

EXPERIMENTEREN

IN 7 STAPPEN UIT JE
COMFORTZONE



Werkboek

DE BELEMMERINGEN AVOID

Aflevering 1

Opdracht 1 Brainstorm

**Ga eens brainstormen waar voor jou op dit moment jouw grootste uitdaging ligt. Denk daar bij wat je het liefste zou doen, veranderen of bereiken, maar wat voor jouw gevoel nog Way Buiten je Comfortzone ligt. Leg jezelf op voorhand geen belemmeringen op. Dat kun je later altijd nog doen
Schrijf het voor jezelf op.**

Voor mij was het een jaar geleden het idee dat ik op een Podium in een Theater wilde staan om ambitieuze Vrouwen te inspireren.

(En kijk hoe ver ik al ben gekomen in nog geen jaar)

Opdracht 2 Identificeer je Mindf#cks

Jaaaaaa, nu komen we bij één van mijn favoriete thema's, de Mindf#cks!!!!

Welke belemmerende gedachten heb jij om te gaan stoppen met verstoppen. Wat is jouw stemmetje in je hoofd dat je vertelt waarom je nog niet kunt beginnen.

En geloof me, we hebben allemaal dit soort stemmetjes (vaak wel meer dan 1).

DE BELEMMERINGEN AVOID

Aflevering 1

Mijn grootste belemmerende overtuiging is:

"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk NIET dat ik het kan."

Maar misschien ben jij wel de Excuus Truus.

Of vraag je je af of je wel goed genoeg bent.

Of zie je dat iemand anders het al doet en beter is dan jij.

Ben je bang om door de mand te vallen of vraag je je af wie er op jou zit te wachten.

Vertel.....

Wat zijn jouw belemmerende overtuigingen of Mindf#cks die jou weerhouden om te gaan DOEN?

Opdracht 3 Herken je Mindf#ck

Kies je grootste Mindf#ck en ga daarmee aan de slag.

Beantwoord

de volgende vragen:

- 1. In welke situatie(s) popt deze Mindf#ck op?**
- 2. Welke gedachten geeft het mij?**
- 3. Welke emotie roept het op?**
- 4. Op welke manier belemmert het mijn handelen?**
- 5. Hoe zie ik dit concreet terug in mijn gedrag?**

JE SUPERPOWER

Aflevering 2

Opdracht 4 Formuleer jouw SuperPower

Formuleer (en activeer!) jouw SuperPower

Het mooie is dat zodra jij jouw grootste belemmering in kaart hebt gebracht en weet welke emotie er achter zit, je kunt gaan bedenken wat je nodig hebt.

**Welke kwaliteit of vaardigheid je behulpzaam kan zijn =
Jouw SuperPower**

Mijn grootste belemmerende gedachte ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk NIET dat ik het kan komt voort uit een angst om fouten te maken. En zorgt ervoor dat ik niet zo snel stappen buiten mijn comfortzone durf te zetten.

In dit concrete voorbeeld is wat ik aan SuperPower nodig heb is:

- Fouten mogen maken*
- De Durf en het Lef om stappen te zetten buiten mijn Comfortzone*

Formuleer en cultiveer jouw SuperPower. En hier geldt zeker: Fake it till you make it!!!

Jouw SuperPower is als het ware de tegenhanger voor wat je nu belemmert. En dit kan voor iedereen iets anders zijn!

JE SUPERPOWER

Aflevering 2

Opdracht 5 Friendly Reminder

Now It's getting real Fun!!!

Bedenk een passende Reminder voor Jouw SuperPower(s), zodat je jezelf gedurende de dag kunt herinneren aan de Power die jij wilt activeren en oefenen.

Voorbeeld:

Fouten mogen maken = Schrijven met Potlood

Ik mag stralen/ zichtbaar zijn = Rode Nagellak

JOUW WAAROM? APPROACH

Aflevering 3

Opdracht 6 Formuleer jouw Waarom

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

Wat is jouw Waarom? Om buiten je comfortzone te gaan?

