

The background is a soft watercolor wash transitioning from light purple at the top to light blue at the bottom. A vibrant, multi-colored splash of paint, containing shades of purple, blue, green, and yellow, is positioned in the lower-left quadrant. The text is centered and rendered in a black, serif font.

GROEIBOEK


MODULE 2.2 -

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

Wat een stappen heb je al gezet! Je hebt geleerd hoe je nee kan zeggen, welke dingen je wilt toevoegen aan je (werk)leven en welke je juist wilt schrappen en het allerbelangrijkste nog wel: je hebt geleerd wat de succesvolle jij inhoudt en wat jij ervoor dient te doen om die succesvolle jij te bereiken.

OPDRACHT 1

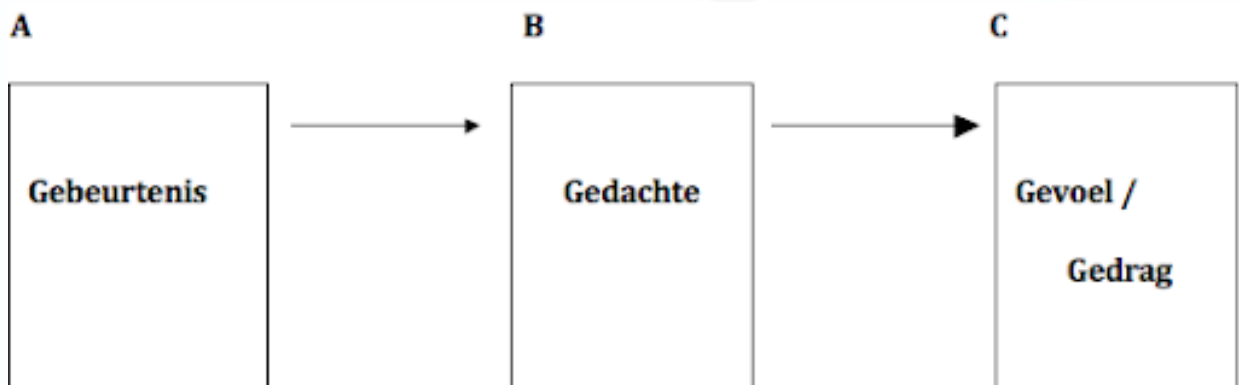
De wet van Parkinson stelt dat je jouw doelen bereikt in de tijd die je jezelf ervoor geeft. Denk maar aan een verslag inleveren toen je nog studeerde.

Welke tijd geeft jij je om je passie te ontdekken?

Welke tijd geef jij jezelf om jouw droombaan te vinden?

Welke tijd geef jij jezelf om van jouw droombaan werkelijkheid te maken?

OPDRACHT 2



Het GGG-schema. Ook wel GGGG-schema of ABC-schema genoemd. Het laat zien. Alles wat jij denkt over een bepaalde gebeurtenis, zal terugkomen in je gevoelens en je gedrag.

Bijvoorbeeld: Je bent je werk zat en wil eigenlijk wisselen (gebeurtenis). Als ik wissel van werk, dan heb ik niet genoeg geld over om voor mijzelf te zorgen (gedachte). Vervolgens durf ik niet te wisselen, want ik ben hier bang voor (gevoel) en blijf ik zitten bij het werk wat ik nu heb (gedrag).

Gebeurtenissen heb jij soms niet in de hand. Jouw gedachtes, gevoelens en gedrag daarentegen wel! Waar je vervolgens de gebeurtenissen weer mee kan veranderen.

Vul het GGG-schema eens voor jezelf in, in jouw huidige situatie.

Gebeurtenis:

Gedachtes:

Gevoelens:

Gedrag:

Wat zou er gebeuren als je zelf bepaalt om anders te denken over de situatie? Hoe zou het je gevoelens en je bijbehorende gedrag veranderen? Vul het schema eens in, hoe het óók zou kunnen zijn en hoe je liever zou denken over je situatie. De gebeurtenis blijft dus uiteraard hetzelfde.

Gebeurtenis:

Gedachtes:

Gevoelens:

Gedrag:

En als je dit zo ziet...

Wat voor gedachtes zijn dan voor jou belangrijk om te hebben?

En uiteraard weet ik ook dat het lastig is om je gedachtes te veranderen, maar wéét ook dat je daar invloed op hebt. Jouw gedachtes zitten in jouw hoofd en jij bepaalt zelf wat je denkt! Oprecht. Wat je zou kunnen doen is als jij een gedachte rondom jouw situatie hebt, welke jou niet dient, je allereerst hiervan bewust worden. Als je bewust bent kan je ervoor kiezen om deze gedachte als waarheid aan te nemen of niet. Zo kan je dus ook zeggen tegen jezelf "Nee, dit geloof ik niet. Ik geloof ..."

