

# **CURSUS WERKBOEK**

JOUW WERKBOEK VOOR ONTWIKKELING

[WWW.EVIEVERS.NL](http://WWW.EVIEVERS.NL)

1

**IDENTITEIT**

## **WEEK 1: WIE BEN JIJ?**

We hebben allemaal een bepaald beeld van wie we zijn. Toch is dat beeld vaak niet volledig en berust het zich op een selectieve kant van wie we zijn. Laten we dus eens gaan puzzelen. Maar eerst; wie ben jij?

We zien onszelf vaak op een bepaalde manier, maar vergeten soms dat iedereen ons op een bepaalde manier ziet. Wanneer je het hebt over informatie verzamelen over wie jij nu echt 'bent', kan de input van anderen dus ook heel waardevol zijn.

**Hoe zien jouw ouders jou?**

**Hoe zien jouw broer(s)/zus(sen) jou?**

**Hoe zien jouw vrienden van de basisschool jou?**

**Hoe zien jouw vrienden van de middelbare school jou?**

**Hoe zien jouw huidige vrienden jou?**

**Hoe zien jouw kennissen jou?**

## **En jouw collega's, hoe zien die jou?**

Jij bent dit allemaal en tegelijkertijd kan je het ook allemaal zijn.

Laten we dit eens opsommen en omzetten naar wie jij graag wil zijn.

### **Bij wie voel jij je het meest 'jezelf' en om welke reden?**

### **Bij welke persoon of in welk scenario ben jij niet de persoon die je wilt zijn?**

### **Welke kenmerken vind je leuk en fijn aan jezelf?**

## **Welke kenmerken vind je minder aan jezelf?**

## **Wie wil je zijn en wat neem je mee?**

Er zit een waardevolle les in dit alles. Je bent meerdere personen en toch ben je 'jij'. Je beschikt over de vaardigheid om jezelf aan te passen en tegelijkertijd ook om jezelf te uiten. In sommige scenario's doe je dit minder dan in andere. In sommige scenario's voel je jezelf meer 'jij' dan in andere. Hier gaan we volgende week mee verder.

# 2

## **NORMEN EN WAARDEN**

## **WEEK 2: WAT VIND JIJ BELANGRIJK?**

Wanneer je niet weet wat jij belangrijk vind, is het lastig om te bepalen waar je naartoe wil bewegen, wat je wil doen en hoe je wil zijn.

Daarom gaan we in deze worksheet kijken naar wat jij belangrijk vindt en hoe dit invloed heeft op jouw leven.

### **Noteer 10 waarden die voor jou belangrijk zijn in jouw leven.**

Is dat bijvoorbeeld eerlijkheid, vrijheid, erkenning, status, rijkdom, betrokkenheid? De waarden die voor jou belangrijk zijn in jouw leven kunnen van alles zijn, maar het is belangrijk om hier wel echt even de tijd voor te nemen. Deze waarden zijn namelijk heel bepalend voor wie jij bent en wie jij wil zijn.



Nu je weet welke waarden een belangrijke rol spelen in jouw leven, gaan we deze sorteren op rangorde. Zet op nummer 1 de waarde van deze lijst die voor jou het meest belangrijk is en op nummer 10 de waarde van deze lijst die het minst belangrijk voor jou is.

## **Sorteer deze waarden op rangorde:**

**1:**

**2:**

**3:**

**4:**

**5:**

**6:**

**7:**

**8:**

**9:**

**10:**

Omdat deze waarden belangrijk voor jou zijn, spelen ze waarschijnlijk een (grote) rol in jouw dagelijkse leven.

Wanneer je naar jouw bovenstaande lijst met waarden kijkt, wat zijn dan momenten of situaties in jouw leven waarin je deze waarden terug ziet komen? Op wat voor manier spelen deze waarden een rol in jouw leven?

**In welke situaties in jouw leven zie jij deze waarden terug?**

## **Wat wil jij vermijden?**

Jouw brein zal zich van nature altijd meer focussen op het vermijden van angst dan het vinden van geluk. Het brein is er namelijk op ingesteld om te kunnen overleven en jou dus weg te kunnen houden van (mogelijk) gevaar. Het heeft zich dus ontwikkeld om jou veilig te stellen en zal jou altijd eerder weg bewegen van angst dan jou actief richting plezier te laten werken.

Doordat jouw brein hier eerder op zal focussen, is het belangrijk om te weten waar voor jou die angsten zitten. Wat wil jij in jouw dagelijkse leven (zoveel mogelijk) vermijden, waar beweeg van je van weg?

