

The background is a soft watercolor illustration. It features a hand in shades of purple and blue, holding a paintbrush. The brush is applying a vibrant splash of color, transitioning from purple to blue, green, and yellow. The overall style is artistic and gentle.

# GROEIBOEK


## MODULE 5.1 –

LETS GO, THERE YOU GO

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 laatste module alweer! In module 5 neem ik je mee in wat belangrijk is in jouw houding en mindset om acties te kunnen doorvoeren. In de realiteit gaat ontwikkeling en verandering namelijk niet in een "stijgende lijn" omhoog, zoals we vaak denken. Je krijg veel checklists van mij o.a. over hoe je effectief kan solliciteren en ik leer je deze module hoe je écht kan gaan genieten en hoe je jouw passie levendig houdt.

## OPDRACHT 1

Voordat we met nieuwe opdrachten beginnen, wil ik eerst even met je terugblikken op afgelopen periode. Op de ontwikkeling die je doorgemaakt hebt tijdens het volgen van deze online leerlijn.

**Want weet je nog waar je het voor doet? Waarom je deze online leerlijn gestart bent destijds?**

**En waar sta je nu? Hoe gaat het met het uitvoeren (je stappenplan en het volhouden)?**

**Hoe tevreden ben je zelf over je ontwikkeling? En wat heb je nu nodig om jezelf nóg meer te geven?**

## OPDRACHT 2

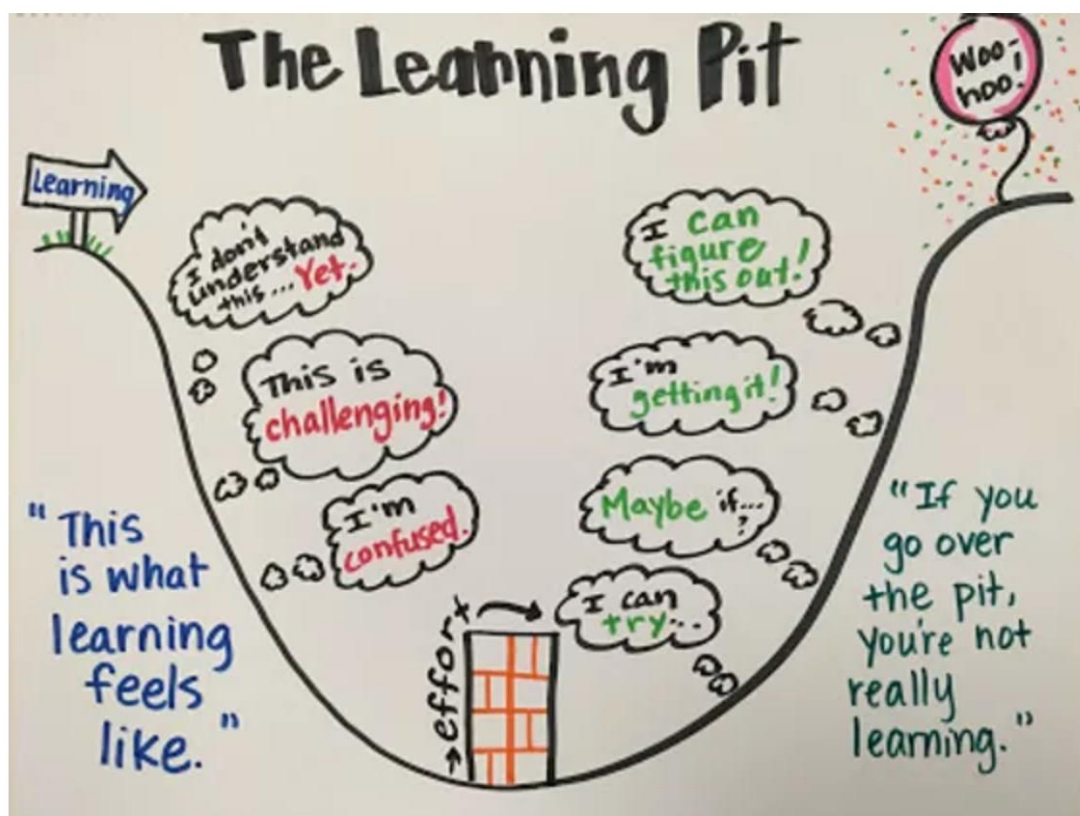
Ik geloof erin dat als jij op “de goede weg bent” dat je dit ook kan merken in je leven. Je komt bijvoorbeeld “bevestigende tekenen” tegen. Dat klinkt mega zweverig, maar is het niet. Het is bijvoorbeeld dat je enorm veel energie krijgt, van waar je mee bezig bent. Dat veel gesprekken gaan over de ontwikkeling die je doormaakt. Dat je jezelf de ruimte en flexibiliteit geeft om even bewust dankbaar te zijn voor waar je nu staat. En dit zijn slechts voorbeelden.

