



**Werkboek om mijn  
persoonlijke Mini-cultuur  
van geluk, balans en  
vervulling te creëren**

**CreatingYourCulture.**  
FOR A HIGH QUALITY LIFE

Fase 1		Wat wil ik?	
<b>1. Module: Aan de slag!</b>			
1.2	Opdracht: Zelfscan		
1.4	Opdracht: Mijn Commitment		
1.6	Opdracht: Schaduw-zelf		
1.8	Opdracht: Mijn persoonlijke Campagne Plan		
1.13	Opdracht: Mijn inzichten		
<b>2. Module: Hoe ziet mijn hoge kwaliteit van leven eruit?</b>			
2.4	Opdracht: Levensgebied Sociaal		Met Doodly Tutorial
2.7	Opdracht: Levensgebied Zelf		Met Doodly Tutorial
2.10	Opdracht: Levensgebied Gezondheid		Met Doodly Tutorial
2.13	Opdracht: Levensgebied Welvaart		Met Doodly Tutorial
2.22	Opdracht: Mijn eigen meditatie		
2.24	Opdracht: Mijn inzichten		
<b>3. Module: Mijn geluk en balans als vertrekpunt</b>			
3.6	Opdracht: Mijn Waardenboom invullen		Met Doodly Tutorial
3.9	Opdracht: Mijn inzichten		
Fase 2		Waar sta ik?	
<b>4. Module: Welkom in Fase 2!</b>			
<b>5. Module: Begrijpen van mijn huidige cultuur</b>			
5.5	Opdracht: Mijn Verborgene Logica ontdekken		Met Doodly Tutorial
5.8	Opdracht: Mijn inzichten		
<b>6. Module: Mijn Crazy 8's ontdekken</b>			
6.5	Opdracht: Mijn Crazy 8's		Met Doodly Tutorial
6.8	Opdracht: Prepaving & Knie-reflex reacties		Met Doodly Tutorial
6.10	Opdracht: Mijn inzichten		
6.12	Opdracht: Mijn 3 Topics of Change		

Fase 3   Zo kom ik er!		
<b>7. Module: Welkom in Fase 3!</b>		
7.4	Opdracht: Mijn Home of Life worksheet	Met uitlegvideo
<b>8. Module: Context Window of Change</b>		
8.3	Opdracht: Omarmen	
8.5	Opdracht: Weglopen	
8.7	Opdracht: Actie!	
8.8	Opdracht: Invullen Home of Life worksheet & Mijn inzichten	
<b>9. Module: Mental Window of Change</b>		
9.4	Opdracht: Mijn belemmerende overtuigingen ontdekken	Met Doodly Tutorial
9.5	Opdracht: Mijn belemmerende overtuigingen ontdekken over Versterkers	
9.8	Opdracht: Mijn pad begaanbaar en gaaf maken	Met Doodly Tutorial
9.10	Opdracht: Byron Katie	
9.11	Opdracht: Invullen Home of Life worksheet & Mijn inzichten	
<b>10. Module: Emotion Window of Change</b>		
10.2	Opdracht: Mijn emotie bewustzijn vergroten	
10.6	Opdracht: Hoe om te gaan met sterke emoties?	
10.7	Opdracht: Invullen Home of Life worksheet & Mijn inzichten	
<b>11. Module: Motivation Window of Change</b>		
11.2	Opdracht: Hoe ik mezelf motiveer	
11.3	Opdracht: Invullen Home of Life worksheet & Mijn inzichten	
<b>12. Module: Experience Window of Change</b>		
12.3	Opdracht: Hoe ervaar ik mijn Echte Zelf?	
12.6	Opdracht: Mijn Echte Zelf in mijn Home of Life	
12.7	Opdracht: Invullen Home of Life worksheet & Mijn inzichten	

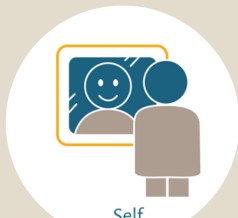


## Score jezelf op de 4 Levensgebieden!

Iedereen heeft gewoontes gecultiveerd in de 4 Levensgebieden: Sociaal, Zelf, Gezondheid en Welvaart. Deze korte zelfscan helpt je om te reflecteren op je persoonlijke Mini-cultuur en de conclusie te trekken of je er blij mee bent.

Geef jezelf eerst een cijfer bij elke stelling (in het bolletje) en vink daarna aan of je dit zou willen verbeteren: ja of nee.

