


The background is a soft watercolor wash in shades of purple, blue, and green. A prominent feature is a large, multi-colored splash of paint in the lower center, transitioning from purple at the top to blue, green, and yellow at the bottom. The text is centered and rendered in a black, serif font.

GROEIBOEK  
MODULE 2.1 –  
DE SUCCESVOLLE JIJ

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

De opdrachten van de tweede module gaan nu starten. Je hebt al geleerd bij de eerste module hoe wij als mensen veranderen en hoe je verandering kan inzetten. Ook weet je wat jou daarvoor in de weg staat (jouw belemmerende overtuigingen) en hoe jij noodzaak kan gaan creëren om ervoor te gaan.

## OPDRACHT 1

Kiezen voor jezelf betekent dat je kiest voor de dingen die jou dienen en dat je de dingen die jou niet dienen loslaat. Het betekent dat je het pad neemt waar jij gelukkig van wordt en het andere pad negeert. Het betekent ook nee zeggen tegen anderen.

Doordat je de dingen die jou niet dienen loslaat is er meer ruimte voor de dingen waar jij wel gelukkig van wordt. Zo is er meer ruimte voor jou, jouw doelen en jouw successen en bereik je dit op een makkelijkere manier. 80% van de uitkomsten behalen we namelijk in 20% van de tijd. Dit gaan we aangrijpen en dus "slimmer" werken en de dingen uitbannen die jou stress geven.

**Welke dingen ben jij nu veel tijd aan kwijt wat jou niet veel oplevert?**

**Welke 2 dingen wil jij per direct uit jouw leven verwijderen of minderen? En hoe ga je dat doen?**

1:

2:

**Welke dingen denk je zijn juist effectief voor het bereiken van jouw doelen. Waar voel jij je goed bij en wat zou je meer mogen doen?**

**Welke 2 dingen wil jij per direct een plaatsje geven in jouw agenda of in jouw dag? En hoe ga je dat doen?**

1:

2:

*Tip: je kiest nu steeds 2 dingen uit. Zet nu alvast in je agenda een reminder over een maand en neem deze 2 dingen eens onder de loep. Hoe gaat het hiermee? Goed?! Dan kan je weer 2 nieuwe dingen toevoegen!*

## OPDRACHT 2

Er zijn nu eenmaal stressvolle gebeurtenissen waar we niet omheen kunnen. Zeker in dit proces! Het wisselen van werk, andere werktijden, verandering in arbeidsvoorwaarden of het wisselen van functie geeft nu eenmaal (onbewust) een vorm van stress mee.

En ja, we willen allemaal zo min mogelijk stress en angst in ons leven, maar in deze situatie gaat het je meer opleveren dan het blijven in je werk. Om deze reden is het belangrijk dat we die stress ook compenseren. Er dient een balans te zijn tussen ontspanning en spanning. Altijd natuurlijk, maar vooral als er stress in je leven plaatsvindt.

**Op wat voor manier kan jij écht ontspannen? Welke manieren zouden er nog meer voor jou werken?**

Vaak plannen we onze agenda helemaal vol met leuke afspraken, werk en noem maar op. Dat terwijl ontspanning net zo belangrijk (misschien nog wel belangrijker) is.

**Plan dus NU in je agenda ontspanningsmomenten in. Me-time momenten waarbij jij enkel focust op jezelf en relaxen.**

- *Tip: Dit mag je best al even voor jezelf uit plannen. Plan deze ontspanningsmomenten voor de hele maand in. Of bijvoorbeeld structureel op dezelfde momenten in de week.*
- *Tip: Dit mogen echt wel meer uren zijn, dan dat je nu bedenkt! Wedden dat deze momenten je veel opleveren? Ze zijn juist nuttig.*

## OPDRACHT 3

De succesvolle jij. Dé onmisbare key als het gaat om successen behalen (en dat gaat over meer dan een miljoen op je bankrekening). Het is bijvoorbeeld de manier waarom sommige mensen het wél flikken met hun bedrijf en sommige mensen niet. Puur die mindset. Puur het geloven in zichzelf en de keuzes maken die daarbij horen. Niets meer. Daarom is deze stap zo ontzettend belangrijk. Jouw focus, jouw aandacht dient te zijn bij hetgeen wat je WEL wil. Want alles wat je aandacht geeft, groeit. Formuleer dit dus zo concreet mogelijk.

### **Wat wil je WEL? Wat wil je dat er gaat groeien?**

*Tip: Hoe concreter je dit formuleert, hoe beter en hoe more likely het is dat je dit behaalt. Een manier om het zo concreet mogelijk te formuleren is om dit SMART te doen. SMART staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Meetbaar betekent dat je het dus ook kan controleren. Acceptabel staat ervoor dat zowel jij als degene(n) die ermee te maken hebben dit wettelijk en ethisch kunnen accepteren. Denk aan waarden en normen. Tijdsgebonden is ook belangrijk. Omdat je er ook een datum en tijd aan koppelt, zetten de meeste mensen zich er ook harder en beter voor in. Er is tenslotte een deadline.*



## OPDRACHT 4

Behalve dat het belangrijk is dat jij je doel voor ogen hebt, is de mindset die jij hebt binnen het bereiken van dit doel erg waardevol. Beeld je eens het moment in dat jij het doel bereikt hebt, zodra de online leerlijn afgelopen is.

**Wat voor gedachtes heeft de succesvolle jij?**

**Welke acties en beslissingen heeft de succesvolle jij genomen?**

**Hoe voelt de succesvolle jij zich?**

**Dus als je dit zo ervaart, wat heb je daarvoor dan te doen?**

## OPDRACHT 5

Het verschil tussen succesvolle mensen en niet-succesvolle mensen ligt er niet in dat zij geluk hadden. Het verschil ligt erin dat succesvolle mensen door bleven gaan, zich in bleven zetten en vertrouwen bleven hebben in het proces. Succesvolle mensen vallen en staan weer op. Elke keer opnieuw.

**Dus denk eens na: wat is het ergste denk je dat er kan gebeuren rondom het vinden van je passie en nieuw werk starten? Welke blokkade voel jij rondom het wisselen van werk?**

**Duik nu weer eens in de rol van de succesvolle jij. Hoe zou de succesvolle jij omgaan met deze angst?**

**Hoe besluit jij om te denken?**



## OPDRACHT 6

Vaak vinden we het lastig om nee te zeggen. Nee tegen dingen die onze tijd verspillen, dingen die onze energie verspillen. Nee tegen vriendschappen die ons eigenlijk niet meer dienen.

Toch is nee zeggen cruciaal. Je kan namelijk niet iedereen op de wereld helpen, dus hierin moet je kiezen en kiezen is ook nee zeggen tegen iets anders.

**In wat voor situaties vind jij het lastig om nee te zeggen?**

**Tegen wie vind jij het lastig om nee te zeggen?**

**Hoe komt het dat je het lastig vindt om nee te zeggen?**

Het is tijd om dat patroon te doorbreken. Jij bent niet verantwoordelijk voor anderen, voor hun gevoelens en voor hun geluk. Jij bent verantwoordelijk voor jouw gevoelens en jouw geluk en daarvoor is het belangrijk dat jij kiest voor jezelf!

**Wanneer wil jij nee zeggen?**

**Op wat voor manier kan jij dat gaan zeggen?**

# INZICHTEN & ACTIES

Check! Module 2.1 heb je afgerond! Je hebt nu duidelijk in kaart gekregen hoe de succesvolle jij er voor jou uitziet. Je hebt door waar je tevreden over bent en waar je graag verandering in zou willen zien.

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

**En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?**