### **Noteer 10 waarden die jij in jouw leven wil vermijden.**

Is dat bijvoorbeeld armoede, eenzaamheid, afwijzing, ziekte? De waarden die jij wil vermijden kunnen van alles zijn, maar het is belangrijk om hier wel echt even de tijd voor te nemen. Deze waarden zijn namelijk heel bepalend voor wie jij bent, wat je doet en wie jij wil zijn en wat je gaat doen.

Nu je weet welke waarden jij wil vermijden in jouw leven, gaan we deze sorteren op rangorde. Zet op nummer 1 de waarde van deze lijst die jij het meest wil vermijden en op nummer 10 de waarde van deze lijst die je het minst wil vermijden.

### **Sorteer deze waarden op rangorde:**

- 1:**
- 2:**
- 3:**
- 4:**
- 5:**
- 6:**
- 7:**
- 8:**
- 9:**
- 10:**

Omdat jij deze waarden wil vermijden, spelen ze waarschijnlijk een (grote) rol in jouw dagelijkse leven. Wanneer je naar jouw bovenstaande lijst met waarden kijkt, wat zijn dan momenten of situaties in jouw leven waarin je deze waarden terug ziet komen? Op wat voor manier spelen deze waarden een rol in jouw leven?

**In welke situatie(s) in jouw leven zie jij deze waarden terug?**

## **Wat valt je op?**

Je weet nu welke waarden belangrijk zijn voor jou in jouw leven en welke waarden jij in jouw leven wil vermijden. Wanneer je deze twee lijsten naast elkaar legt, wat valt je dan op? Zijn er bijvoorbeeld bepaalde thema's die overeenkomen, of wellicht bepaalde waarden die tegenover elkaar staan?

Noteer de komende week eens een of meerdere situaties waarin je deze belangrijke waarden en/of waarden die je wil vermijden terug ziet komen in jouw leven. Wat valt je op? Hoe zien deze situaties er uit? Welke keuzes maak je die gebaseerd zijn op deze waarden? Hier gaan we volgende week mee verder.

3

# OVERTUIGINGEN

## **WEEK 4: WAT GELOOF JIJ?**

Aan de waarden die je vorige week hebt opgeschreven zitten bepaalde overtuigingen of gedachten gekoppeld. Overtuigingen kun je samenvatten als alles wat jij gelooft en heb je zowel voor de waarden die je belangrijk vind als voor de waarden die je wil vermijden. Een overtuiging is iets wat jij gelooft, het is niet per definitie waar en kan je daardoor tegen houden in het zijn van de persoon die jij wil zijn.

Daarom gaan we in deze worksheet kijken naar welke overtuigingen jouw identiteit nu in stand houden (en wat je dus tegen houdt) en welke overtuigingen, gedachtes of andere dingen je zouden kunnen helpen bij het aannemen van de identiteit die je wil.

### **Welke overtuigingen zijn voor jou gekoppeld aan de situaties in jouw leven waarbij de 3 bovenste waarden die je wil vermijden terug komen?**

Is dat bijvoorbeeld eerlijkheid, vrijheid, erkenning, status, rijkdom, betrokkenheid? De waarden die voor jou belangrijk zijn in jouw leven kunnen van alles zijn, maar het is belangrijk om hier wel echt even de tijd voor te nemen. Deze waarden zijn namelijk heel bepalend voor wie jij bent en wie jij wil zijn.

Overtuigingen kunnen voortkomen uit bijvoorbeeld jouw opvoeding, sociale omgeving of werkomgeving waarin bepaalde dingen gezegd zijn of uit bepaalde gebeurtenissen in jouw leven.

### **Waar zouden de overtuigingen die je net hebt opgeschreven vandaan kunnen komen?**

### **Wat zou jou meer helpen?**

Overtuigingen werken soms tegen, maar op dezelfde manier zouden ze ook kunnen helpen. Wat voor overtuiging zou beter aansluiten? En wat zou dat je opleveren?

### **Noteer voor de situatie(s) in jouw leven waar je het meeste tegenaan loopt:**

**- Hoe zou je jezelf willen voelen in deze situatie(s)?**

**- Wat zou je in die situatie(s) moeten doen?**

## **Welke overtuigingen kunnen je hierbij helpen?**

Wanneer je weet hoe je graag zou willen zijn in die situaties, kun je gaan kijken hoe je daar kunt gaan komen. Er zijn verschillende dingen die je daarin zouden kunnen helpen om meer de identiteit aan te nemen zoals je graag zou willen zijn in die situaties: bepaalde overtuigingen/gedachten, een alter ego aannemen, een bepaald ritueel/geluksitem gebruiken (bijv. gelukstrui/onderbroek) en/of een bepaalde houding die je fysiek aanneemt.

