


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 3.1 –
LET THE GOOD THINGS COME

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

Whoep whoep! Let's get started right away.

OPDRACHT 1

Op een dag hebben we maar een beperkte hoeveelheid tijd en een beperkte hoeveelheid energie. Tijd besteden we aandacht aan in het groeiboek bij Module 3.2. Voor nu nemen we even jouw energie onder de loep.

De energievreters en energiegelvers. Je hebt dingen die jou energie geven en dingen die jouw energie doen afnemen. Hoe vaker het gebeurt dat jouw energie verdwijnt hoe minder motivatie en hoe minder groot jouw drive is. Je zult zien dat je dan met tegenzin naar je werk gaat. Andersom uiteraard ook. Hoe meer energie het geeft, hoe vaker je het wil doen en het een goede optie is om dit ook structureel meer toe te gaan voegen in je leven.

Welke dingen vreten energie?

Welke dingen geven energie?

Hoe kan je die vreters verminderen of helemaal laten verwijderen?

Hoe kan je die energiegevers extra of zelfs structureel toevoegen?

Tip: dit hoeven niet alleen baan-gerelateerde dingen te zijn. Je kan in deze opdracht ook verder kijken naar bijvoorbeeld vriendschappen, samenwerkingen, je sport en alle andere facetten in je leven. Alles is namelijk een energiegever of een energienemer.

OPDRACHT 2

Jouw kernwaarden, hoe zwaar of hoe makkelijk je leven nu is, blijven altijd hetzelfde. Het is die onderstroom van de zee. Het is hetgeen wat jij belangrijk vindt in het leven. Hetgeen waar jij voor staat en van waaruit jij beslissingen wil nemen.

Ik heb een voorbeeldenlijst voor je met 162 kernwaarden als bonus toegevoegd. Bekijk deze lijst en kies uit deze lijst 3 kernwaarden. Say what!? Ja echt maar 3. Zo stel je prioriteiten. Zo maak je een keuze en kom je bij de kernwaarden die het belangrijkste voor jou zijn. Zo kom je bij datgeen vanuit waar jij beslissingen wilt nemen en wat bij jou past.

Wat zijn jouw kernwaarden?

1:

2:

3:



Welke keuzes zou jij kunnen maken om nog meer vanuit deze 3 kernwaardes te gaan leven?

OPDRACHT 3

Wij als prestatiegeneratie, als jongvolwassenen, als millennials, zijn erg bezig met presteren. We denken vanuit de vraag: "Wat levert het mij op?" Geld en status bijvoorbeeld.

Kinderen zijn helemaal niet daarmee bezig. Het enige waar kinderen mee bezig zijn is wat hen energie geeft en wat ze leuk vinden om te doen. Dit geeft veel informatie over wat jij écht leuk vindt.

Als je teruggaat naar vroeger, toen jij een kind van 7/8 jaar oud was. Wat vond jij toen fantastisch om te doen? Wat wilde jij elke dag wel doen?

Dit zegt ook veel over wat je wil doen, in de toekomst. Wat je zou willen doen in je werk. Wat jouw passie is. Betekent niet dat dit 100 procent hetzelfde terugkomt, maar dit kan wel aansluiten.

Welke informatie kan jij daaruit halen? Wat zou je ook wel willen doen in jouw ideale situatie, in jouw droombaan?

OPDRACHT 4

Ikigai is een combinatie van jouw passie, missie, je werk en je roeping. Als je het mij vraagt het hoogst haalbare, puur succes en de beste plek waar je je kan begeven in je leven én in je werk.

Deze vragen gaan we dus ook opsplitsen om tot duidelijke inzichten te komen. Sommige van deze vragen gaan we verder nog toespitsen in deze module, bijvoorbeeld de vraag waar je goed in bent.



Waar ben je goed in?

Waar houd je van? Noteer zoveel mogelijk dingen

Tip: dit mogen ook gewoon kleine dingen zijn, zoals de geur van koffie of het knuffelen met de kat.

Wanneer zou de wereld een betere plek zijn? Wat heeft de wereld nodig (waar jij een bijdrage aan kan leveren)?

Tip: ook hierbij denken we vaak heel groot. Dit mag ook gewoon op kleine schaal zijn. Je hoeft heus niet de hele wereld meteen te veranderen. Maar voor welk onderwerp wil jij je inzetten in de wereld?

Als je deze drie punten eens goed bekijkt... Dus de dingen waar je goed in bent, de dingen waar je van houdt en wat jij denkt dat de wereld nodig heeft (waar jij aan kan bijdragen).

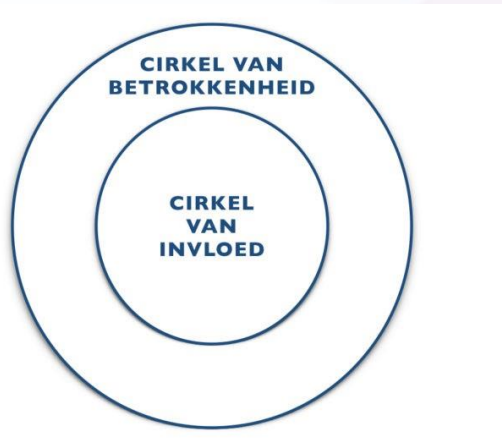
Wat hebben deze dingen met elkaar gemeen?

Waar komen ze elkaar tegen? Welke mogelijkheden zie jij om hiermee je geld te gaan verdienen?



OPDRACHT 5

Bij de vorige opdracht hadden we het al over wat de wereld nodig heeft. Dit wil ik nog iets verder specificeren met je door middel van de cirkel van invloed en betrokkenheid. Het kan namelijk zomaar zo zijn dat je mega betrokken bent bij een onderwerp, je veel erover leest op Instagram en hier iets in wil betekenen, maar dat je in de realiteit vrij weinig invloed kan uitoefenen. Denk maar aan oorlogen. Er zijn kleine dingen die je kan betekenen voor een ander, maar de oorlog stoppen heb jij (denk ik) niet in de hand. Het is daarom belangrijk om niet alleen te kijken naar wat de wereld nodig heeft, maar ook wat jij in die situatie kan doen, dus hetgeen waar jij invloed op uit kan oefenen.



Waar ben jij betrokken bij? Waar zou jij anderen mee willen helpen?

Welke invloed kan jij uitoefenen? Waar kan je dus ook echt iets bijdragen? En hoe kan je dat doen?

INZICHTEN & ACTIES

Check! Module 3.1 heb je afgerond! Een module waarin je écht hebt ingezoomd op een diepere laag van jezelf. De onderwerpen waar je betrokken bij bent en waar je invloed op uit wilt oefenen. Hetgeen waar je goed in bent, waar je van houdt en wat jou energie geeft. Ook weet je nu jouw kernwaarden, welke je bij alle beslissingen in je leven kan gebruiken.

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

En belangrijker nog: welke acties ga je hieraan verbinden?