### Levensgebied



	Mijn cijfer (1-10)	Dit wil ik verbeteren:	
<b>Ik voel mij goed over de relaties die ik heb met mensen thuis</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik voel mij goed over de relaties op mijn werk</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik voel mij prettig in gezelschap van andere mensen</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik voel mij in de basis goed over mijzelf</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik voel dat ik zinvol bezig ben</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ervaar dat ik mijn talenten benut in mijn leven</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ga goed om met de behoeftes/verwachtingen van anderen</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik heb de energie die ik nodig heb voor mijn leven</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ben blij met mijn eet- en drinkgewoontes</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ben blij met mijn slaapgewoontes</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ben blij met hoeveel ik beweeg</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik voel mij rijk in mijn dagelijks leven</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee
<b>Ik ben blij dat het lukt binnen mijn budget te leven</b>	<input type="radio"/>	Ja	Nee

Creating  
*your*  
Culture.

FOR A HIGH QUALITY LIFE







Zelfs als je vastbesloten bent om dit programma te volgen en je geluk, rust, balans en vervulling te vergroten, kunnen wij mensen zo gemakkelijk afgeleid worden van de dingen die we toch echt graag willen, domweg door de macht van gewoonte of omstandigheden. Toch? De snelste en feitelijk enige manier om je leven te veranderen is door zo snel mogelijk een nieuwe gewoonte te ontwikkelen. En omstandigheden te creëren die op zijn minst kleine stapjes mogelijk maken. Als je voelt dat dit waar is voor jou (en je zult deel uitmaken van de grote meerderheid), maak dan je eigen Campagne Plan! Lees de tips, vul je antwoord in en vink het vakje aan als je denkt dat die tip voor jou zal werken. Niet alles werkt voor iedereen, dus vink het vakje alleen aan als je voelt dat dit echt werkt voor jou. En dan heb jij je Persoonlijke Campagne Plan: het bestaat uit de teksten die je hebt ingevuld bij de Tips waar je het vakje hebt aangevinkt.



**Tip 1: Ik organiseer tijd voor Creating Your Culture**

Hoeveel tijd wil je investeren in het verbeteren van de kwaliteit van je leven? Je doel moet realistisch zijn. Misschien heb je jonge kinderen die je in beslag nemen na een lange werkdag. Misschien kan je op zaterdagochtend 2 uur voor jezelf reserveren om te besteden aan het Creating Your Culture Programma. Dan moet je lieve partner het eens zijn om voor de kinderen te zorgen of als je een eenouder gezin vormt je tijd pakken als je kinderen een eigen activiteit hebben. Of je bent single met misschien een druk sociaal leven. Misschien kan je samen met wat vrienden door het programma gaan en het delen? Het doel zou dan kunnen zijn om twee avonden per maand samen te komen. Welk doel zou voor jou werken en wat moet je regelen om het mogelijk te maken?

Vul nu in: Om te investeren in de kwaliteit van mijn Leven, zal mijn schema zijn:

---

---

---



**Tip 2: Ik wacht niet: een kleine stap is al goed!**

Ook als je bijvoorbeeld het doel hebt gesteld om het programma op maandagen te doen en vandaag is het maandag, kan het starten ervan een drempel vormen. Wacht niet tot je helemaal gemotiveerd en energiek bent. Laat je Schaduw-Zelf niet in je hoofd kruipen en doe het gewoon. Zorg aan de voorkant voor een lage drempel door van tevoren je spullen klaar te leggen en te zorgen dat je niet onderbroken of afgeleid wordt (lawaaiige omgeving, huisgenoten die vragen stellen, meldingen op je telefoon, veel spullen in de kamer). Stel er ook niet te veel voorwaarden aan: je kan het huis ook opruimen nadat je CYC hebt gedaan. Want hoe belangrijk is een opgeruimd huis als je in die tijd aan je geluk, rust en balans en een vervullend leven kan werken? Doe wat werkt. Al ga je even je huis uit naar een mooie plek of een leuk cafe.

Ik help mezelf echt aan de gang te gaan door:

---

---

---



**Tip 3: Ik vertel anderen dat ik hiermee bezig ben**

Hoe vind je deze suggestie? Vertel anderen over je doel en wat je gaat doen om je doel te bereiken. Als je denkt dat dit motiverend werkt, bedenk dan aan wie je dit gaat vertellen? (Denk om praktische redenen ook aan de mensen die je nodig hebt om tijd en een goede context te organiseren).

---

---

---

---

**Tip 4: Ik omring mezelf met mensen die me ondersteunen**

Voel eens of er in jouw omgeving mensen vaak negatief zijn. Probeer indien mogelijk deze mensen te vermijden en in elk geval niet over jou streven naar meer geluk te vertellen. Omring jezelf juist met positieve en ondersteunende mensen.