**Schrijf voor een (of meerdere) van die situaties op wat jou zou kunnen helpen op dat moment om meer die identiteit die je zou willen aan te nemen: welke overtuigingen/gedachten gaan je helpen? wat zou je verder nog kunnen doen?**



## **Wat valt je op in jouw dagelijkse leven?**

Samenvattend kunnen de overtuigingen/gedachten die je hebt nu in die situatie(s) er voor zorgen dat je de identiteit in stand houdt die je eigenlijk niet wil.

Om de stap te gaan maken naar de identiteit die je wel wil zijn: ga de komende week observeren in je dagelijkse leven wat er in die situaties gebeurt, welke overtuigingen/gedachten er voor zorgen dat je met je huidige identiteit in die situatie zit en hoe je dit anders aan zou willen pakken.

## **Wat gebeurt er op dat moment? wat heb ik gedaan? en waar komt dat uit voort, dus waarom doe je dat op dat moment? (bijv bepaalde angst) en hoe zou je het graag hebben willen doen?**

Zo kun je gaan kijken hoe dit terugkomt in jouw eigen leven, hoe je dit anders zou willen en wat er voor zou kunnen zorgen dat je daadwerkelijk de stap daar naartoe zou kunnen nemen. Hier gaan we volgende week mee verder.

4

**IDENTITEIT  
SHOPPEN**

## **WEEK 4: WIE WIL JIJ ZIJN?**

Jij kunt zijn wie je wilt zijn!

Je hebt een verleden achter je en een toekomst voor je. Juist in deze toekomst liggen zoveel opties en alle mogelijkheden om los te komen van de dingen die je nu tegenhouden. Hetgeen je daar voor nodig hebt? Het starten met de acties van de persoon die jij wilt zijn. Bekendheden, moeders/vaders van oude klasgenoten, leerkrachten of vrienden; ze hebben allemaal eigenschappen die wij misschien wel ambiëren. Een perfect voorbeeld om vanuit te identiteit-shoppen, maar let wel op: het doel is om meer jezelf te worden, niet om een ander te moeten zijn. Laten we starten!

### **Wie wil jij zijn en wat maakt dat dit bij je opkomt?**

We hebben allemaal idolen of misschien wel meerdere idolen. Het kenmerkende is dat deze idolen nooit perfect zijn, maar misschien wel elementen hebben die jij graag zou willen hebben of waar jij je comfortabel bij zou voelen.

### **Wie zijn deze idolen en wat zijn de kenmerken/karaktereigenschappen die jij hierin ambieert?**

*Bv: ik zou graag meer zoals Eva Jinek willen zijn: een bepaalde rust hebben terwijl ik het gesprek verdeel onder meerdere mensen. |*

**Welke houding, kleding, taalgebruik, openheid en rol wil jij hebben in bepaalde situaties?**

**Hoe zou jij je voelen wanneer je meer deze persoon zult zijn?**

**Wat kost het je, nu je hier nog vanaf staat?**

**Nu kan veranderen natuurlijk best lastig en spannend zijn, daarom is het goed om ook eens te kijken naar wat jou remt.**

**Wat houdt jou tegen om de persoon te zijn die je wilt zijn in de eerder beschreven situatie(s)?**

**Wat ontnemt dit jou momenteel en ben je bereid om dit door jezelf, door anderen of door jouw verleden af te laten nemen?**

**Wat gaat jouw eerste mini-stap zijn de komende week om dichterbij de persoon te komen die jij wilt?**

Deze stap mag je voor jezelf houden of in de facebook community posten voor meer commitment en feedback. Een fijne week!

6

# RELATIES

## **WEEK 6: HET BELANG VAN GOEDE RELATIES**

In de videoles hebben we je meegenomen in wat voor relaties er allemaal zijn in jouw leven, wat deze relaties tot goede relaties maakt en het belang hiervan.

Daarom gaan we in deze worksheet kijken naar welke relaties jij hebt, wat je hierin belangrijk vindt en hoe je dit nu ervaart.

### **Wat zijn de relaties die jij hebt in jouw leven?**

Denk hierbij bijvoorbeeld aan de relatie met een (eventuele) partner, de relatie met vrienden/vriendinnen, familie, jezelf, collega's, etc.

Nu je de relaties in jouw leven hebt opgeschreven, gaan we kijken naar wat jij belangrijk vindt in deze relaties. Je kunt hierbij ook even terugkijken naar de waarden die je in de module normen & waarden hebt opgeschreven.

**Schrijf voor iedere relatie (minstens) 2 waarden op die jij belangrijk vindt in die relatie**

In de relaties die we in ons leven hebben zijn we snel geneigd om naar de ander te kijken, maar we hebben hier zelf natuurlijk ook een aandeel in. Wanneer je kijkt naar de relaties in jouw leven die je net genoteerd hebt, hoe vind jij jezelf dan in die relaties?