Waarom heb je stap(pen) buiten je comfortzone nodig om het verschil te maken?

Hoe dient het jouw hogere doel, je missie, je purpose, je verlangen?

Op welke manier wil jij het Verskil maken?

Maak het Verlangen groter dan je Angst.

Dan wordt het gemakkelijker om buiten je comfortzone te gaan.

MINDSET

Aflevering 4

Opdracht 7 Creëer de juiste Mindset

Bepaal met welke mindset je een experiment wilt gaan doen.

Je kunt dan denken aan: nieuwsgierigheid, fouten mogen maken, lat om laag, geen eisen stellen, leren, ontdekken, onderzoeken, verkennen.

Beschrijf je eigen mindset die ondersteunend is bij het aangaan van het experiment.

Bijvoorbeeld:

Ik heb een open en nieuwsgierige houding waarbij het oké is om (nog) niet te weten en fouten te mogen maken.

Zet ook de intentie waarmee je het experiment wilt gaan doen.

Bijvoorbeeld:

Ik doe de Facebook Live Challenge om te ontdekken of ik het na 10 keer minder spannend vind en misschien zelfs wel leuk kan gaan vinden.

WAT GA JE DOEN?

Aflevering 5

Opdracht 8 Beschrijf je experiment

Bedenk concreet WAT je gaat doen, als experiment.

Zo klein dat je durft

Zo groot als je kunt

Bepaal daarbij:

- **De lengte/ de frequentie en de duur van het experiment**

Bijvoorbeeld 2 weken lang elke werkdag om 9.00 uur

Facebook Live van minimaal 1 kwartier.

- **Wie zijn je Cheerleaders**

Bijvoorbeeld een ondernemersmaatje, je/ een Community, je partner

- **Welke hulp heb je erbij nodig**

- **Zet je intentie**

- **Kijk hoe je zo comfortabel mogelijk binnen het oncomfortabele kunt zijn**

- **Bepaal vooraf met welk resultaat je tevreden bent.**

Bijvoorbeeld het DOEN kan al voldoende zijn.

Committeer je volledig aan het experiment!

DOEN!

Aflevering 6

Opdracht 9 Go for it!

Hou een logboek of dagboek bij voor je ervaringen.

Wees je gedurende het experiment bewust van:

- Je gedachten**
- Je gevoelens**
- Je acties**
- Je resultaten**

Stay Liquid!

Blijf voelen

Kijk of je op zoek kunt gaan naar je flow

Hou contact met je mindset en je intentie

Gebruik je flexibiliteit en je creativiteit

VIER EN DEEL JE SUCCES!

Aflevering 7

Opdracht 10 Vierend Reflecteren

Sta stil bij:

1. Op welke manier heeft het experiment bijgedragen aan succes in je werk en/ of geluk in je leven?
2. Op welke manier kun je door het experiment de volgende stap maken.
3. Welke kwaliteit, vaardigheid of dienst/product heb je verbeterd, versterkt of ontwikkeld door het experiment.
4. Hoe kun je na het doen van dit experiment, Level Up!

Maak de volgende zin af:

Ik ben trots op mezelf omdat...

Opdracht 11 Deel!!

Deel je successen op Social Media, met je Cheerleaders, in een Community!

Tag mij gerust en maak me deelgenoot van je succes.

**Ga je Succes NIET bagatelliseren.
Vier groots en meeslepend!**

TOT SLOT

Super leuk dat je deze training hebt gevolgd!

Laat me weten wat je ervaring is over de training of met het experimenteren. Ik ben namelijk heel benieuwd!

Ook als je nog vragen hebt over de training of naar aanleiding van de training, kom op de lijn!

Mail me op info@helenvandijk.com.

Je zou me enorm helpen als je na het doen van de training een aanbeveling schrijft op LinkedIn. Je kunt dat doen door naar mijn Profiel te gaan en te klikken op recommend Helen.

Luister ook eens naar De Ontmoeten Podcast. Je vindt er meerdere afleveringen over experimenteren. Je kunt de Podcast vinden op Spotify en Itunes.

Warme groet,

Helen

