



REGISSEER JE EIGEN LEVEN

FOLLOW YOUR
INNER POWER



**Response
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching



INLEIDING

Wat fijn dat je een exemplaar hebt bemachtigd van het e-book “Regisseeer je eigen leven”. Dit boek staat vol met handvaten over doelrealisatie die door de jaren heen door Response Instituut verzameld zijn. Al deze informatie is gebundeld om te komen tot een aanpak waarin je niet alleen theorie leert maar ook direct zelf aan de slag kunt gaan met de verschillende oefeningen. Dit alles om daadwerkelijk doelen en dromen te veranderen van goede voornemens naar realiteit. Veel plezier bij het realiseren van je droomleven.

Response Instituut



**Response
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

STAND VAN ZAKEN

Het is belangrijk in je leven om te weten waar je staat en waar je naartoe wilt. Alleen wanneer je hier bewust van bent, is het mogelijk ontwikkeling door te maken.

Vergelijk het met een kaart. Wanneer op die kaart enkel een kruisje staat op de plaats van bestemming, maar niet bij het vertrekpunt (daar waar je nu bent), weet je niet welke weg je moet kiezen. In principe heb je zo niets aan de kaart.

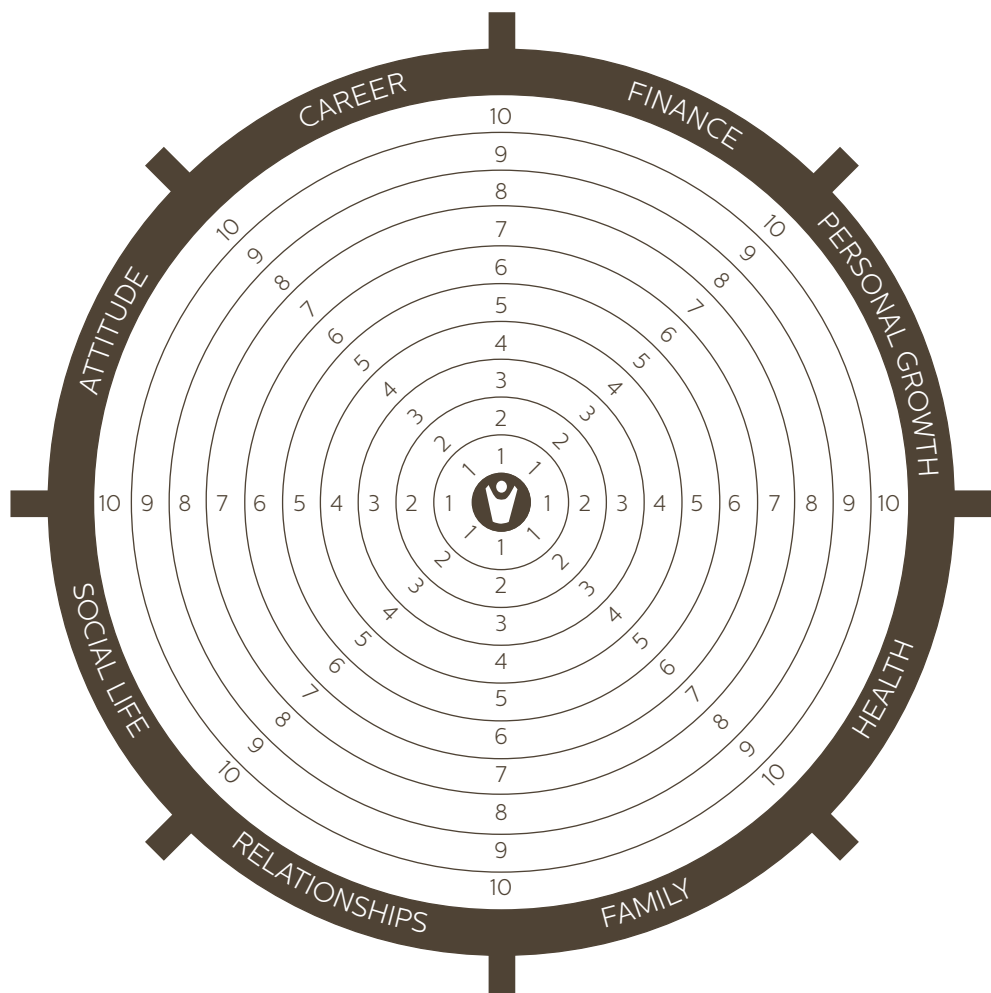


WHEEL OF LIFE

In ons leven werkt dat precies hetzelfde. Ook daar wil je weten waar je staat en waar je naartoe wilt. Om te kunnen aangeven waar je staat, hebben we de Wheel of Life afgebeeld hieronder. In de Wheel of Life vind je diverse gebieden: de aspecten waar je in je leven mee te maken hebt.

1. Werk / Carrière / Studies
2. Financiën / Financiële gezondheid
3. Persoonlijke groei
4. Gezondheid
5. Familie
6. Relaties
7. Sociale contacten
8. Persoonlijke groei





“

“Wanneer ik weet waar ik sta en waar ik naar toe wil, kan ik pas een pad creëren.”



OEFENING

Op basis van deze gebieden willen we je uitnodigen de Wheel of Life (hieronder afgebeeld) in te vullen. Dit doe je aan de hand van cijfers die vertellen hoe goed of minder goed het in je leven gaat met betrekking tot al deze gebieden, waarbij 1 het laagste is (minst goed) en 10 het hoogste (fantastisch).

Wanneer het heel goed gaat met je studie of carrière gaat dan geef je dit gebied bijvoorbeeld een 8. Gaat het minder goed in de liefde? Dan geef je dit gebied bijvoorbeeld een 3. Zo vul je ieder gebied naar jouw situatie in. Daarna verbind je alle cijfers met lijnen aan elkaar. Neem hier rustig de tijd voor.