**Hoe vind jij jezelf als partner?**

**Waar komt dat door?**

**Hoe vind jij jezelf als vriendin?**

**Waar komt dat door?**



**Hoe vind jij jezelf als collega?**

**Waar komt dat door?**

**Hoe vind jij jezelf als dochter? (En indien van toepassing: als zus?)**

**Waar komt dat door?**

**Hoe vind jij de relatie met jezelf?**

**Waar vertrouw je jezelf op en waar komt dat door?**

**Zijn er dingen waar je jezelf niet in vertrouwt en waar komt dat door? Waarin is dat in het verleden bijvoorbeeld bewezen of wat geloof je over die situatie/context?**

Je weet nu welke relaties er in jouw leven voor komen, wat je hierin belangrijk vindt en hoe je deze relaties op dit moment ervaart. Vanuit daar gaan we kijken naar wat je hier (eventueel) in zou kunnen veranderen, hier gaan we volgende week mee verder.

7

# COMMUNICATIE

## **WEEK 7: COMMUNICATIESTIJLEN**

In de videoles heb je meer over communicatie geleerd en de verschillende stijlen hierin. Tevens heb je gelezen dat communicatie nooit stopt. Voldoende redenen om juist hier eens op in te zoomen.

**In welke communicatiestijl zit jij per domein in jouw leven? Schrijf dit eens op voor jouw werk, gezin, vriendengroep en eventuele andere groepen. Je kunt hiervoor het DISC-model gebruiken**

**Wat is de communicatiestijl die voor jou het fijnst voelt en waarom?**

**Welke communicatiestijl gebruik je niet/nauwelijks en waarom?**

**Welke overtuigingen, angsten en waarden/normen zitten hieraan verbonden?**

**Vanuit welke soort communicatiestijl word jij graag aangesproken?**

**Is dit een communicatiestijl die jij ook uitdraagt of juist tegenover jou ligt?**

**Welke communicatiestijl roept bij jou directe frustratie op en waarom?**

**Is dit een communicatiestijl die jij ook uitdraagt of juist tegenover jou ligt?**

**In welke scenario's zou een andere communicatiestijl goed/beter werken?**

**Hoe zou dit eruit zien?**

Communicatie stijlen zijn opgebouwd uit gedragingen verbaal en non-verbaal. Het kan hiervoor soms helpen om als buitenstaander eens te kijken naar hoe dit eruit zou zien.

**Welke gedragingen en actie vallen voor jou in de verschillende communicatiestijlen?**

**Probeer dit eens op te schrijven voor iedere letter uit het DISC-model. Wanneer ik een directief iemand zou zien communiceren praat hij op deze manier, met dit stemgeluid en deze woorden.**

**Welke communicatiestijlen zou jij meer willen gaan opzoeken en in welke scenario's?**

## **Hoe zou een buitenstaander jou in deze communicatiestijl zien?**

Communicatie is breed inzetbaar en flexibel. Tegelijkertijd is communicatie ook bepalend voor hoe anderen ons zien en vaak ook voor hoe we onszelf zien. Daarom willen we jullie uitdagen om komende week eens een stap te zetten met een uitstapje in communicatie. Door bovenstaande oefeningen. Wat ga jij de komende week hierin uitproberen? Zet daarvoor jouw SMART doel

Tot volgende week!



8

**ZELF-  
EVALUATIE**

## **WEEK 8: RELATIES EN ZELFEVALUATIE**

Relaties zeggen niet alleen iets over anderen.

Relaties vertellen namelijk ook veel over onszelf. Iets "is" niet irritant, wij "vinden" het irritant. Het een wordt alleen meer universeel als irritant gezien als het ander. Binnen onze persoonlijke voorkeuren ligt dan ook een wijze les: de les over onszelf. Dus laten we daar eens naar gaan kijken. We gebruiken bij de eerste oefeningen de kwadranten uit onze video.

**Wat zijn jouw kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen?**

**Mijn kernkwaliteiten zijn...**

**Mijn valkuilen zijn...**

**Mijn allergieën zijn...**

**Mijn uitdagingen zijn...**

**Deze vier kwadranten zullen in meerdere facetten van jouw leven naar voren komen.**

**Wat maakt dat je jouw allergieën zo vervelend vindt en welk gevoel krijg je hiervan?**

**Welk gevoel krijg je van jouw kernkwaliteiten en welk gevoel krijg je wanneer deze wegvallen?**

**Zijn er situaties waarin je jouw kernkwaliteiten niet gebruikt en zou je deze beter wel kunnen gebruiken?**

**Zijn er situaties waarin je jouw kernkwaliteiten wel gebruikt, maar ze je tegenwerken?**

**Wat zijn 3 dingen die anderen doen die jou remmen, frustreren of tegenhouden? En wat roepen deze bij je op?**

**Wat denk je dat de ander hiermee hoopt te bereiken?**

We hebben allemaal andere normen, waarden en leefregels. Toch zien we vaak dat wanneer we de redenen van iemand anders begrijpen, sommige keuzes helemaal niet zo gek blijken te zijn. Wanneer iemand te langdradig communiceert, zou het zo kunnen zijn dat diegene zeker wil weten dat je het begrijpt en wanneer iemand kort en abrupt communiceert zou het zo kunnen zijn dat hij ervan uitgaat dat het wel goed zal komen.

