



OPDRACHT 2

BE THE CHANGE



Een mensenleven is alles behalve stabiel. Er gebeurt veel om ons heen en dat beïnvloed ons telkens weer. Aan die omgevingsfactoren kun je vaak niet veel veranderen. Wat gebeurt, dat gebeurt. Je hebt in de voorafgaande modules wel geleerd met welke tools je die gebeurtenissen enigszins kunt sturen. Denk aan visualiseren en het telkens aanleggen van nieuwe neurale paden.

Waar we wel invloed op hebben is hoe we met de gebeurtenissen in ons leven omgaan. En je brein, dat weet je nu, speelt daar een essentiële rol in. De belangrijkste pijlers zijn stress, mindset, focus, beweging, ontspanning en voeding.

In deze opdracht gaan we kijken naar deze pijlers in jouw leven. Je gaat uitzoeken hoe dit nu voor jou werkt en wat je wilt veranderen. Eerst beantwoord je een aantal vragen per onderwerp. Vervolgens ga je op basis van die antwoorden je wensen voor de toekomst omschrijven. Die veranderingen die je wilt gaan maken ga je SMART omschrijven.

Deze inzichten geven jou de veerkracht die je nodig hebt voor een energiek, gelukkig en succesvol leven.

Stress

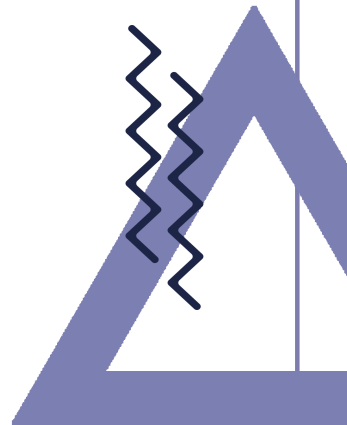
- Ervaar je op dit moment stress?
- Waarom en waardoor heb jij stress?
- Wat voel je, welke lichamelijke en psychische klachten voel en herken je?
- Belemmert dit je om je doelen te behalen?
- Heb je mensen in je leven die jou te veel energie kosten?

Gedachten

- Heb je veel negatieve gedachten?
- Heb je veel positieve gedachten?
- Voel je je vaker blij of somber?

Beweging

- Beweeg je iedere dag minimaal een uur?
- Hoe vaak sport je nu en wat doe je dan?
- Hoe beweeg je het liefst?
- Beweeg jij tussen het werken en studeren door?



Ontspanning

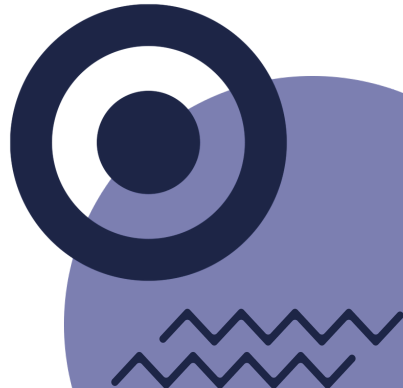
- Hoeveel rustmomenten heb jij per dag of per week?
- Geef je jezelf de ontspanning die je nodig hebt?
- Wat vind je leuk om te doen?
- Hoeveel uur per dag kijk je naar een scherm, zoals de tv of je telefoon?
- Heb je het gevoel dat je genoeg leuke dingen voor jezelf doet?
- Zou je meer dingen voor jezelf willen doen?

Voeding

- Geef jij jezelf vulling of voeding?
- Hoeveel groente eet jij gemiddeld op een dag, minimaal 500 gram?
- Hoeveel alcohol drink jij in de week?
- Let je op wat je eet?
- Gebruik je supplementen?

Focus

- Welke doelen en dromen wil jij bereiken in je leven?
- Wat belemmert je op dit moment om deze te realiseren?
- Hoe kun je dit ombuigen en ervoor zorgen dat deze belemmeringen verdwijnen?
- Hoeveel tijd besteed jij aan het verwezenlijken van je doelen? En eerlijk beantwoorden: als dat nu 0 is, dan weet je wat je te doen staat.
- Wat kun je doen om je doelen en dromen te realiseren?
- Wat moet je ervoor laten?



Nu je de balans hebt opgemaakt, kun je gaan kijken waar je wilt veranderen en op welke manier je die verandering kunt realiseren. Het gevaar is soms, dat je daarin te streng bent voor jezelf en een onrealistisch plan opstelt. Zo een plan geeft doorgaans meer stress en teleurstellingen. Die resulteren weer in negatieve gedachten over jezelf en zo ben je weer terug bij af. Vooral in deze stap is het belangrijk om je opgedane kennis toe te passen. Wees lief voor jezelf. Zorg ervoor dat je plannen haalbaar zijn en dat het leuk is om aan die veranderingen te werken. Het leven is geen strafkamp. Schrijf per onderdeel op wat je wilt veranderen en hoe je dat wilt gaan doen. Probeer dit zo gedetailleerd mogelijk te doen. Gebruik hiervoor de SMART-methode.

Specifieke verandering

Omschrijf wat je precies anders wilt aan de hand van deze vragen:

- Wat wil je bereiken?
- Wie is er bij betrokken?
- Waar gaat het gebeuren?
- Wanneer gebeurt het?
- Waarom wil je dit bereiken?

Meetbaar

Omschrijf wanneer je deze verandering hebt gerealiseerd. Wat is je eindpunt? Maak dat eindpunt concreet en meetbaar.

Acceptabel

Bedenk vooraf of je de tijd, energie en kosten accepteert die nodig zijn om jouw doel te behalen.

Realistisch

Een doel moet niet te makkelijk zijn maar ook niet te moeilijk. Vraag jezelf af:

- Is het doel haalbaar?
- Zijn de inspanningen niet te hoog of te laag?
- Staan de inspanningen in relatie met het resultaat?

Tijd

Geef jezelf een duidelijke begin- en einddatum. Je kunt zelfs tussentijdse 'deadlines' opstellen. Dat helpt je om gemotiveerd te blijven.

Specifiek	Meetbaar	Acceptabel	Realistisch	Tijd

“Er zullen altijd mooie momenten in je leven plaatsvinden afgewisseld met uitdagende gebeurtenissen, hoe jij hier mee omgaat is bepalend voor jouw energie, geluk en succes. Wordt baas over jouw eigen brein en leef je mooiste leven”





EINDE OPDRACHT

