



KICKSTART

MOOI ADVIES

LES 2

LES 2

DINSDAG 18 FEBRUARI 2020
KOM KRACHTIG UIT DE VERF

Als het goed is heb je voor jezelf opgeschreven wat je ambitie is.

Heb je invloed gehad op de manier zoals jij nu leeft? Er zijn altijd situaties en invloeden vanuit onze omgeving, die ons een bepaalde kant op kunnen laten gaan.

Toch is het leven dat je nu leeft voor een groot deel het resultaat van alle keuzes die jij hebt gemaakt. Of misschien juist niet hebt gemaakt. Dat kan ook gebeuren, omdat je voor sommige dingen bang bent om het te doen.

Alles wat jij doet in je leven bepaalt waar jij op dit moment bent en waar je naar toe gaat.



Welk verhaal vertel jij jezelf over je toekomst?

Wil je eens rustig gaan zitten en even de tijd nemen om een aantal dingen voor jezelf op te schrijven.

Schrijf belangrijke gebeurtenissen op die grote invloed hebben gehad op jouw huidige manier van leven. Heb je echt cruciale momenten meegemaakt? Welke gebeurtenissen hebben je emotioneel diep geraakt? Schrijf dit eens op een rustig moment voor jezelf op.



Doelen zijn dromen met een deadline

Voordat je je doelen kunt bepalen, moet je weten vanaf welk punt je gaat vertrekken. Het punt dus waar je NU staat.

Ook deze opdracht moet je voor jezelf opschrijven, anders heeft het geen duidelijk effect. Gewoon zonder nadenken ga je schrijven. Met een rustig muziekje misschien op de achtergrond.

Ik schrijf een paar vragen voor je op en zonder te veel na te denken ga je het antwoord opschrijven.

Voornemen:

schrijf eens op wat je graag zou willen veranderen. Of wat je graag zou willen hebben of doen. Wat zijn je wensen. Denk er niet te veel over na, schrijf het gewoon op. Wat zou jij je willen voornemen?

Drijfveer:

Schrijf eens op waarom je dit zou willen veranderen of krijgen. Wat zou je ervoor over hebben om je wensen en dromen voor elkaar te krijgen? Of wat zou je ervoor laten? Wat is je drijfveer?

Tegenhouden:

Je weet nu wat je wilt veranderen en ook wat je daar eventueel voor over zou hebben, of wat je ervoor zou laten.

Wat is de reden dat je het tot nu toe nog niet hebt gedaan? Wat houdt jou tegen?

Positief resultaat:

Hoe zou jij je voelen als je datgene hebt wat je graag wilt. Hoe zou het zijn als je je doel(en) hebt bereikt? Wat voel je dan? Wat is het resultaat voor jou persoonlijk?

Negatief resultaat:

Wat zou je voelen als je geen actie onderneemt en je gaat je doel(en) niet halen. Je wensen gaan niet in vervulling, je gaat je droom niet waarmaken. Wat is het resultaat voor jou persoonlijk?

Als je nu geen doelen gaat stellen en in actie gaat komen om die doelen waar te maken, dan vliegen de jaren voorbij.



Wat betekent dit voor jou over een paar jaar?

Bedenk het verschil, als je wel nu in actie komt en het gaat allemaal gebeuren zoals jij dat wenst of over een paar jaar heb je nog steeds dezelfde dromen, want je bent niet in de actiestand gegaan.

Het leven is kostbaar en gaat steeds sneller. Het is zo zonde als je er niet alles uithaalt wat voor jou van waarde is.

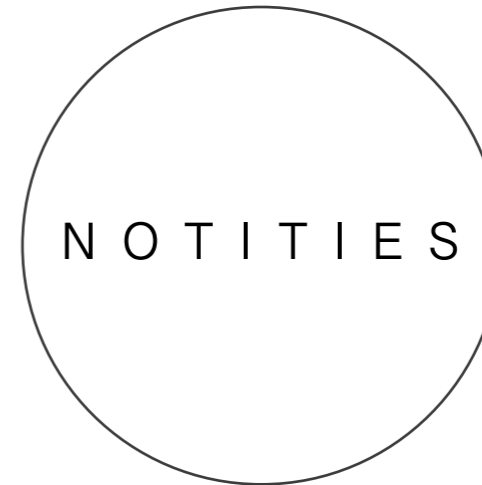


Geef je dag een kleur!

Geef vandaag een kleur!

Noem die kleur vandaag in de besloten groep. Plaats eventueel een foto daarbij met over het algemeen die kleur erin.

Noem de kleur waarvan jij denkt dat die bij jouw dag past. Later ga ik hier verder op in!



D I N S D A G 1 8 F E B R U A R I 2 0 2 0