Manieren kunnen irritatie oproepen, maar zijn soms verkapt goed bedoeld.

**Hetgeen jij irritant of vervelend vindt van anderen, zijn er situaties waarin dit wel bruikbaar zou zijn?**

**Welke uitdagingen kan jij jezelf geven om jezelf minder tegen te laten houden door jouw allergieën?**

**Welke uitdagingen en acties kun jij gebruiken om minder in jouw valkuilen te komen?**

Het is goed om te blijven evalueren op hetgeen er gebeurt en hetgeen wat jou oproept. Een goede volgorde om hierbij aan te houden is observeren-evalueren-actie nemen. Je kunt pas evalueren, wanneer je hebt geobserveerd en een juiste evaluatie zal je helpen bij gepaste actie.

**Welke acties ga jij de komende week nemen om meer in jouw sterke punten terecht te komen?**

9

# **GEDRAGS- VERANDERING**

## **WEEK 9: GEDRAGSVERANDERING**

### **Waar verandering begint**

We zijn inmiddels 8 weken verder van het moment waarop we startte. In de wekelijkse modules ben je veel bezig geweest met het verkrijgen van inzicht in jouw gedragingen, relaties en verwachtingen. Vandaag gaan we samen bepalen hoe we dit kunnen uitbreiden.

**Wat wil jij graag veranderen in jouw leven op persoonlijk, sociaal of professioneel vlak? Maak dit concreet.**

**Op persoonlijk vlak wil ik...**

**Op sociaal vlak wil ik...**

**Op professioneel vlak wil ik...**



**Waar loop je nu tegenaan en hoe voel je je daarbij?**

**Hoe zou je je jezelf liever willen voelen en welk resultaat wil je daarin bereiken?**

**Wat is de eerste stap die je daarvoor kunt gaan maken?**

*Maak deze stap concreet. Dit is de eerste start en de eerste overwinning. Probeer deze stap eens een week consistent te herhalen en daarop te evalueren.*

**Wat zou de volgende stap zijn?**

**En de stap daarna?**

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Probeer te starten met een kleine stap en die vervolgens weer uit te breiden. Kleine overwinningen kunnen leiden tot grote dingen. Ben niet te streng voor jezelf.

Succes!

10

**WEERSTAND**

## WEEK 10: OMGAAN MET WEERSTAND

**Voordat we kunnen omgaan met weerstand, moeten we deze herkennen.**

Laten we daarom eens gaan kijken welke weerstand er op ons pad ligt. Deze oefening kun je bij iedere situatie met weerstand gebruiken en zal in meerdere scenario's kunnen optreden. Het belangrijkste doel van deze oefening is om de weerstand te herkennen en de verschillende factoren hiervan aan te kunnen pakken.

**Noem drie doelen die jij de komende maand wilt bereiken.** *Deze doelen kunnen persoonlijk, relationeel of professioneel zijn. In welke scenario ze zich dan ook afspelen, het is belangrijk om doelen die kiezen die echt belangrijk zijn voor jou.*

1.

2.

3.

**Wat zijn de mogelijke obstakels die je hierbij kunt verwachten of in het verleden hebt ervaren?**

1.

2.

3.

**Spelen deze obstakels zich intern of extern af?**

1.

2.

3.

**Zijn er nog meer interne/externe obstakels die weerstand kunnen bieden?** Gebruik onderstaande regels als aanvulling/uitbreiding wanneer nodig.

1.

2.

3.

**Welke personen zijn bij deze obstakels betrokken?  
En wat is hun aandeel hierin?**

1.

2.

3.

Voordat we een strategie kunnen bepalen in hoe we hiermee om kunnen gaan, is het belangrijk om te kijken wat er te winnen en verliezen valt. Hoe belangrijker het doel is, des te belangrijker het is om jouw resultaat te krijgen.

**Wat valt er te winnen wanneer je de weerstand/obstakels WEL overwint? Beschrijf hier het ideale scenario.**

1.

2.

3.

