

The background is a soft, abstract 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 overall effect is artistic and vibrant.

# GROEIBOEK


## MODULE 4.2 -

F\*CK IT, IK GA ERVOOR

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

Nu je daadwerkelijk een keuze hebt gemaakt, gaan we ervoor zorgen dat deze keuze ook echt gaat gebeuren. En dat doen we met keiharde FOCUS!

## OPDRACHT 1

Het is super fijn om te weten voor jezelf waar je staat en uiteraard ook waar je naartoe gaat. Niet vaag, maar specifiek. Ook is het bewezen dat ons brein werkt met beelden. Het maken van een visionboard werkt als het ware als een verrekijker. Hoe scherper je ziet waar je naartoe wilt gaan, hoe sneller je jouw doelen ook zal bereiken. Als je doelen concreet zijn zul je er onbewust meer mee bezig zijn, wat ervoor zorgt dat je in actie blijft. En dat is uiteraard wat je wil. Een visionboard helpt. Sterker nog. Succesvolle mensen visualiseren zich suf. Want waar je op focust, groeit.

Dus deze opdracht is: **maak een visionboard**. Verzamel een stapel tijdschriften, lijm, schaar en canvas, karton of een papier. Vervolgens zoek je plaatjes en woorden op die jou aanspreken en passen bij jouw droomwerk (en leven).

*Tip: zet je visionboard op een plek die je vaak ziet. Zo raak je jouw doelen en motivatie niet uit het oog. Het geeft energie, want je bent en blijft met jouw dromen en doelen bezig En laten we eerlijk zijn. Stiekem is dat toch het leukste wat er is?*

## OPDRACHT 2

Allereerst. Ik weet niet hoe jij bent met organiseren van activiteiten, gewoontes en activiteiten. Maar het is belangrijk voor het uitvoeren van dingen, voor takenlijstjes etc. dat je alles op één plek hebt staan. Dus geen notities in je boekje, op je hand, in je telefoon, in je agenda en ga zo maar door. Kies één plek waar je deze dingen noteert! Waar je dat doet, is aan jou uiteraard. Een voorbeeld is je digitale agenda, waar je ook to-do-lijstjes kan neerzetten. Asana is een online tool hoe je dit ook handig kan inplannen. Of je kan ook gewoon lekker oldschool een planner aanschaffen waarin je jouw agenda én to-do's samenhoudt.

**Wat is een manier die voor jou werkt waar jij alles wil samenbrengen?**

Ten tweede kan je jezelf schalen onder een van de 4 types als gaat over gewoontes en omgaan met afspraken. Als je weet welk type jij bent, kan je hierop inspelen.

**Obliger:** Zij hebben het nodig om verantwoording aan een ander af te leggen. Ze doen graag wat een ander verwacht of verlangt. Afspraken met zichzelf houden ze minder goed vol, want ze hoeven dan geen verantwoording aan een ander af te leggen.

**Upholder:** Die houden zich graag aan afspraken. Zowel met een ander, maar ook bij zichzelf. Hierbij moet je wel uitkijken dat je niet jezelf teveel verliest in details en perfectionisme.

Questionner: Zij willen het “waarom” van iets weten. Wat is het belang van wat je doet? Als zij het nut er niet van inzien, dan komen ze in opstand.

Rebel: Die houdt niet van verwachtingen. Niet van anderen, maar ook niet van zichzelf. Een rebel heeft het nodig zich te identificeren met een doel of een passie. Dan pas zet zij alles op alles om dat doel te bereiken.

**Welk type ben jij?**

**Hoe kan je hierop inspelen? Dat betekent: wat heb jij nodig als het gaat om gewoontes en afspraken (ook met jezelf)?**

## OPDRACHT 3

Jep. There we go again. Een doel stellen. Waarom we dit doen is dat we écht specifiek naar dit ene doel gaan. Kijk allereerst nog één keer naar het doel dat je eerder gesteld hebt. **Hoeveel sluit dit nog aan bij waar je nu staat?** Het kan zijn dat je een enorme ontwikkeling hebt doorgemaakt en dat dit doel niet meer de volledige lading dekt. Het kan zijn dat het doel toch niet specifiek genoeg is of op een andere manier aanpassing nodig heeft.