REFLECTIEMOMENT

1. Op welke 2 gebieden heb je het laagste cijfer ingevuld?

Waarom juist op die gebieden?

2. Welke 2 gebieden kregen van jou het hoogste cijfer?

Kun je beschrijven waarom juist die gebieden zo hoog scoren?

3. Kun je voor jezelf aangeven wat deze cijfers betekenen?

4. Welke impact hebben de lage cijfers in deze gebieden op je dagelijkse leven? Denk hierbij aan wat is het gewin of het verlies in je leven.

PRIMITIEVE DRIJFVEREN DIE HET FUNCTIONEREN VAN DE MENS BEPALEN

Wanneer je regisseur over je eigen leven wilt zijn en de vrijheid wilt ervaren van het kunnen maken van eigen keuzes, is het zinvol te kijken naar de redenen waarom je dingen doet die je doet: je drijfveren. Een mens wordt namelijk gedreven door twee primitieve drijfveren: **liefde en angst**.

Deze twee drijfveren zijn altijd tegelijkertijd aanwezig bij het maken van keuzes en het bepalen van gedrag dat we vertonen.

Zo zou je jezelf de vragen kunnen stellen:

- Studeerde je om **te slagen** of om **niet te zakken**?
- Kom je op tijd op je werk om **op tijd te komen** of om **niet te laat te komen**?
- Werk je hard voor je baas om **complimenten te krijgen** of om **geen kritiek te krijgen**?
- Als je naar links, rechts, links kijkt om over te steken, doe je dat dan om **gevaar te vermijden** of om **veiligheid te realiseren**?

Alle bovenstaande voorbeelden geven de argumentatie voor een keuze en gedrag aan die ontstaan zijn uit liefde (studeren om te slagen) of uit angst (om niet te zakken). Ieder mens doet er in zijn leven zoveel mogelijk aan om liefde en plezier te realiseren en om zoveel mogelijk pijn en angst te vermijden.



WAARDEN

De dingen die je doet, doe je waarschijnlijk omdat je ze belangrijk vindt. Hetgeen je belangrijk vindt noemen we waarden, uitgedrukt in termen als vrijheid, innerlijke rust, blijdschap, liefde, geluk, plezier, erkenning, respect ect. Al deze waarden zijn gekoppeld aan een bepaalde emotie. Hoe belangrijker de waarde voor je is, hoe heftiger/intenser de emotie zal zijn.

Stel: je vindt eerlijkheid een allerbelangrijke waarde en iemand zegt iets tegen jou wat niet eerlijk is. Je lichaam reageert dan ongetwijfeld middels een emotie. Je raakt bijvoorbeeld gefrustreerd of geïrriteerd. Merk je dat een ander wel eerlijk is, dan reageer je ook met een emotie. Je voelt je bijvoorbeeld blij of je voelt erkenning.

Iedereen heeft zijn eigen waarden hiërarchie. Om erachter te komen welke waarden voor jou belangrijk zijn, kun je twee waarden kiezen die je vervolgens met elkaar vergelijkt. Neem bijvoorbeeld 'eerlijkheid' en 'gezondheid' en stel jezelf de volgende vraag: "Ben je bereid je eerlijkheid los te laten om gezond te blijven?" of "Ben je eerder geneigd om je gezondheid op te geven om eerlijk te kunnen zijn?"

Datgene wat je kiest, is een belangrijke waarden voor jou. Door het stellen van dergelijke vragen breng je voor jezelf in kaart welke waarden belangrijk zijn voor jou.





OEFENING

Om erachter te komen wat voor jou belangrijk is in je leven, doen we de volgende oefening. Kies 10 waarden uit die voor jou belangrijk zijn. Ga aan de slag met bovenstaande vragen zodat je je eigen waarden hiërarchie creëert.

REFLECTIEMOMENT

Komen deze waarden overeen met hoe je je leven leidt?

Zijn er waarden die je hoger of lager in de hiërarchie wilt hebben staan?

Zo ja, hoe ga je dit aanpakken?

“

“Wanneer liefde en angst in balans zijn, dan zijn we VOL LEDIG.”

WAARDEN DIE WE WILLEN VERMIJDEN

Er zijn ook waarden die we zoveel mogelijk willen vermijden. Negatieve emoties, waar we niet in terecht willen komen. Ook hier zit een hiërarchie in. Controleer dit maar bij jezelf door het stellen van de vragen: “Waar ben je bang voor?” en “Waar ben je nóg banger voor?” Zo zou je bang kunnen zijn om je onzeker te voelen. Maar nog banger ben je om je machteloos te voelen.



OEFENING

Om te weten te komen welke waarden je wilt vermijden, mag je deze oefening doen. Kies 10 negatieve emoties uit die voor jou in je schaduwkant aanwezig zijn. Ga aan de slag met bovenstaande vragen zodat je je eigen angstkant in kaart brengt.