**Wat voor bevestigende tekenen ervaar jij om je heen?  
Wat laat jou zien: “Ja, ik ben op de goede weg!”?**

**Kijk eens naar de gesprekken die je met anderen om je heen voert, zoals je familie, relatie en vriendinnen. Wat voor gesprekken voer je dan? En zijn deze anders, dan voorheen?**

## OPDRACHT 3

Wat je ziet is dat tijdens het leren (en toepassen) je ook op een punt terecht komt dat je het niet meer ziet zitten en eigenlijk wil opgeven. Don't worry! Dat is heel normaal. Ontwikkeling en leren gaat niet in een stijgende lijn omhoog. Juist als we onszelf uitdagen en stretchen komen we in de "Learning pit" terecht.



Op het moment dat je in de "put" zit voelt het alsof je wilt opgeven. Al die belemmerende overtuigingen komen weer boven. Je denkt dat je het niet kan, je bent in de war etc. Juist dan is het belangrijk om toch door te zetten en die effort erin te blijven steken. Ook al voelt dat op dat moment zinloos of nutteloos. Jouw doorbraak vindt namelijk plaats na die put! Als je doorzet (en hulp inschakelt!) zullen de tekens weer ontstaan die je laten zien dat je op de goede weg bent

**Heb jij tijdens de online leerlijn al in die put gezeten? Zo ja: hoe was dat voor je? Hoe voelde het? Zo nee: hoe denk je dat dat voor jou gaat zijn? Hoe zou dat voelen?**

**Welke belemmerende overtuigingen heb jij in de learning-pit (denk je)?**

**Op wat voor manier kan jij, ondanks dat je het even niet meer ziet zitten, toch weer de moed bij elkaar rapen en door blijven zetten? Wat heb jij daarvoor nodig?**

*Tip: Vaak denken we dat dit iets binnen onszelf dient te zijn, maar je kan uiteraard ook de hulp van andere mensen (op wat voor manier dan ook) inzetten.*

**Hoe voelde het toen het je lukte om uit die put te komen? Of: hoe zou het voelen om uit die put te komen?**



## OPDRACHT 4

Meer genieten van het leven. Willen we dat niet allemaal? Bij een van de eerdere modules heb je gekeken naar welke 2 dingen je zou willen verminderen (of verwijderen) en welke 2 dingen je zou willen toevoegen. Ik wil je graag uitnodigen om die beide nogmaals te bekijken.

**Is het je gelukt om die 2 dingen te verminderen/verwijderen en 2 dingen toe te voegen?**

**Zo ja: fantastisch! Zo nee: hoe komt het dat het je niet gelukt is? Waar zit jij in de learning-pit? Wat heb je op dit moment nodig om hierin door te zetten?**

Ook wil ik je uitnodigen om nog 2 dingen te verminderen/verwijderen uit je leven en 2 dingen toe te voegen. En dit wordt weer opnieuw stretchen en opnieuw leren. Maar op die manier creëer je het leven dat bij jou past en wat voor jou helemaal goed voelt! Dat is de reden waarom we dit doen.

**Welke 2 dingen ga jij nu verminderen/verwijderen en welke 2 dingen ga jij toevoegen? Hoe ga je dit aanpakken?**

## OPDRACHT 5

Je passie levendig houden. Het klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Het is namelijk vooral lastig als je die droombaan al voor je ziet, maar dat je hiervoor nog even dient te wachten. Bijvoorbeeld omdat de functie nog niet beschikbaar is, je eerst een opleiding wilt volgen, je nog geen baan hierin gevonden hebt en noem maar op. In die tussentijd is het cruciaal om die passie levendig te houden. Zo blijf je namelijk doen waar je hart ligt en blijf je die drive en motivatie houden om ervoor te blijven vechten. Die lijdensweg, weet je nog?

### **Dus, hoe ga jij jouw passie levendig houden?**

*Tip: Dit kan al in een kleine hoek zitten. Bijvoorbeeld als jij met voeding aan de slag wil, dat je elke week uit eten gaat bij een ander restaurant. Of als jij aan de slag wilt met kinderen, dat jij geregeld gaat oppassen op kids. Dit ligt allemaal in lijn met wat je uiteindelijk wil doen.*

Hierbij wil ik je een extraatje meegeven, namelijk de 12 succeszuilen. Deze inspireren en dagen jou uit om het beste uit jezelf te halen. Het zijn de fundamenten van elk succes! De vind je terug in de bonussen!



# INZICHTEN & ACTIES

Je hebt kennis gemaakt met de learning-pit, de tekenen die jou laten weten dat je op de goede weg bent én je hebt geleerd hoe je jouw passie levendig kan houden. Het is tijd om écht te gaan genieten van je leven.

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

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