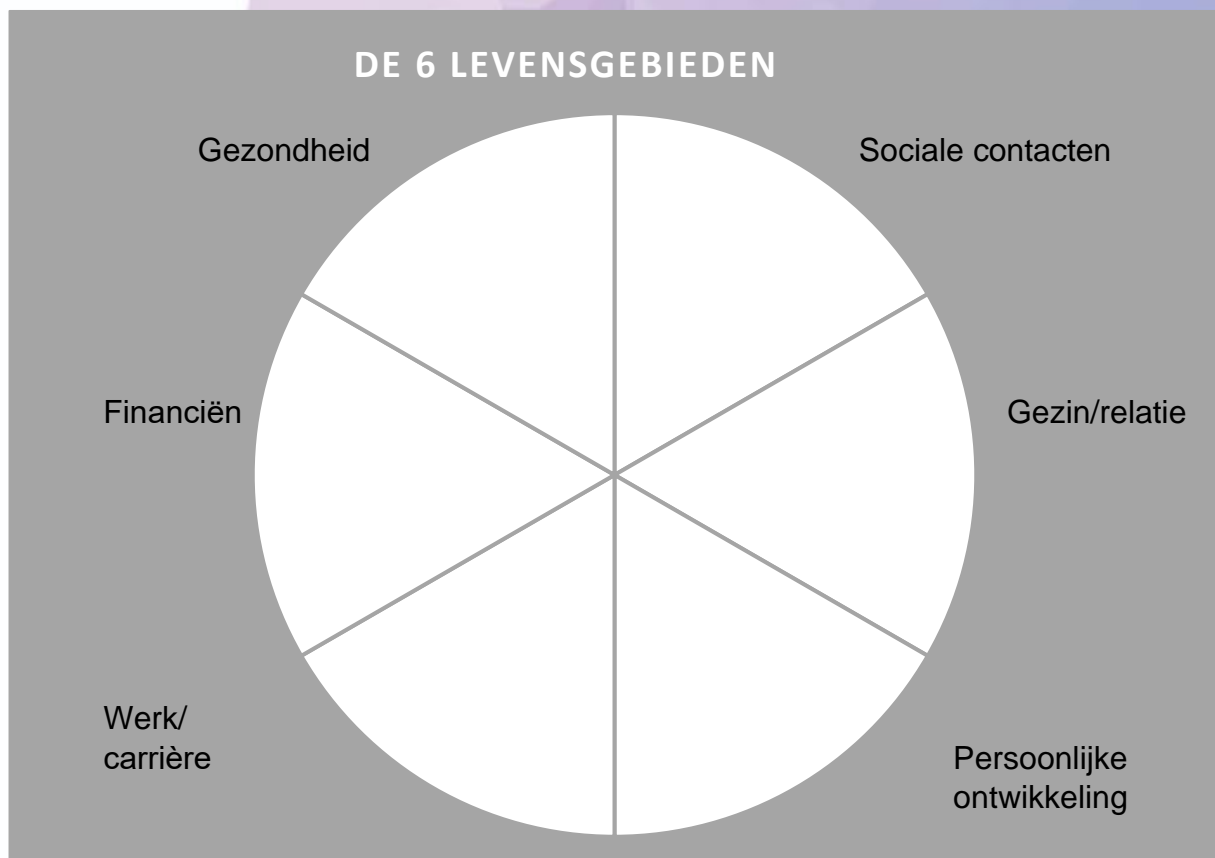
OPDRACHT 2

Heb je weleens gehoord van de 6 levensgebieden die wij als mensen hebben? Door eens even bij al deze levensgebieden stil te staan en hierop in te zoomen, kan je heel eenvoudig ontdekken waar je de komende tijd aandacht aan zou willen geven en waar je eigenlijk juist al erg tevreden mee bent.

Wat je zult zien is dat veel punten waar je bijvoorbeeld dankbaar voor bent, bij meerdere vlakken terugkomen. Hetzelfde geldt voor hetgeen waar je aan wilt werken. Grote kans dat deze topic ook terugkomt bij de andere levensgebieden.

De 6 levensgebieden zijn: gezondheid, financiën, sociale contacten, gezin/relatie, persoonlijke ontwikkeling en werk/carrière.

Bekijk voor jezelf eens goed: hoe tevreden ben ik met elk levensgebied? Bijvoorbeeld op een schaal van 1 tot 10 of in percentages. Noteer dit hieronder.