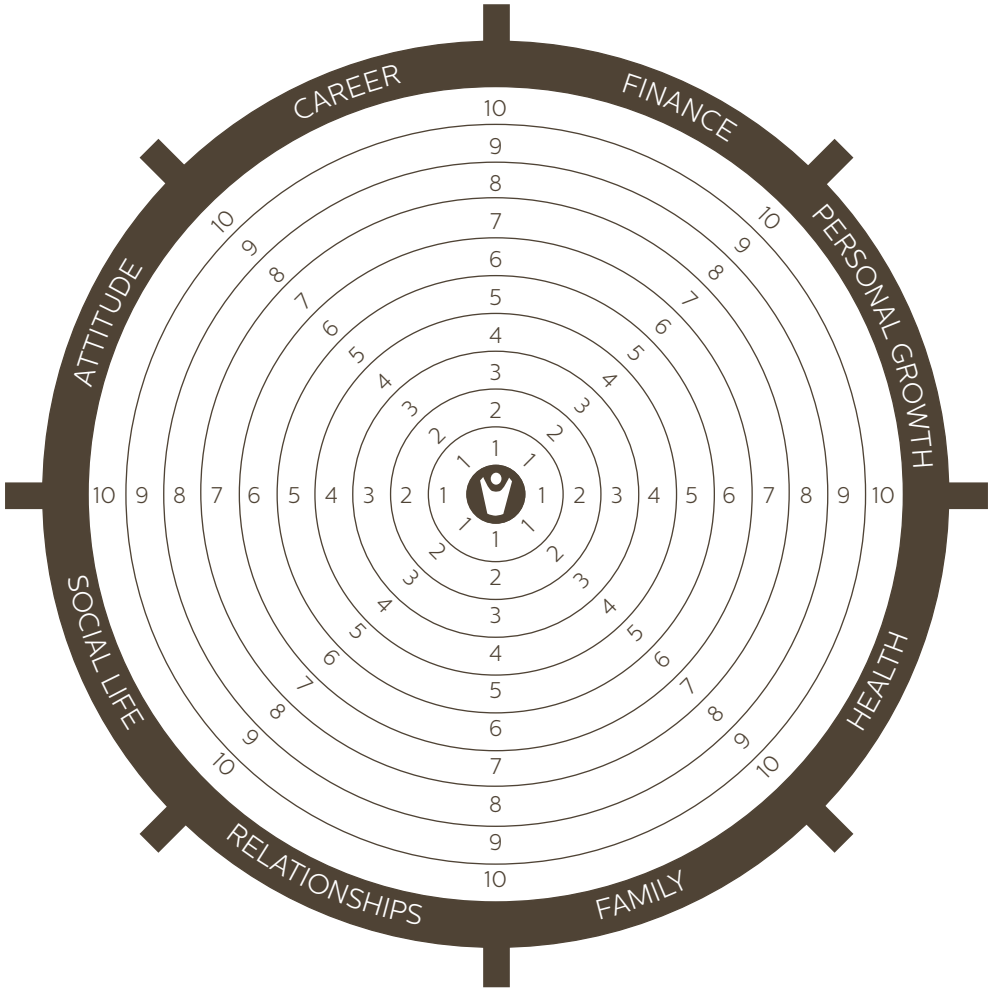
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

REFLECTIEMOMENT

Hoe beïnvloeden deze negatieve emoties je leven?

Waar loop je dus het meest van weg?

En als je die negatieve emotie aanpakt, hoe zou je leven dan anders zijn?





OEFENING

Voorheen hebben we het gehad over de Wheel of Life met daarin alle gebieden van je leven (werk, geld, familie, gezondheid ect.).

Daarna hebben we het gehad over de waarden, zowel positieve (als innerlijke rust, blijdschap, liefde ect.) als negatieve waarden (onmacht, onrust, onzekerheid ect.)

De volgende oefening verbindt de gebieden van de Wheel of Life met je waarden. Vul bij elk gebied in welke waarde het meeste van toepassing is. Bijvoorbeeld bij 'familie' vul je 'liefde' als waarde in. Lukt het om bij elk gebied minstens één waarde in te vullen?

REFLECTIEMOMENT

Komen de waarden die jij belangrijk vindt ook terug in de deelgebieden waar je de meeste tijd aan besteedt?

Mocht dit niet het geval zijn, voor welke uitdaging sta je dan en hoe ga je dit aanpakken?





OEFENING

Om nog beter te weten te komen waar je staat in het leven, dagen we je uit om een brief aan jezelf te schrijven. Hierin staat - in alle eerlijkheid - hoe jij je leven ziet. Hoe je over de diverse gebieden uit de Wheel of Life denkt en hoe je deze aspecten ervaart in de praktijk. Het doel van deze oefening is om een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van je huidige leven zodat je een mooi zelfreflectie moment hebt.

Het maakt niet uit wat erin staat. Laat je hart spreken en de woorden komen vanzelf.

Leg na het schrijven de brief weg en lees hem een week later hardop aan jezelf voor.

REFLECTIEMOMENT

Lees de brief opnieuw. Wat doet deze brief met je? Schrijf ook dit op.

DOELLEN

Wanneer je regisseur over je eigen leven bent, bepaal je zelf waar je naartoe wilt en wat je doel is. Doelen zijn zaken waar je naar streeft, een gewenste (of gedroomde) situatie. Goed om te weten is dat er een groot verschil is tussen doelen en voornemens. Een voornemen geeft een verlangen weer en heeft een vluchtiger karakter dan doelen. Vaak zijn voornemens die op oudejaarsavond gemaakt zijn, twee weken later alweer vervlogen.

Bij doelen ligt dit anders. Deze zijn concreet en hebben een bepaalde structuur waardoor de juiste mindset wordt neergezet die je nodig hebt de doelen te realiseren. Doelen bevatten meer betrokkenheid en ambitie dan voornemens.

Wanneer je doelen stelt, zijn er 5 voorwaarden waar die doelen aan moeten voldoen. De 5 voorwaarden zorgen er voor dat een specifiek deel van je brein weet wat het moet doen. Op deze manier kost het veel minder energie om doelrealisatie mogelijk te maken.