---

---

---

---

**Tip 5: Ik zorg voor inspiratie**

Succesverhalen lezen, inspirerende films kijken; mocht dat helpend zijn om aan de slag te gaan dan hebben we een selectie voor je gemaakt in de Inspiratie Bieb. Als je inspirerend materiaal kent dat deel moet uitmaken van deze bibliotheek, laat het ons dan vooral weten! Andere dingen die je kan doen is een kalender ophangen met inspirerende quotes of een moodboard maken van beelden die horen bij jouw gewenste leven.

---

---

---

---

**Tip 6: Ik praat met mijzelf als mijn beste vriend(in)**

Wees je eigen beste vriend! In plaats van de stem van je Schaduw-zelf ruimte te geven laat in je hoofd de stem horen van je beste vriend of vriendin. Specifiek voor moeilijke momenten is het prachtig om een tekst te hebben die je kunt lezen of beluisteren, die jouw beste vriend in zo'n moment tegen je zou zeggen. Maak deze tekst voor jezelf wanneer je je heel goed voelt. Een tekst die liefdevol is en je zal aanmoedigen, ondersteunen en je zal inspireren. Lees deze tekst wanneer je je niet zo best voelt. Ga niet in discussie met de tekst. Luister er gewoon naar en voel de impact van de woorden.

Ik ben je beste vriend en wat ik tegen je wil zeggen is:

---

---

---

---

**Tip 7: Ik doe CYC met een maatje of een groep**

Overweeg of het voor jou goed werkt om een maatje te hebben, of om het CYC-programma met een aantal vrienden of anderen te volgen. Het kan erg stimulerend zijn om dit met anderen te doen. En we beloven je dat het de relatie zal verdiepen. Als dit goed voelt, wie ga je benaderen om te zien of hij of zij graag mee wil doen?

---

---

---

---

**Tip 8: Ik schrijf waar ik dankbaar voor ben in mijn dagboek (journaling)**

Het bijhouden van je eigen vooruitgang is ontzettend belangrijk. Het is een zeer effectieve manier om momentum te creëren en dicht bij het leven te komen dat je verlangt. We raden dan ook ten eerste aan om op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Bij voorkeur dagelijks. Je kunt schrijven over de momenten die je besteedt aan het programma zelf, of reflecteren op de vooruitgang die je die dag hebt geboekt met betrekking tot bepaalde intenties die voortkomen uit het programma. Dit is de verbindende factor om de inzichten in je persoonlijke leven tot waarde te laten komen. Na een korte periode zul je pagina's vol met tekst hebben over je eigen vooruitgang, en wanneer je er doorheen bladert, zul je het momentum voelen dat je hebt opgebouwd.

---

---

---

---

**Tip 9: Ik maak mijn reis leuk**

Wat zou mijn reis leuker maken? Afwisseling, mezelf belonen, een mooie omgeving, leuke mensen..

---

---

---

---

**Met de tips die je hebt aangevinkt, heb je jouw Persoonlijk Campagneplan om je Schaduw-zelf te overwinnen en de Cultuur te creëren voor het leven dat je wenst!**











## MODULE 2: Hoe ziet mijn hoge kwaliteit van leven eruit? Mijn eigen meditatie (2.22)

Een zeer effectieve manier om jezelf te helpen jouw gewenste leven te voelen en het zo snel mogelijk je realiteit te laten bepalen, is door erop te mediteren. In de audio van 2.23 kun je een voorbeeld meditatie beluisteren. In de meditatie hoor je echter het gewenste leven van iemand anders. Overweeg dus om zelf een audio of anders een geschreven tekst te maken. Als je dat wilt doen, kun je de onderstaande suggesties volgen.

- Gebruik alleen woorden en zinnen die je een goed gevoel geven.
- Gebruik alleen berichten die je echt gelooft. Heb je echt het gevoel dat het waar is?
- Gebruik een toon en pauzes die jij prettig vindt.
- Gebruik achtergrondmuziek die je fijn vindt en die je een ontspannen en goed gevoel geeft. Wij gebruiken voor de achtergrondmuziek van onze Doodly's en bij sommige oefeningen muziek van Tunepocket.com.



## MODULE 3: Mijn geluk en balans als vertrekpunt Mijn Waardenboom invullen (3.6)

MET DOODLY TUTORIAL



Dit programma draait om jou. Om jouw geluk. Wat waardeer jij? Balans, vertrouwen, avontuur, plezier, fit zijn? We geven een hele lijst aan Waarden waaruit je kan kiezen. Als je er een mist, vul gewoon aan. Alleen als je je bewust bent van je Waarden, kun je een leven vormgeven dat jou echt gelukkig maakt.