Wat denk je wat er zal gebeuren als je jezelf steeds herinnert aan deze nieuwe gedachte, in plaats van hetgeen wat je hiervoor dacht?

OPDRACHT 3

Door tegenslagen zetten we vaak niet meer door. De angsten, onzekerheden, belemmerende overtuigingen komen weer naar boven en die kunnen ervoor zorgen dat je er helemaal mee stop. Dat je de handdoek in de ring gooit. Zonde natuurlijk! En dat is iets wat we niet gaan doen. Dit proces is een proces van doorpakken en doorgaan, hoe lastig het soms ook kan zijn.

En je hebt vast al momenten in je leven meegemaakt waarbij je dingen "niet goed" hebt aangepakt, waarbij je gefaald hebt, waarbij je het niet naar behoren gedaan hebt. Noem maar op.

Ik wil je uitnodigen om jouw f*ck ups te noteren.

Elke f*ck up die je hebt meegemaakt, leert jou iets. Je hebt ze niet voor niets meegemaakt. Wat heb je van jouw f*ck ups geleerd?

De volgende keer als je een tegenslag krijgt. Kijk dan eens wat een enorme stappen je hebt gezet. Juist door die tegenslagen! Door tegenslagen krijg je de kans om er iets van te leren en door te zetten.

OPDRACHT 4

In het leven maken we soms spannende dingen mee. Op dat moment schiet jouw lichaam in een primitieve stressreactie. Deze drie heb je vast weleens van gehoord: vechten, vluchten of bevriezen.

Deze stressreacties leren ons iets over hetgeen waar wij in ons leven mee bezig zijn. Op het moment bijvoorbeeld dat ik vastzat in mijn baan was ik letterlijk bevroren. Ik deed de dingen die van mij verwacht werden, maar verder wist ik niet waar te beginnen, dus deed ik simpelweg niets en liet ik alles maar over mij heen komen.

Op dat moment had ik niet door dat ik bevroren was, pas toen ik dit door had kon ik hiermee omgaan en erachter komen waar het aan lag dat ik bevroren was en belangrijker nog: hoe ik daar wél graag mee om wilde gaan.

Welke primitieve stressreactie heb jij? Vechten, vluchten of bevriezen?

Die stressreactie ontstaat omdat je ergens tegenaan loopt (stress daarvan krijgt) en iets dus moeilijk vindt om mee om te gaan.

Waar loop je tegenaan? Wat vind je moeilijk?

Dit leert ons veel. De volgende keer kan je jouw stressreactie namelijk eerder herkennen. En dit kan je de volgende keer vóór (of eerder eruit) zijn, zodat je in beweging blijft. Uiteraard de kant op die jij wil.

OPDRACHT 5

En behalve tegenslagen heb je vast ook dingen in je leven waar je wél heel erg dankbaar voor bent.

Welke dingen gaan er goed in je leven? Waar ben je allemaal blij mee in je leven? Wat wil je dat zo blijft, zoals het nu is?

Tip: Wees niet zuinig met de dingen opschrijven rondom dankbaarheid. Wedden dat jij ook een hele pagina vol kan schrijven?

OPDRACHT 6

En last but not least. Ik noemde het al in de trainingsvideo, namelijk: **Durf te schitteren.** Stel nou: het lukt wél? Je vindt werk dat fantastisch bij jou past. Het gaat jou lukken! (Ik weet het wel zeker trouwens).

Beeld het je eens in. Hoe zou dat voelen?

Ik durfde niet te geloven dat het goed zou kunnen gaan. Maar ik weet inmiddels ook, dat het durven geloven cruciaal is zodat mijn droombaan werkelijkheid werd. Pas toen ik het geloofde en het voor mij zag, zag ik kansen, greep ik mogelijkheden aan en ondernam ik stappen. Zo kwam ik in beweging en werden letterlijk mijn passie en mijn droombaan werkelijkheid.

INZICHTEN & ACTIES

Check! Module 2 heb je helemaal afgerond! Je hebt nu duidelijk in kaart gekregen hoe de succesvolle jij er voor jou uitziet. Je weet wat jouw stressreactie is, welke gedachtes jou wel en niet dienen en in welk tijdspad jij gaat wisselen van werk. Ook weet je hoe je in jezelf kan geloven!

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

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?