DE 5 VOORWAARDEN VOOR HET CREËREN VAN DOELLEN ZIJN:

1. ELK DOEL IS POSITIEF GEFORMULEERD

Wanneer je doelen stelt, formuleer deze dan positief. Dus niet in de ontkennende vorm. Ons onderbewuste, dat 95% verantwoordelijk is voor ons gedrag en doelrealisatie, kent namelijk het woordje 'niet' niet. Zo maakt ons onderbewuste geen onderscheid tussen het doel "Ik wil niet meer roken" en "Ik wil roken" en stimuleert dan het roken. Wanneer je de formulering omdraait en positief maakt door bijvoorbeeld het doel: "Ik wil weer gezond leven" te formuleren, pikt het onderbewust "gezond leven" op. En dat is precies wat je wilt bereiken.

Daarnaast maak je het doel krachtiger door het te visualiseren. Ons brein streeft namelijk beelden na.

2. EIGEN CONTROLE

De tweede voorwaarde is dat elk doel binnen onze eigen controle ligt. Een doel als “Mijn baas geeft mij salarisverhoging” is een doel waar je zelf geen grip op hebt. Je bent bij dit doel afhankelijk van je baas. Je kunt dit doel dus niet zelf bereiken.

We kunnen enkel de doelen behalen waar we wél grip op hebben: onafhankelijke doelen. Zo kun je er alles aan doen wat binnen je vermogen ligt om de kans zo groot mogelijk te maken dat je salarisverhoging krijgt.

In onze ervaringswereld is er een groot verschil of we afhankelijkheid of onafhankelijkheid ervaren. Deze laatste maakt ons vrij en geeft drive en motivatie.

3. SITUATIE GEBONDEN DOELEN

Wanneer je een doel formuleert, maak deze dan zo concreet mogelijk door de situatie waarin je het doel wilt bereiken te benoemen. Het doel “Ik wil meer zelfvertrouwen” is namelijk erg algemeen. Het doel: “Ik wil meer zelfvertrouwen op mijn werk” is al wat specifieker. Nog beter zou zijn “Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen op mijn werk tijdens vergaderingen”.

Hoe concreter, hoe beter. Want daarmee is het makkelijker voor ons brein om het daadwerkelijk na te streven (en te verwezenlijken!).

4. MEETBARE OF WAARNEEMBARE DOELEN

Wanneer je een concreet doel formuleert, zul je na verloop van tijd moeten bepalen of je dat doel wel of niet behaald hebt. Dit doe je door het resultaat waar te nemen en te meten.

Dit resultaat meet je door van tevoren te bepalen wanneer je iets wel of niet behaald hebt. Bij het voorbeeld van het doel ‘meer zelfvertrouwen op het werk tijdens vergaderingen’, zou je kunnen stellen dat je per vergadering minstens één vraag aan de groep stelt. Maakt niet uit welke vraag dat is.

5. ETHIEK

De laatste voorwaarde gaat over ethiek: wat het realiseren van je doel eigenlijk voor je betekent. Wat zou het behalen van het doel je opleveren? Welke waarde dient gerealiseerd te worden?

Stel je voor, je koopt een vrijstaand huis midden in het bos met 100 hectare grond. Terwijl je in de tuin ligt, bekriipt je het gevoel dat je het doel wel gerealiseerd hebt echter had je een andere voorstelling en een ander gevoel erbij willen hebben. Het kan namelijk zijn dat je dit huis wilde voor de rust en de stilte (het doel) en merkt pas later dat er op 500 meter afstand een snelweg ligt waardoor er geen rust en stilte is. Het huis levert je uiteindelijk dus niet de voldoening waar je naar opzoek was.

Jouw doel kan ook effect hebben op de omgeving of op andere mensen. Wanneer je een Ferrari koopt die helemaal niet zuinig is in verbruik, heeft dit effect op de vervuiling van de omgeving. Wanneer je duurzaamheid echter een belangrijke overtuiging vindt, helpt het niet om een Ferrari te kopen.





OEFENING

We hebben het gehad over de voorwaarden om juiste doelen te formuleren. Tijdens deze oefening gaan we het over jouw doelen hebben. Wat wil JIJ graag bereiken? Voordat we dat doen is het goed om alle oefeningen die je al gedaan hebt nog eens na te lezen om een duidelijk beeld te hebben van hetgeen je aan wilt werken.

Formuleer je doelen hieronder en maak het daarna concreter door de 5 voorwaarden toe te passen. Veel succes!

Zodra je de doelen hebt opgeschreven nodigen we je uit om per doel een beeld te maken dat je dit doel realiseert. Koppel hier ook direct de waarde aan die het doel moet brengen. Voel je de emotie binnenkomen? Dit geeft aan dat je het doel goed en concreet geformuleerd hebt.

REFLECTIEMOMENT

Hoe vond je het concreet maken van je doelen?

Tot welke inzichten ben je gekomen?

Hoe helpt dit je in je dagelijkse leven?

Wat ga je anders doen vanaf nu?

OBSTAKELS

Een doel geeft richting aan ons levenspad. Een doel geeft ook energie en motivatie. Maar er zijn ook obstakels die het realiseren van je doelen in de weg zitten.