Opnieuw, met al je nieuwe kennis en inzichten over jezelf gaan we een **nieuw SMART doel formuleren**. Weet je nodig? SMART staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Dit betekent dat, nu jij een keuze hebt gemaakt, dit doel écht veel specifiek kan dan hiervoor. Maak het doel dus zo concreet als je kan.

**S:**

**M:**

**A:**

**R:**

**T:**

En ja, het doel is tijdsgebonden. **Zet het einddoel nu ook meteen in je agenda** (of hoe je dit voor jezelf bepaald hebt om bij te houden) én op je visionboard. Want hierop ga je je focussen de komende tijd.



## OPDRACHT 4

Nu het duidelijk is wat je wil, is het ook tijd om actie te ondernemen. Niet alleen maar dingen in je agenda te zetten, maar ook om dingen te gaan doen. Voordat je dingen gaat doen is het uiteraard wel belangrijk dat je weer wélke dingen je kan doen. Welke kleine stappen kan je gaan zetten om jouw droombaan werkelijkheid te gaan maken? En expres kleine stappen uiteraard!

**Wat is een eerste stap die je NU al zou kunnen zetten?**

**Welke stappen zie je nu al (voorafgaand aan het proces) welke er gedaan dienen te worden?**

**Wat moet je nog leren komende periode?**

**Waar kunnen anderen jou bij helpen komende periode?**

## OPDRACHT 5

Leg de focus op hetgeen wat je wél wilt bereiken. Het gaat je lukken! Die belemmerende overtuigingen mogen er zijn. Laat ze jou alleen niet beperken in het bereiken van jouw doel.

Omdat we met focus aan dit doel gaan werken, is het belangrijk om eerst te kijken waar we die focus eigenlijk op moeten leggen. Welke dingen dienen er gedaan te worden? En wat is daarbij (NU) belangrijk en wat kan wachten?

Om inzicht hierin te krijgen kan je de prioriteitenmatrix gebruiken. Elk klein stapje richting jouw doel kan je onder deze prioriteitenmatrix leggen. Wat is belangrijk en dringend? Doe het NU meteen. Wat is onbelangrijk en niet dringend? Wellicht hoef je dit nooit te doen of stel het uit naar een rustig moment.

	<b>Dringend</b>	<b>Niet dringend</b>
<b>Belangrijk</b>	Hoogste prioriteit, meteen uitvoeren	Tijd inplannen. Niet te lang uitstellen.
<b>Onbelangrijk</b>	Delegeren of tussendoor doen	Geen prioriteit. Bewaren voor een rustig moment.

Prioriteitenmatrix. Maak de acties klein en behapbaar. Geef en gun jezelf de tijd. Om belangrijke dingen nu te doen en andere dingen in te plannen. Een gewoonte heeft meer dan 21 dagen nodig en veel herhaling, voordat dit beklijft. In kleine stapjes uit de veilige situatie. Dan creëer jij nieuwe banen in je hoofd. Door herhaling wordt de nieuwe gewoonte gevormd. Tussendoor jezelf ook die beloning gunnen.

**Zet alle stappen die je bij opdracht 4 genoteerd hebt, in de prioriteitenmatrix**



	<b>Dringend</b>	<b>Niet dringend</b>
<b>Belangrijk</b>	Hoogste prioriteit, meteen uitvoeren	Tijd inplannen. Niet te lang uitstellen.
<b>Onbelangrijk</b>	Delegeren of tussendoor doen	Geen prioriteit. Bewaren voor een rustig moment.

**Waar dient de komende tijd vooral jouw focus naar uit te gaan?**




*Tip: als iets onbelangrijk en niet dringend is, hoef je dit eigenlijk niet bij je doelen te zetten. Dit is iets wat wel komt (of niet, maar dat maakt eigenlijk niet uit vanwege het onbelangrijke aspect eraan)*

# INZICHTEN & ACTIES

Je bent aan de slag gegaan met super praktische handvatten hoe jij van jouw droombaan ook daadwerkelijk jouw droombaan kan maken. Niet alleen dromen, maar actie! Dit heb je onder andere door middel van een actie-lijst en prioriteitenmatrix gedaan.

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

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