**Wat valt er te verliezen wanneer je de weerstand/obstakels NIET overwint? Beschrijf hier het worst-case scenario.**

1.

2.

3.

Laten we doorgaan met de aanpak en gaan kijken naar hoe we de weerstand kunnen veranderen. Je kunt hierbij de strategieën uit de theorieles gebruiken.

**Hoe kun je de weerstand bij jouw doelen overwinnen/veranderen? Beschrijf wat je hiervoor dient te doen of kunt doen.**

**1.**

**2.**

**3.**



**Zijn er nog meer opties of betere opties? Kies hiervan de beste.**

**1.**

**2.**

**3.**

**Wat dien je te doen om de weerstand te verhelpen volgens jouw beste optie? Wat dien je te doen/ wie dien je te spreken/ wat dien je te veranderen?**

**1.**

**2.**

**3.**

**Zijn er mensen of factoren die jou hierbij kunnen helpen?  
En zo ja wat dien jij hiervoor te doen?**

**1.**

**2.**

**3.**

Je hebt zojuist een plan gemaakt waarin je aan de slag bent gegaan met het herkennen van de weerstand en het oplossen hiervan. Je hebt gekeken naar wat je hiervoor nodig hebt en wie jou hier eventueel mee zou kunnen helpen. Met de uitvoering hiervan zul je weer een stap dichterbij komen. Merk je dat weerstand herhaaldelijk terugkeert, in een andere vorm opduikt of niet opgelost wordt? Loop het proces nog eens door. Je mag ons hier uiteraard ook altijd voor vragen.

11

# ZELFSPRAAK

## **WEEK 11: DE INVLOED VAN ZELFSpraak**

### **De manier waarop je tegen jezelf praat, voorspelt jouw toekomst.**

De woorden die we tegen onszelf zeggen hebben enorm veel invloed op de realiteit die we dagelijks ervaren. Daarom gaan we deze week aan de slag met dit voor ons laten werken, in plaats van tegen ons.

**Wat voor woorden gebruik je over de situatie waarin jij je gedrag wil veranderen? Hoe label je deze situatie? Welke woorden gebruik je, zijn deze positief geladen of meer negatief? Waar zit dat hem vooral in?**

**Wat zijn de gedachten die jij op dit moment hebt over de situatie waarin jij je gedrag wil veranderen? Schrijf deze hieronder allemaal (eerlijk) op.**

**Dragen deze gedachten meer bij aan (positieve) gedragsverandering of meer aan (het ervaren van) weerstand?**

**Waarom? Welke woorden zorgen hier bijvoorbeeld specifiek voor?**

**Wat voor gedachten zouden meer helpend zijn richting die gedragsverandering?**

Dit gaan we ook opschrijven voor een situatie waarin het even niet loopt zoals je wil en die gedragsverandering om interne of externe redenen (even) niet (goed) lukt.

**Wat zijn de gedachten die jij op dit moment hebt wanneer het niet lukt om je gedrag te veranderen? Schrijf deze hieronder allemaal (eerlijk) op.**

**Dragen deze gedachten meer bij aan (positieve) gedragsverandering of meer aan (het ervaren van) weerstand?**

**Waarom? Welke woorden zorgen hier bijvoorbeeld specifiek voor?**

## **Wat voor gedachten zouden meer helpend zijn richting die gedragsverandering?**

Wanneer je je bewust(er) bent van de manier waarop je tegen jezelf praat, heb je een krachtige tool in handen om jouw gedrag en toekomst te veranderen. Gebruik hiervoor de helpende gedachten die je hierboven hebt opgeschreven en de overige oefeningen die besproken worden in de videoles van deze week. Heb je hier vragen over of wellicht ervaringen hiermee die je wil delen? Laat het ons dan even weten!

12

# LICHAAMS- HOUDING



## **WEEK 12: LICHAAMSHOUDING**

### **Vaardigheid in spreken en uitstralen zijn twee verschillende dingen.**

De afgelopen modules heb je geleerd wie je wilt zijn, wat jou tegenstaat en wat je in het vervolg zou willen gaan doen. Daadwerkelijk succes valt en staat met de uitvoering en overtuiging speelt hier een belangrijke rol in. Laten we eens gaan kijken naar lichaamshouding.

**Wat is voor jou een lichaamshouding van ultieme kracht? (houding 1) Je mag hier ook een foto van zoeken die bij dit beeld past.**

**Wat is voor jou een lichaamshouding van ultieme onzekerheid/gebreekkig zelfvertrouwen? (houding 2) Je mag hier ook een foto van zoeken die bij dit beeld past.**

**Hoe zou jij denken over iemand met houding 1 (kracht) versus houding 2 (onzekerheid)? Wie zou jij eerder geloven?**

Onze lichaamshouding heeft een effect op anderen, maar ook op onszelf. Wanneer je iemand anders overtuigender over vindt komen met houding 1, zal dit waarschijnlijk ook gelden voor jezelf wanneer je deze houding aanneemt. Sterker nog, onze houding stuurt onze gedachten en onze gedachten stuurt weer onze emotie.

