



OPDRACHT 1

IN DE HERHALING



Wist je dat je brein informatie het beste opslaat en verwerkt als het via meerdere kanalen binnenkomt? Daarom bestaat mijn training uit video's, tekst, vragen en verschillende opdrachten. Zo verwerk je de informatie op steeds weer een andere manier.

Tijdens de eerste masterclass luister je naar wat ik vertel en je kijkt naar de slides van de presentatie. Nu ga je de informatie die je hebt gekregen ook opschrijven. Voor de eerste opdracht vraag ik je een beknopte samenvatting te maken van de masterclass van module 1. Hierdoor sla je de informatie beter op.

De samenvatting moet vooral werkbaar zijn voor jou. Het hoeft dus geen herhaling te zijn van mijn verhaal. In plaats daarvan pas je de informatie toe op je eigen situatie. Hierdoor verkrijg je inzichten in jezelf. Het is een soort naslagwerk over jou, dus probeer het zo compleet mogelijk uit te werken. Er is geen goed of fout!

Weet je niet goed waar je moet beginnen? Gebruik dan het onderstaande voorbeeld. Haal de informatie en theorieën uit de masterclass, leg uit wat ze betekenen en pas ze vervolgens toe op je eigen leven.



Informatie uit de masterclass	Uitleg	Toepassing
Fouten maken is iets positiefs en niet iets negatiefs	We leren door 'fouten' te maken. We leren door te doen, te evalueren en verbeterpunten te vinden. Vervolgens ontdek je een nieuwe manier of creëer je nieuwe mogelijkheden. Groeien is veranderen en dat doe je als de dingen anders lopen dan verwacht.	Als ik terugkijk heb ik bijvoorbeeld de 'fout' gemaakt om niet goed te luisteren naar de signalen die mijn lichaam gaf. Het werd mij te veel en ik belandde in een zware burn-out. Door die burn-out ging ik me verdiepen in de werking van het brein en het lichaam. Daardoor kan ik nu anderen helpen en ben ik gelukkiger en gezonder dan ooit tevoren. Dat was zonder die burn-out nooit gelukt!
Gedrag is WEL te veranderen	Gedrag is de uitkomst van een proces, DNA en voorprogrammatie. Als je de voorprogrammatie verandert dan verandert het gedrag automatisch mee.	In mijn jeugd is vaak gezegd: sta niet zo op de voorgrond. Vanaf jongs af aan ben ik dus geprogrammeerd op de achtergrond te blijven. Op feestjes of bijeenkomsten met veel mensen, dronk ik liever een extra glas wijn dan dat ik tussen al die mensen ging staan. "Zo ben ik nu eenmaal", dacht ik dan. Door breinkennis ben ik hier anders naar gaan kijken. Het zit namelijk juist wel in mij om mezelf te laten zien. Ik heb me laatst aangemeld voor een online event en koos er bewust voor om het gesprek aan te gaan. Om niet alleen te luisteren, maar ook mijn eigen verhaal te vertellen. Ik koos ervoor om mijzelf te laten zien en dat voelde pas echt goed.



Feedback nodig?



Wil je gerichte en persoonlijke feedback op jouw inzichten? Of heb je specifieke punten binnen je persoonlijke ontwikkeling waaraan je wilt werken? Misschien is de BrainBody-Focus Methode™ dan meer iets voor jou.

Tijdens dat traject krijg je intensieve begeleiding via online één-op-één sessies. Verder krijg je naast Brain Training ook Body Work. Je brein en je lichaamstaal zijn namelijk allebei verantwoordelijk voor je geluk en succes in het leven. Wil je weten hoe? Lees meer op nanda.nu/gratis of plan een video call in. Dan beantwoord ik al je vragen.

Meteen overstappen naar het BrainBody-Focus traject? Gebruik **BRAIN20** en krijg je geld van Brain Training terug.

EINDE OPDRACHT

