



OPDRACHT 1

IN DE HERHALING



Zoals je nog weet van module 1 nemen je hersenen informatie beter op, als je die informatie op meerdere manieren verwerkt. Daarom wil ik je ook bij de start van module 2 vragen om een samenvatting te schrijven van de masterclass. Jouw eigen samenvatting voor jouw eigen persoonlijke naslagwerk. Je mag ook hier weer gebruik maken van het onderstaande format of een samenvatting op je eigen manier schrijven.

Weet je nog wat je in module 1 hebt geleerd over de comfortzone? Daag jezelf eens uit de samenvatting op een andere manier dan normaal te maken. Prikkel je brein en leg nieuwe verbindingen aan door het eens even anders te doen. Ooit een mindmap of een geïllustreerde samenvatting geprobeerd? Probeer het zo compleet mogelijk uit te werken en pas de informatie weer toe op je eigen leven en je eigen ervaringen. Er is geen goed of fout, het geeft je juist hele mooie inzichten.

Veel succes!

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 loopt 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.





EINDE OPDRACHT