**Stap eens voor de spiegel en neem voor een minuut de MEEST krachtige houding aan die je kunt bedenken. Wat voel je, wat denk je en wat gebeurt er?**

**Stap eens voor de spiegel en neem voor een minuut de MINST krachtige houding aan die je kunt bedenken. Maak jezelf zo klein en onbelangrijk mogelijk. Wat voel je, wat denk je en wat gebeurt er?**

Onze houding heeft effect op onszelf en op anderen. Laten we eens kijken naar de scenario's in jouw leven.

**Wat is een situatie waar jij jezelf onzeker voelt en wat gebeurt er hier met jouw houding?**

**Wat zou er gebeuren wanneer je een meer krachtige houding aanneemt?**

**Hoe zou je dit kunnen toepassen?**

**Wat is een scenario waarbij je jezelf al krachtig voelt en wat is jouw houding hierin?**

**Hoe laat dit jou voelen?**

**In welke situaties mag jij deze zekerheid wat meer uitstralen?**

## **Hoe zou deze houding eruit zien?**

Het veranderen van onze houding kan complete scenario's veranderen. We gedragen ons anders, voelen ons anders en ontvangen andere reacties. De uitdaging van deze week is om bewust te kijken naar wat er in jouw houding gebeurt. Betrap jij jezelf erop dat je 'in elkaar kruipt'? Gooi die borst eens vooruit en die kin omhoog. You got this.

13

**EIGENAAR-  
SCHAP**

## **WEEK 13: EIGENAARSCHAP**

### **Kijk zonder waardeoordeel naar jouw aandeel in de situatie en pak de regie over jouw leven.**

In de videoles van deze week hebben we gekeken naar het begrip schuld. Het denken in schuld is iets dat je wil voorkomen wanneer je het hebt over eigenaarschap, daarom gaan we hier in de worksheet van deze week mee aan de slag.

Wanneer je het hebt over schuld, kun je dit vaak opdelen in een interne en externe locus of control. Bij een interne locus of control leg je de schuld vaak bij jezelf, bij een externe locus of control leg je de schuld vaak bij iemand of iets anders.

**Wat zou voor jouw situatie een externe locus of control kunnen zijn? Denk hierbij dus aan iemand anders of iets anders waarbij je de 'schuld' of oorzaak van jouw situatie zou kunnen leggen.**

**Wat zou voor jouw situatie een interne locus of control kunnen zijn? Denk hierbij dus aan iets bij/binnen jezelf wat je de 'schuld' zou kunnen geven of waar je de oorzaak bij zou kunnen leggen.**

**Als je eerlijk kijkt naar jouw situatie, wat is dan jouw aandeel hierin? Wat doe jij dat er voor zorgt dat de situatie zo is zoals hij op dit moment is? Probeer hier zonder waardeoordeel en zo objectief mogelijk naar te kijken.**

**Hoe ervaar je het om hier op deze manier naar te kijken? Bijvoorbeeld: merk je dat het (toch) een bepaald gevoel van schuld, onzekerheid of schaamte oproept? Of voelt het eigenlijk redelijk neutraal?**



**Wat zouden andere opties zijn die je in die situatie zou kunnen doen?**

Schrijf er zo veel mogelijk op, zonder waardeoordeel over of die opties geschikt zijn of niet. Dus ook als je bijvoorbeeld al weet dat die optie niet gaat werken in de praktijk, schrijf hem toch op en probeer zo zoveel mogelijk opties te verzamelen hieronder.

**Wanneer je nu kijkt naar bovenstaande opties, wat zou voor jouw gevoel nu dan de meest behulpzame optie zijn voor jouw situatie?**

Met deze optie ga je nu vervolgens aan de slag om nieuwe neurale paden in jouw brein te creëren. Dit houdt in dat je deze optie zo vaak mogelijk gaat toepassen zodat er een nieuw 'pad' in je hersenen gecreëerd wordt. Op die manier creëer je een nieuwe (gewenste) gewoonte in die situatie en wordt jouw oude (ongewenste) gewoonte steeds minder een gewoonte en dus steeds minder belangrijk.

14

**LEIDER-  
SCHAP**

## **WEEK 14: LEIDERSCHAP**

### **Leiderschap kent meerdere stijlen.**

We beschikken allemaal over een bepaalde mate van leiderschap. De een zegt makkelijk wat ze NIET wilt, terwijl de andere makkelijker aangeeft wat ze juist WEL wilt. Beide geven ze richting en leiding, toch gebruiken we leiderschap allemaal anders. In deze worksheet opdracht gaan we met jou op zoek naar jouw leiderschap.

