



Module 1

Wat wil je niet meer?



Om een verandering te maken is het belangrijk om te weten wat je echt niet meer wil. Misschien niet het allerleukste om te doen, want het kan nogal confronterend zijn wat er nu is en wat je dus niet meer wil.

Wel ontzettend nuttig. Want wil je gemotiveerd worden, moet je ook eerst inzien wat er verandert moet worden. De eerste stap naar een succesvolle verandering ga je nu mee starten!

Beantwoord per les de bijbehorende vragen.

Opdrachten les 1

Wat is er momenteel gaande dat voor jou problematisch is (of problematisch kan worden in de toekomst)?

Waar heb je genoeg van? Waar ben je klaar mee?
Schrijf alles op wat je kunt bedenken. Zet een
kookwekkertje op 15 minuten en stop niet eerder met alles
opschrijven totdat de 15 minuten om zijn.



Waar ben je ontevreden over?

Waarom is het een probleem voor je? En hoe is het een probleem voor je?



Waar moet je afscheid van nemen om te bereiken wat je graag wil?



Opdrachten les 2

Wat doe jij nu allemaal waardoor dit een probleem is?
Waardoor je in deze situatie zit?

Stel je eens voor, je komt jouw huis binnen en je staat in de deuropening te kijken naar jezelf.

Wat zie je dan? Wat doe je? Wat hoor je jezelf zeggen?
Wat zie je aan je lichaamshouding?

Wat zie jezelf doen als je kijkt naar jezelf vanuit die deuropening?



Wat zie je zelf doen als je kijkt naar jezelf vanuit die deuropening?

Wat hoor je jezelf zeggen?



Wat zie je aan jouw lichaamshouding?

Wat blijf je doen waarvan je weet dat het jou niet verder helpt? Welke manier van doen herhaal je maar steeds terwijl je weet dat het je niet verder helpt?

Welke excuses gebruik je om niet te hoeven veranderen?

Dit is een lastige vraag, want excuses? Er is voor jouw gevoel misschien niet eens een andere optie. Maar als je het dan eens zou mogen verzinnen, wat zou dan een excuses voor jou zijn om te blijven waar je bent. Waardoor dit altijd een probleem zal blijven als je dit excuses voor jezelf blijft opvoeren.

Maak de onderstaande tekening eens af. Teken hoe jij jezelf ziet als je kijkt door die deuropening. Hoe ziet dat plaatje eruit? Wat is jouw gezichtsuitdrukking? Hoe ziet het eruit in je hoofd?



Opdrachten les 3

Eén ding weten we zeker, je doet mee aan Uit de Chaos, in de Flow omdat je iets wil veranderen.

Maar stel nu dat je zo doorgaat met dit probleem? Dus dat je blijft rennen en vliegen, dat je niet gaat genieten, wat kan er dan gebeuren?

Of wat kan je niet ervaren? Wat loop je allemaal mis?

Als je hiermee doorgaat, wat zul je dan nooit ervaren?



Wat voor soort mens word je als je dit niet verandert?

Is dit hoe je graag zou willen zijn? Zo niet, waarom niet?



Als je hiermee doorgaat, welke deuren sluiten zich dan voor je? Wat raak je kwijt?

En is dat een probleem voor jou? Zo ja, waarom?



Opdrachten les 4

Aan het einde van iedere module ga je even kort reflecteren.

In deze module heb je je voorgesteld dat je jezelf vanuit de deuropening bekijkt. Loop nu eens naar jezelf toe en voel eens, hoe is het om daar te staan? Welk gevoel hoort daarbij?

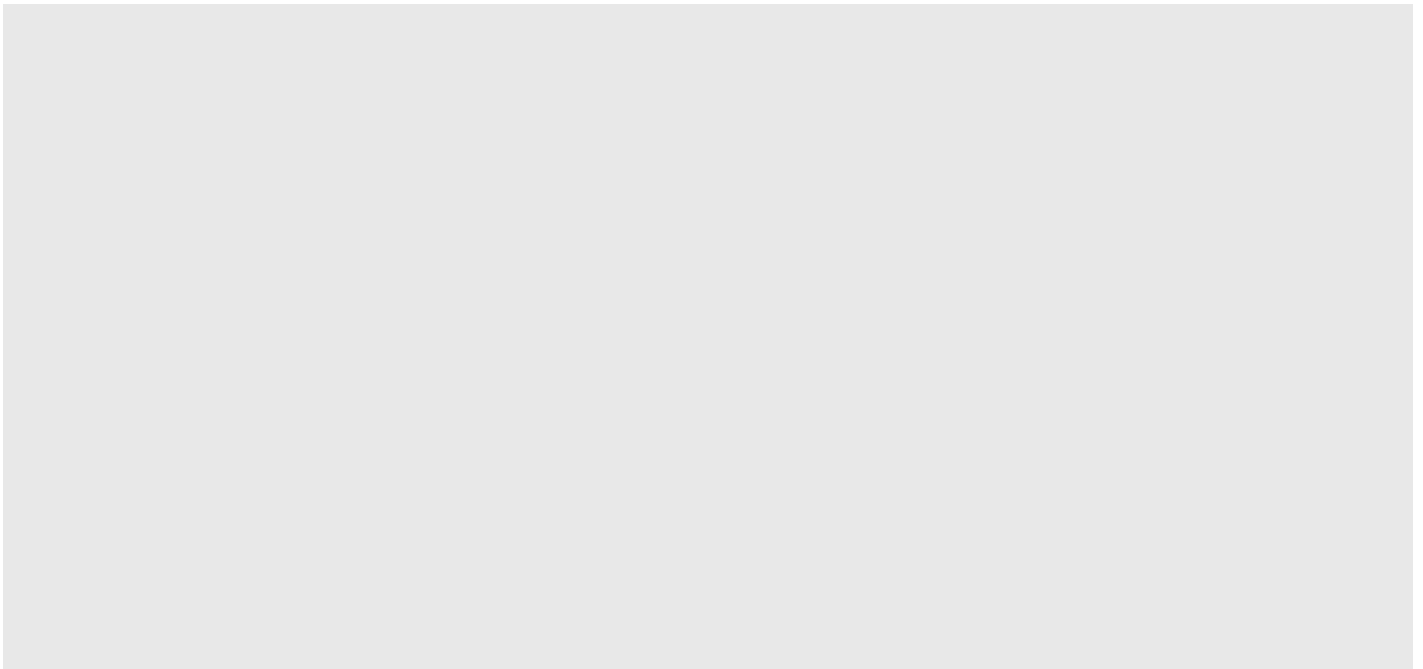
Wat voel je in deze situatie?

Hoe sterk is dat gevoel, op schaal van 1 tot 10?





Hoe is dit voor jou om hier zo bij stil te staan?



Wil je hiermee doorgaan? Of wil je er echt iets aan doen?





Wat is jouw belangrijkste inzicht in deze module? Wat heb je geleerd? Wat is jou het meest bijgebleven?