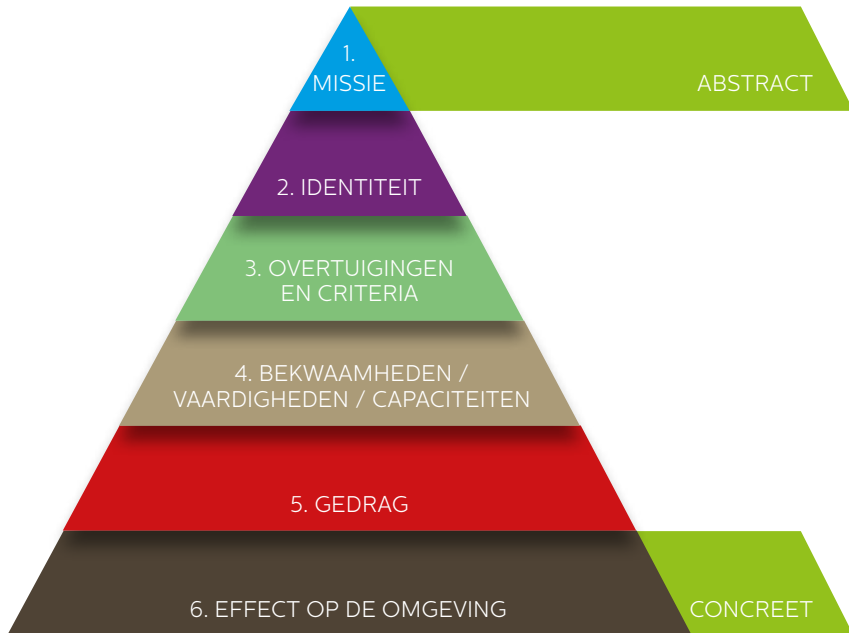
Een obstakel is in het algemeen iets dat de voortgang van iets anders belemmert. Hierdoor kun je niet die regisseur zijn die je wilt zijn. Fysieke obstakels kunnen bijvoorbeeld een muur, hek, heg, sloot of paal zijn. Mentale obstakels kunnen bepaalde gedachten zijn. Bijvoorbeeld wanneer je denkt dat iets niet lukt of haalbaar is, is dat een obstakel voor het behalen van je doel.

Om te achterhalen wat jouw obstakels zijn kun je onderstaande vragen aan jezelf stellen:

- Wat heeft het bijvoorbeeld tot op heden zo lastig gemaakt om het doel te realiseren?
- Waarom is het je nog niet gelukt om dit doel te realiseren?
- Anders gezegd, "Wat houdt je tegen?"

“Elke doelrealisatie is een expressie van wie we willen zijn. Je kunt je afvragen welke doelen hierbij passen.”





Om je verder te helpen je obstakels aan te pakken, vertellen we je eerst graag iets over verandering.

Er zijn zes niveaus van verandering, hierboven afgebeeld van laagste tot hoogste niveau: omgeving, gedrag, capaciteiten, waarden en overtuigingen, identiteit en missie. Op ieder niveau kunnen zich obstakels voordoen die je belemmeren om je doel te behalen. Hoe hoger het niveau, hoe meer effect dit zal hebben op je omgeving.

Om het duidelijker voor je te maken zullen we de niveau één voor één toelichten.

6. EFFECT OP DE OMGEVING: LAAGSTE NIVEAU

Jij gaat dagelijks door het leven en je bent altijd ergens. In een situatie, in een omgeving. In die omgeving is er altijd een effect. Een effect dat je graag wilt of wat je niet graag wilt. Wanneer je iets niet graag wilt, vormt dit een obstakel voor je.

Dit obstakel kan door de omgeving worden gecreëerd: bijvoorbeeld een natuurramp die het leven zwaar maakt. Maar het obstakel kan ook zijn gevormd door het gedrag dat je hebt vertoont en dat effect heeft op je omgeving: je bent kortaf en daarom zeggen mensen geen gedag meer, wat het leven ook zwaarder maakt.

Om een bepaald effect te creëren in je omgeving, dien je dus naar je eigen gedrag te kijken. Niveau 5.

5. GEDRAG

Het gedrag is hetgeen mensen doen om iets te kunnen ervaren. Hoe we ons gedragen, heeft rechtstreeks effect op onze omgeving.

Het is dus goed om bewust zaken wel of niet te doen. Of op een bepaalde manier te doen. Bijvoorbeeld: wanneer je inbreekt (=gedrag) om de dierentuin binnen te komen, creëer je een effect in je omgeving dat je niet prettig zult vinden, bijvoorbeeld een boze partner of een omgeving waar je niet graag wilt zijn (de gevangenis).

Om niet in zo'n omgeving terecht te komen, zul je je anders moeten gedragen. Doe je de juiste dingen, dan creëer je ook de juiste effecten. Goed om stil te staan bij je gedrag dus.

Om het juiste gedrag te kunnen vertonen, dien je de juiste vaardigheden in te zetten. Niveau 4.

4. BEKWAAMHEDEN / VAARDIGHEDEN / CAPACITEITEN

Om iets te doen (gedrag) moet je het wel kunnen. Wanneer je het nooit geleerd hebt, hoe kun je dat dan ooit tentoonspreiden? Daarom is training en lering zo belangrijk.

Soms ervaar je een probleem/obstakel in je omgeving omdat je niet het juiste gedrag hebt getoond omdat je niet de juiste capaciteiten hebt ingezet. Wanneer je bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen of rust had gehad (= capaciteiten) had je wellicht anders gedaan en had je ook een ander (wellicht positiever) effect gehad van je omgeving. Alles hangt met elkaar samen.

Bepaalde capaciteiten zetten we bewust in omdat het strookt met onze overtuigingen. Niveau 3.

3. OVERTUIGINGEN EN CRITERIA

Mocht het niet lukken om met de juiste capaciteiten (niveau 4) het juiste gedrag tentoon te spreiden (niveau 5) waardoor het juiste effect kan worden gecreëerd (niveau 6), kan dit wellicht komen omdat je op een bepaalde manier denkt: je overtuigingen (niveau 3).

Je kunt wel een andere vaardigheid inzetten, maar wanneer je er niet echt in gelooft gaat het ook niet werken.

Wil je weten wat je overtuigingen zijn? Check dan je omgeving. Bijvoorbeeld: iemand die claustrofobisch is en dat als obstakel ervaart zal niet zo gauw op de 20e etage van een flatgebouw gaan wonen omdat hij dan iedere dag de lift (= kleine ruimte) zou moeten nemen, terwijl hij dat wel graag zou willen. Zijn overtuiging heeft dus voor een obstakel gezorgd.