Behalve dat het fijn is om de percentages te weten of naar het cijfer dat je dit geeft, is het allerbelangrijkste dat je weet waarom je dit zo beoordeeld hebt voor jezelf. Om hier een duidelijk inzicht voor jezelf in te krijgen, de volgende tabel.

	Tevredenheid:	Wat zou nog beter mogen?
Financieel		
Persoonlijke ontwikkeling		
Werk/carrière		
Gezin/relatie		
Sociale contacten		
Gezondheid		

- *Tip: het is interessant om te zien hoe jij deze tevredenheid ervaart over 3 maanden. Zet daarom nu meteen in je agenda een reminder over 3 maanden, dat je deze opdracht nogmaals invult. Je gaat je verbazen over de ontwikkeling die je doormaakt in je leven.*
- *Tip: Het is handig om één onderwerp uit te kiezen waar je graag aan zou willen werken. Dit omdat de Amygdala het al lastig genoeg vindt om verandering door te voeren. Als je aan meerdere doelen tegelijk wil werken is de kans groot, dat je uiteindelijk geen van deze doelen bereikt.*

OPDRACHT 3

Om echt in de actie-stand te komen moet de pijn vergroot worden. Dat klinkt gek, maar dat is een manier om voor jezelf de noodzaak groter te maken. Dat is een manier om in beweging te kunnen komen, zodat ook jouw brein weet en jouw gevoelens voelen: het is tijd om te veranderen. We gaan dus via een oncomfortabele weg naar comfortabeler zou je het kunnen noemen.

Hoe zou je die pijn voor jezelf kunnen vergroten?

Tip: Ik heb dit zelf destijds gedaan door steeds een dag minder voor de klas te gaan staan. Steeds heb ik dit in kleine stapjes afgebouwd. Dat zorgde ervoor dat ik minder salaris had en zo voelde ik de noodzaak om op een andere manier geld te generen. Op een manier die uiteraard wel goed voelde en die wel bij mij paste. Ik gunde mezelf om dit steeds stapje voor stapje af te bouwen, waardoor de noodzaak wel kwam, maar ik niet zonder inkomen kwam te zitten. Dit is overigens een manier die voor mij werkte, dat betekent natuurlijk niet dat dit ook per se de manier voor jou is.

OPDRACHT 4

Zoals ik je verteld heb, veranderen wij mensen niet alleen door de pijn te vergroten, maar ook door beloning. De beloning dient net als de pijn groot genoeg te zijn. Om deze reden zoomen we niet alleen in hoe we pijn kunnen vergroten, maar ook op de "beloning" die het met zich meebrengt.

**Wat gaat het je opleveren als je stopt werken bij je huidige werk?
Welke beloning krijg je? Of welke beloning kan je jezelf geven?**

Tip: Probeer hier jezelf zoveel mogelijk en zo groot mogelijke beloningen voor te stellen. Zoals: rust in mijn hoofd, gelukkiger zijn en uitdaging en voldoening ervaren.

OPDRACHT 5

Het is inmiddels denk ik wel duidelijk dat verandering niet zomaar ontstaat, maar dat je hier je Amygdala Harry in mee dient te nemen. Kleine stapjes nemen en dit consequent volhouden zorgt voor de blijvende change waar je naar op zoek bent.

Maar daar dien je dus wel wat voor te doen! Namelijk jezelf de tijd, het geld en de energie gunnen om hiermee aan de slag te gaan.

Hoe maak jij geld, tijd en energie vrij om verandering door te voeren?

Tip: denk aan de dingen die jou nu veel tijd, geld en/of energie kosten. Wat zou je kunnen opruimen? Waar kan je minder tijd in steken? Waar zou je op kunnen besparen en/of in kunnen investeren? Wat kost je nu veel energie?