**Schrijft voor jezelf op in welke situatie de leiding bij jou ontbreekt. Wat ontbreekt hierin en wat zou je kunnen doen om wat meer van deze leiding te pakken?**

**Welke rol speelt jouw ego in deze situatie en wat vertelt deze jou? Bijvoorbeeld: Je moet dit niet doen, dit is niet jouw plek, dit levert je problemen op etc. Schrijf deze op.**

**Wat zou je doen wanneer jouw ego geen rol meer zou spelen?**

Ons Ego is gemaakt om onze identiteit te beschermen, tegelijkertijd houdt het ons hiermee soms ook in onzekerheid. Aan jou dan ook de taak om jou Ego soms los te kunnen laten en te kunnen handelen vanuit het doel en beoogde resultaat, in plaats van te handelen uit angst en veiligheid.

**Hoe zou je jouw ego los kunnen maken van deze situatie?**

**Welke stappen in gedrag ga je nemen in deze situatie om toch jouw resultaat te bereiken? Denk hierbij aan hetgeen je zegt, hetgeen je uitstraalt, hetgeen je laat zijn en jouw reactie op mogelijke weerstand.**

Je hebt nu een plan gemaakt om de eerste stap te zetten. De volgende stap is om deze actie daadwerkelijk in praktijk te om te zetten. De meeste angsten bevinden zich namelijk in ons hoofd. Laten we ons deze angst tegenhouden, dan zal de angst groeien. Laten we 'de angst' zien dat we helemaal niet bang hoeven te zijn of het juist zelfs heel positief kan uitpakken, zal deze minder worden.

Zet deze week eens de eerste stap naar leiding.

Tot volgende week!

15

**ZELFZORG**

## **WEEK 15: ZELFZORG EN BALANS**

Om de balans in ons leven te kunnen houden, dienen wij disbalans op te speuren en deze vervolgens te herstellen. Tijdens deze opdracht gaan we aan de slag met de eerder beschreven stoplicht methode om een duidelijk beeld te krijgen van onze eigen behoeftes. Onze eerder genoemde waarden (in de eerste modules) kunnen hier ook erg bij van pas komen.

**Heb jij meer behoeften aan rust of aan activiteit? En waar ligt voor jou de balans?**

Het lichaam is op zoek naar balans. Wanneer we houden van rust, maar het té rustig wordt, zullen we op zoek gaan naar uitdaging. Wanneer jij behoeften hebt aan rust kan dit dus twee dingen betekenen. 1) Je houdt van rust, 2) Je hebt het momenteel te druk.

**Wat zorgt er op dit moment voor dat deze behoefte er is en niet vervuld is?**

## **Wat heb jij nodig om deze behoefte te vervullen en wie heb jij hiervoor nodig?**

Soms hebben we behoeften aan rust, maar vinden we het lastig om 'nee' te zeggen. Soms hebben we behoefte aan activiteit, maar vinden we het lastig om dit aan andere te vragen. Behoeften zijn er met een reden, maar ze worden niet altijd ingevuld. Aan jou de taak om deze obstakels weg te nemen.

## **Hoe ga jij zorgen dat jouw behoefte in rust/activiteit vervuld wordt?**



De rekening van een gebrek aan balans krijgen we vaak pas later. Dit is waar de stoplicht methode perfect bij komt. Onderstaande tabel kun je gebruiken voor iedere waarde of behoefte.

Deze tabel vul ik in voor .... (bijvoorbeeld rust)

	Groen licht	Oranje licht	Rood licht
Gevoel	Ik voel me relaxed en ik heb zin om dingen te doen	Ik voel een bepaalde druk om overal aan mee te doen terwijl ik steeds meer spanning ervaar	Ik voel met overweldigd en heb een toenemende druk op mijn borst
Gedachte	"Ik ga lekker"	"Ik wil echt even rust"	"Ik kan niet meer"
Actie	Geen actie vereist	Acties in rust voor de toekomst	Direct de <u>eerst volgende dag</u> vrij plannen

Deze tabel vul ik in voor ....

	Groen licht	Oranje licht	Rood licht
Gevoel			
Gedachte			
Actie			

Regelmatig merken we in ons eigen leven niet dat we over onze grenzen gaan doordat we signalen negeren of het verloop van deze signalen niet signaleren. Wanneer we deze trend leren herkennen en weten welke actie we moeten ondernemen om onszelf terug in balans te brengen, gaat dit een stuk eenvoudiger.

16

# CHECK LIST