Om het juiste effect te kunnen creëren in de omgeving (bijvoorbeeld: in een flat wonen) dien je dus eerst je overtuigingen te veranderen (niet meer bang te zijn in kleine ruimten).

Deze overtuigingen worden gevormd door de rol of identiteit die een bepaalde situatie aanneemt. Niveau 2.

2. IDENTITEIT

Om je identiteit te bepalen stel je jezelf de eeuwenoude vraag: Wie ben je? Echter is dat niet uit te leggen. Wanneer je zegt "Ik ben Nederlander" zegt dat namelijk niet iets over wie je bent, maar over je omgeving. Wanneer je zegt "Ik heb veel zelfvertrouwen" zegt dat niet iets over wie je bent, maar over de kwaliteiten die je bezit. Wanneer je zegt "Ik ben Moslim", zegt dat niet iets over wie je bent, maar welke overtuigingen je hebt. Ga zo maar door.

Identiteit kunnen we dus niet te pakken krijgen, maar we hebben wel diverse rollen die we vervullen in ons leven. De rol van buurman, vader, voetballer, werknemer of partner bijvoorbeeld. In iedere situatie nemen we weer een andere rol aan. Vandaar dat mensen het fijn vinden van werk op weg naar huis te acclimatiseren (= andere rol aannemen).

De rol die je op een bepaald moment aanneemt (identiteit), bepaalt uiteindelijk de manier van denken (je overtuigingen) wat weer effect heeft op de in te zetten vaardigheden, je gedrag en effect op je omgeving.

Daarom is het zo wanneer iemand de rol van slachtoffer aanneemt, niks anders in zijn leven kan creëren als slachtoffer zijn wat uiteraard niet fijn is en dus een obstakel vormt voor diegene. Om het obstakel niet te hebben, zul je dus een andere rol, een andere identiteit, moeten creëren.

Die identiteit wordt gevormd door je missie: je bestaansrecht. Niveau 1.

1. MISSIE

De missie, je bestaansrecht, heeft effect op wie je bent (niveau 2), waar je in gelooft (niveau 3), welke vaardigheden je inzet (niveau 4), welk gedrag je vertoont (niveau 5) en welk effect dat heeft op je omgeving (niveau 6).

Wat is jouw bestaansrecht? Hier kom je achter door antwoord te geven op de vragen: Als je mag kiezen, voor welke kwaliteit zou je dan gaan? Welke bijdrage zou je willen leveren aan de wereld? Wie ben je bedoeld om werkelijk te zien? Wat is je aller diepste verlangen en hoe zet je die in je leven?

Wanneer je niet je missie leeft, heeft dat uiteindelijk effect op je omgeving. Omdat je niet je missie leeft, zal er een obstakel ontstaan. Dat obstakel kun je wegnemen door bewust te zijn van je bestaansrecht en hier naar te leven.





OEFENING

*Kies een concrete situatie die je ervaart als een probleem, als obstakel.
Dit is een situatie waarin je je doel dus NIET realiseert.*

Beschrijf hieronder jouw probleem zo concreet mogelijk.

*Vervolgens nodigen we je uit dit obstakel uit te werken op alle 6 niveaus.
We zullen je onderstaand wat handreikingen geven die je kunnen helpen.*

OMGEVING

Hoe zijn de effecten van jouw probleem zichtbaar of merkbaar in de omgeving?

Wat ervaar je in je lichaam? (denk aan ademhaling, spiertonus, etc.)

GEDRAG

Wat heb jij gedaan waardoor dit het effect is in de omgeving?

CAPACITEITEN

Welke vermogens of vaardigheden heb je ingezet waardoor je gedaan hebt zoals je gedaan hebt?

OVERTUIGINGEN

Wat was de onderliggende reden dat je juist die vaardigheden inzette?

Waar was je van overtuigd waardoor je uiteindelijk zo gehandeld hebt?

IDENTITEIT

Welke rol nam je aan toen je ervoor koos om op een bepaalde manier te handelen?

De rol van _____

Wat voor soort persoon was je in die rol? Kun je de kenmerken van die persoon in die specifieke rol beschrijven?

MISSIE

Welke hoogste waarde wilde je realiseren?

REFLECTIEMOMENT

In bovenstaande oefening heb je jouw probleem omschreven en gekeken naar hoe dat probleem zich verhoudt tot alle zes niveaus.

De vraag is: op welk niveau is je obstakel ontstaan?

Op niveau: _____

Dit niveau gaat over:

Wat kun je op dat niveau doen om het probleem op te lossen?



OMGEKEERDE OEFENING

In de vorige oefening heb je jouw probleem omschreven en bepaald op welk niveau jouw probleem ligt en op welke manier je dit kunt oplossen. Bij deze oefening kijken we niet naar de effecten die je NIET wilt laten ontstaan (problemen) maar naar wat je juist WEL wilt laten staan: de gewenste effecten.

Om te weten te komen hoe we de gewenste effecten kunnen krijgen, kijken we naar de zes niveaus: effect om omgeving, gedrag, capaciteiten, overtuigingen, identiteit/rollen en missie en vullen we deze in. Kies een van de doelen die je eerder geformuleerd hebt.

VOORBEELD.

- Niveau 6. Het effect wat je wilt laten ontstaan is: Nee durven zeggen tijdens vergaderingen.
- Niveau 5. Het gedrag dat hierbij past is: een open houding aannemen, mezelf groot maken, met een stevige stem praten, letten op mijn buikademhaling.
- Niveau 4. De capaciteiten die het mogelijk maken om dat gedrag te vertonen zijn: zelfvertrouwen, rust, daadkracht.
- Niveau 3. De overtuigingen die deze capaciteiten activeren zijn: "Ik ben een goede communicator" of "Ik heb recht om mijn mening te delen".
- Niveau 2. De waarden die je realiseert door nee te durven zeggen zijn: rust en respect.
- Niveau 1. De missie die je vervult door nee te durven zeggen is: verbinding.

