



OPDRACHT 1

IN DE HERHALING



Het eind van deze Brain Training is in zicht. Je bent nu begonnen aan de laatste module. Je zult inmiddels al een mooi pakket aan nieuwe kennis, inzichten over jezelf en tools hebben verzameld. Met deze opdracht ga je dat pakket weer aanvullen met een samenvatting van de masterclass die bij deze module hoort.

Ik wil je nogmaals vragen om niet letterlijk een samenvatting te maken van wat ik vertel, maar dat je deze informatie toepast op jouw eigen situatie. Zo krijg je meer inzicht in jezelf en dat is waar dit traject om draait. Je bent helemaal vrij in het kiezen van de vorm van je samenvatting. Je kunt uiteraard ook weer de onderstaande tabel gebruiken als je dat fijn vindt.

Veel succes met deze laatste module.

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