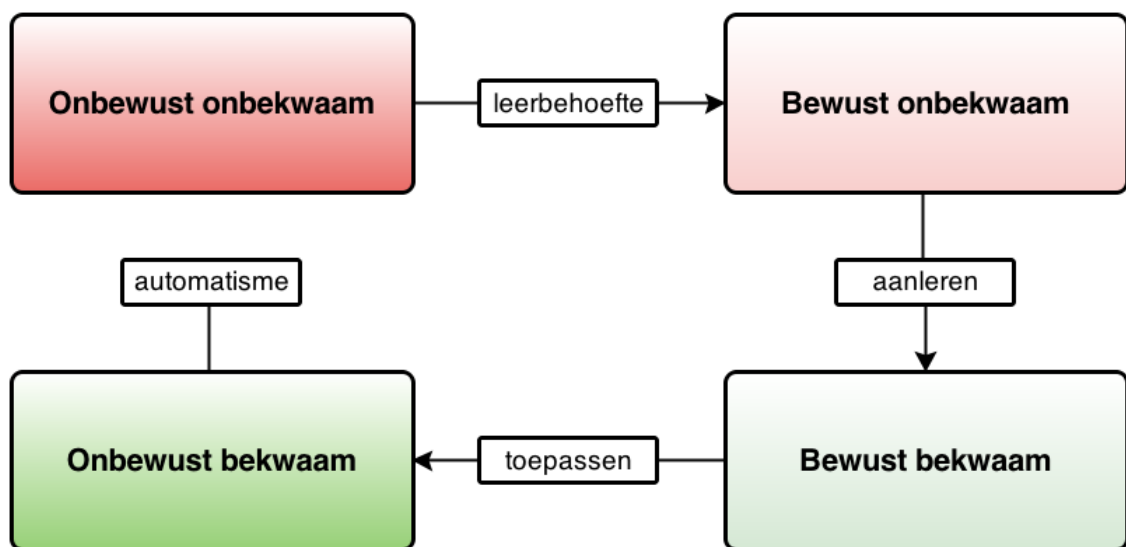
Tijd:

Geld:

Energie:

OPDRACHT 6

In de behoeftenhierarchy laat Maslow zien welke fases wij als mensen doorlopen in onze behoeftes. Het is als millennials in het Westen logisch dat wij de fases snel doorlopen en al bezig zijn met zelfontplooiing. Dit is anders dan onze ouders. Daarnaast is het hierdoor ook begrijpelijk dat we vaker kiezen voor zekerheid (zie laag 2), dan voor meer uitdaging en voldoening (laag 5).



Behalve dat Maslow een behoeftenhiërarchie heeft ontwikkeld heeft hij ook een leerfasenmodel ontwikkeld. Hierin geeft Maslow aan dat we eerst onbewust onbekwaam zijn, waaruit een leerbehoefte ontstaat. Vervolgens weten we dat we iets niet kunnen en gaan we dit onszelf aanleren. We leren en kunnen het en worden bewust bekwaam, waarna na herhaaldelijk toepassen we onbewust bekwaam worden en het als het ware automatisch verloopt.

Wat denk jij dat jij nog dient te leren als je jouw droombaan wil ontdekken (en bereiken)?

Hoe zou je dit kunnen aanleren?

En hoe kan je dit gaan toepassen?

OPDRACHT 7

Je bent het gemiddelde van de 5 mensen met wie jij het meest omgaat. Het is daarom belangrijk dat je omgaat met de mensen die jou inspireren, motiveren en die met dingen bezig zijn die aansluiten bij jouw interesse(s). Het gaat er erom dat deze mensen jou accepteren als de persoon die je bent en dat je van deze mensen lessen kan leren.

Met welke 5 mensen ga jij het meest om?

1:

2:

3:

4:

5:

Wat brengt ieder van deze 5 mensen jou?

1:

2:

3:

4:

5:

Sta eens stil bij deze 5 mensen. Je brein is namelijk geneigd om hun gedrag, gedachtegang en patronen te kopiëren. Daarom ben jij het gemiddelde van deze 5 mensen. Als jij andere paden wilt bewandelen heb je zelfkennis, wilskracht en doorzettingsvermogen nodig en daarbij het liefst de hulp van anderen. Dus bedenk goed voor jezelf:

Zijn dit ook de mensen met wie je het meest om zou willen gaan?

Noteer hierbij ook waarom wel of niet.

Tip: Stel jezelf de volgende vragen. Zijn dit ook de mensen die jou dienen in jouw leven? Zijn dit de mensen op wie je altijd kan rekenen, no matter what? Zijn dit de mensen die zich aansluiten bij jouw visie?

Wellicht is het tijd om je te omringen met andere mensen. Mensen die meer aansluiten bij jouw levensvisie. Mensen die jou positief stimuleren of mensen bij wie jij je op je gemak voelt.

Hoe ga jij ervoor zorgen dat jij je met deze mensen omringt?

INZICHTEN & ACTIES

Check! Module 1.2 heb je afgerond! Tevens ook het laatste gedeelte van Module 1. Je hebt nu duidelijk in kaart gekregen waar je tevreden over bent en waar je graag verandering in zou willen zien. Je weet wie in jouw omgeving waarde toevoegen en wie niet. Ook heb je door hoe je tijd, geld en energie kan vrijmaken.

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

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?