“De marathon wordt gelopen door elke keer een stap te zetten.”





OEFENING

NU IS DE BEURT AAN JOU

Welke effecten wil jij bewerkstellingen?

Vul maar in:

Niveau 6. Het effect wat je wilt laten ontstaan is:

Niveau 5. Het gedrag dat hierbij past is:

Niveau 4. De capaciteiten die het mogelijk maken om dat gedrag te vertonen zijn:

Niveau 3. De overtuigingen die deze capaciteiten activeren zijn:

Niveau 2. De waarden die je realiseert door nee te durven zeggen zijn:

Niveau 1. De missie die je vervult is:

“

“Look your fear in the eyes and just smile and say HELLO.”



OEFENING

VERGELIJKEN

Deze oefening is een open oefening die je aanzet tot nadenken door de probleemanalyse (eerste oefening) te vergelijken met de doelenanalyse (tweede oefening). Met de doelenanalyse bedoelen we de analyse die je hebt gemaakt om een gewenst effect te creëren.

De vragen zijn:

Wat heb je geleerd van de probleemanalyse?

Wat heb je geleerd van de doelenanalyse?

Waar zitten de verschillen tussen beide analyses?

REFLECTIEMOMENT

Waar ben je je bewust van geworden?

Op welk niveau ligt je obstakel en waar moet je mee aan de slag?

PLAN VAN AANPAK

Voorheen heb je een obstakel omschreven, benoemd op welk niveau dit obstakel zit en hoe je dit obstakel kunt opruimen. De acties om dit obstakel te verwijderen leiden je uiteindelijk naar het doel: het gewenste effect.

Nu je hier van bewust bent, is het zaak om tot actie over te gaan. Daar heb je een plan van aanpak voor nodig. Een plan van aanpak werkt het beste als deze zo concreet mogelijk gedefinieerd is, omdat je op die manier gemakkelijker aan de slag gaat.

Je bepaalt bijvoorbeeld binnen welke tijdsperiode je het obstakel hebt opgeruimd. Dit kan een week zijn maar ook een jaar tijd. Als het voor jou maar realistisch is.



OEFENING

TIJDSPAD

De tijdsperiode waarin ik het obstakel op wil ruimen het gewenste effect wil bereiken is:

TUSSENTIJDSE MIJLPALLEN

Belangrijk is dat je niet enkel geniet wanneer het gewenste effect is bereikt, maar ook van de weg ernaar toe. Subdoelen of tussentijdse mijlpalen maken het je gemakkelijker om van die weg te genieten. Bij het behalen van een subdoel weet je immers dat je op de goede weg zit.

Kun je voor jezelf tenminste 3 tussentijdse mijlpalen of subdoelen omschrijven die je aangeven dat je op de goede weg zit? Beschrijf deze hieronder.

Wanneer je het fijn vindt, mag je de tussentijdse mijlpalen ook tekenen hieronder. Beelden bevorderen het onderbewustzijn wat helpt de doelen te verwezenlijken.

Maak een tekening waar je een beginpunt neerzet (huidige situatie) en een eindpunt (gewenste situatie). Maak dan enkele richtingaanwijzers voor jezelf. Dit zijn de tussentijdse mijlpalen.



Mocht je hier nog verder op willen ingaan, dan is het ook goed om symbolen toe te voegen aan de tekening. Zij bevorderen het onderbewuste.

“Een architect heeft zijn bouwtekening klaar alvorens gebouwd gaat worden.”



SUCCESBESCHRIJVINGEN

Soms zit het realiseren van je doelen tegen. Je komt obstakels tegen. Net als een marathonloper die in zijn voorbereiding met een blessure komt te zitten.

Door de weg ernaar toe vanaf een afstand te bekijken (= helicopterview) krijg je motivatie en kracht om door te gaan. Juist door de helicopterview aan te nemen wordt je je bewust van de weg die je al hebt afgelegd. Het is namelijk beter te denken aan wat je WEL al hebt bereikt, in plaats van denken aan wat je allemaal NOG NIET hebt bereikt. Een succesverhaal schrijven helpt hierbij.



OEFENING

Voorheen heb je concrete doelen geformuleerd: datgene wat je wilt bereiken. Deze oefening laat je terugkijken op de weg die je al hebt afgelegd om die doelen te bereiken en luidt: Ga iedere week (het liefst op een vast moment) rustig zitten in je eentje en denk na over wat je deze week gedaan hebt om jouw doelen te bereiken. Schrijf dit op een papier.

Vervolgens leg je dit papiertje weg om het de week erna weer op te pakken en verder aan te vullen. Tevens lees je terug wat je al hebt ingevuld; de behaalde successen. Hiermee wordt het overzichtelijk voor jezelf en heb je de kracht om door te gaan.

“

*“Wanneer we liever zijn voor onszelf,
ontketenen we een potentieel.
Er is niets zo krachtig als (eigen)liefde.”*

CHAPEAU!

Als je hier bent aangekomen heb je al veel werk verricht: CHAPEAU!

Om echt je eigen leven te regisseren, nodigen we je uit dit e-book nogmaals te lezen zodat je jouw eigen ontwikkeling kunt monitoren. Wanneer je dat een aantal keren doet, ga je merken dat je er plezier in gaat krijgen.

We wensen je veel succes!

Met inspirerende groet,
Het team van Response Instituut

PS: Om je nog verder op weg te helpen om je eigen leven te regisseren, hebben we op de volgende pagina's extra oefeningen toegevoegd die je op een willekeurig moment kunt doen.





OEFENINGEN

Deze oefening zijn bedoeld om aandacht voor jezelf te hebben en te werken aan persoonlijke groei maar voornamelijk bewustwording.



OEFENING 1

Leg pen en papier naast je bed. Schrijf elke avond 3 dingen op die goed gingen die dag. Doe dit elke avond en bouw het uit naar 5 dingen per dag. Het hoeven geen grote dingen te zijn. De kracht zit hem vaak juist in de kleine dingen.



OEFENING 2

Ga elke dag even 10 minuten apart zitten. Sluit je ogen en let op je ademhaling. Terwijl je let op de ademhaling ga je in jezelf continue iets herhalen wat je over jezelf wilt geloven. Verwacht niets en laat alles toe. Mocht je weerstand ervaren blijf de woorden gewoon in jezelf herhalen. Je kunt elke dag iets nieuws pakken of hetzelfde. Het gaat over wat jij belangrijk vindt.



OEFENING 3

Ga eens na voor welke uitdaging je staat. Wat zou je nodig hebben aan kwaliteiten die je ondersteunen bij deze uitdaging? Denk hierbij aan zelfvertrouwen, kracht, innerlijke rust, doorzettingsvermogen etc. Zoek muziekstukken uit die bij jou deze kwaliteit oproepen. Zodra je de kwaliteit ervaart, duw je je wijsvinger en duim tegen elkaar en houdt je deze 15 seconden vast. Herhaal dit 3 keer. Test dan zonder de muziek of de kwaliteit omhoog komt door de vingers tegen elkaar te duwen.



OEFENING 4

Spreek elke dag de waardering naar iemand uit. Waar apprecieer je de ander voor. Wat is een kwaliteit / eigenschap die je bewonderd. Verwacht niets terug en ervaar gewoon wat het met jou persoonlijk doet.



OEFENING 5

We zijn getraind om ons gedrag structureel te herhalen. Gedragsverandering begint met iets anders te doen. Deze oefening helpt je hierbij. Schrijf eens een aantal gedragingen op die voor jou routine zijn. Denk aan elke keer dezelfde handelingen in de ochtend, elke keer via dezelfde route naar het werk rijden, elke avond na het eten een kopje koffie. Op het moment dat je dergelijk gedrag wilt gaan vertonen, verplicht jezelf om iets anders te doen. Ervaar wat er met je gebeurt op het moment dat je iets anders doet.



OEFENING 6

Deze oefening helpt je om bewuster je doelen te formuleren. Pak elke dag een doel uit waar je mee aan de slag wilt gaan. Het maakt voor nu even niet uit of dit uitdagend is of niet. Plan voor jezelf wanneer je dit doel wilt realiseren (bijvoorbeeld vanavond wil ik een boek lezen) en doe het dan ook. Mocht het je die dag niet gelukt zijn, ben dan eerlijk en schrijf op waarom jij er niet voor gekozen hebt om dit doel te realiseren.

“

“Als je blijft doen wat je altijd gedaan hebt, blijf je krijgen wat je altijd gekregen hebt.”



OEFENING 7

Doe 50 kleine muntjes in je zak. Elke keer als je bewust wordt van een negatieve gedachte dan pak je een muntje en duw je het in de andere zak. Wanneer je alle muntjes gehad hebt, doe je het tegenovergestelde. Elke keer als je een positieve gedachte hebt, stop je het muntje weer in de andere zak.



OEFENING 8

Ga apart zitten en roep een voor jou negatieve emotie op. Blijf in contact met de emotie om de emotie op een diepere laag te onderzoeken. Laat je emotie je eens antwoord geven op vragen als:

- Hoe heet je?
- Wat doe je voor mij?
- Wat is je functie?
- Wanneer weet je dat je moet komen?
- Welke boodschap wil je me geven?
- Welke behoefte wil je voor me realiseren?
- Etc.

Er bestaan namelijk geen negatieve emoties, alleen emoties met een signaal.



OEFENING 9

Sluit je ogen en maak je een voorstelling van een doel dat je graag in de toekomst wilt realiseren. Ga dan, samen met de voorstelling, naar jouw toekomst toe en plaats dit doel op je toekomstlijn. Kijk vanuit de toekomst terug naar het heden en overzie de stappen die je nog gaat nemen om het doel uiteindelijk te realiseren. Ga dan terug naar het heden en zie je doel daar in de toekomst. Zie de eerste stap die moet gaan nemen om dit doel te realiseren. Spreek met jezelf een tijd af wanneer je de eerste stap gaat nemen.



OEFENING 10

Ga voor de spiegel staan en neem 2 kanten van jezelf. Een positieve en een negatieve. Bijvoorbeeld “ik ben een vrolijk iemand” en “ik ben onzeker.” Zeg daarna de volgende zinnen in de spiegel.

- Ik ben een vrolijk iemand.
- Ik ben onzeker.
- Ik zie dat je een vrolijk iemand bent.
- Ik zie dat je onzeker bent.
- Ik zie zowel dat je vrolijk als onzeker bent.
- En ik zie dat je veel meer bent dan dat.

Je kunt er zoveel bedenken als je wilt. Bovenstaande zijn enkel een aantal voorbeelden.

“

“Wanneer we weten wat we niet willen,
weten we nog niet wat we wel willen.
Wanneer we weten wat we wel willen,
dan weten we ook wat we niet willen.”



CONNECT
WITH
YOUR
**INNER
POWER**



**Response
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

Jagerstraat 10
6042 KA Roermond

0475 - 211 286
info@response-instituut.nl
www.response-instituut.nl