Kies van de Waarden hieronder 4 Waarden voor ELK Levensgebied. Mocht je iets missen in de lijst, vul dan zelf aan. Cluster vervolgens de Waarden zo dat je een Hoofd Waarde krijgt; de belangrijkste, en Sub Waarden (de resterende 3 per Levensgebied). Samen met de Hoofd Waarde geven ze jouw invulling van het Levensgebied.

Een voorbeeld van een cluster voor het Levensgebied Sociaal:

Hoofd Waarde: Plezier

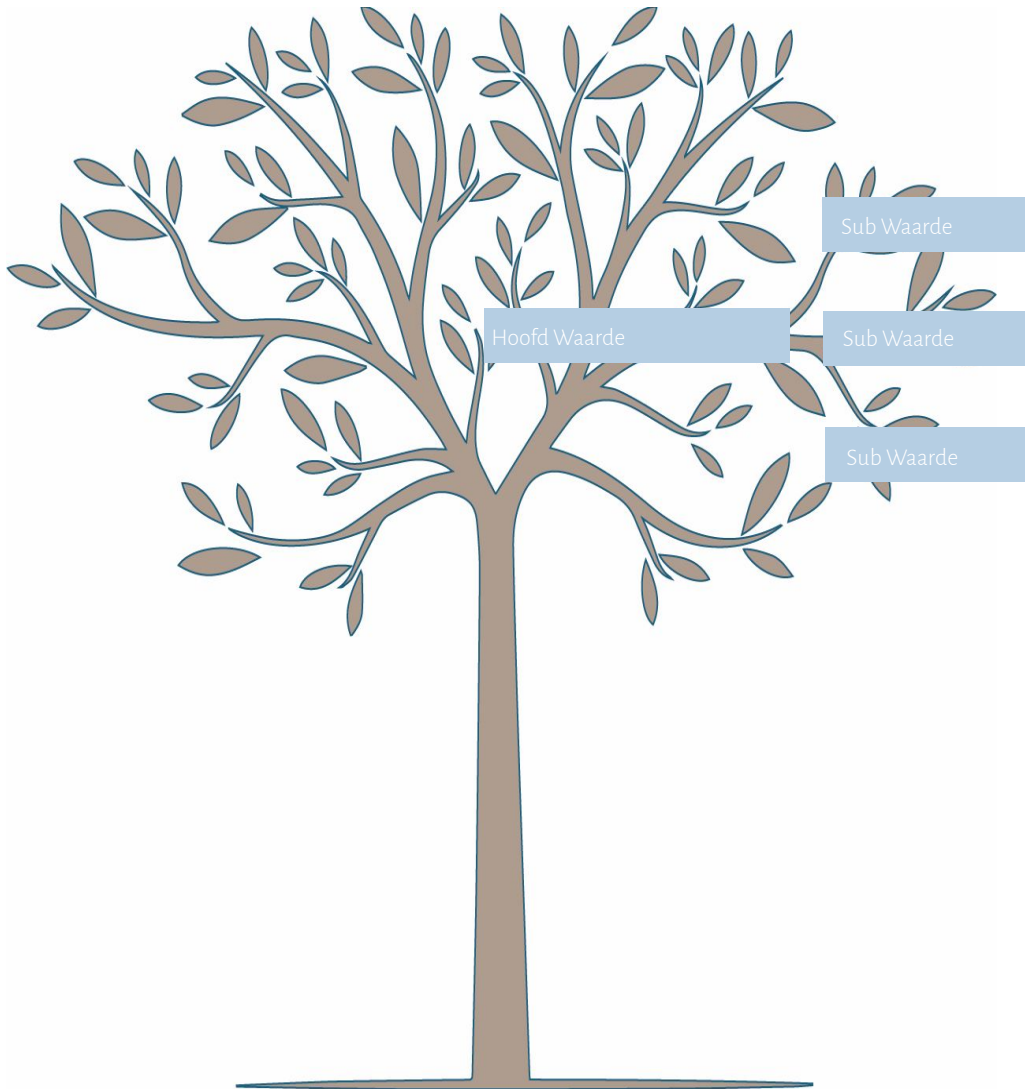
Gerelateerde Sub Waarden: Spelen / Avontuur/ Positiviteit

Verbinding	Eenvoud	Vergeving	Eerlijkheid
Waarheid	Gelijkheid	Verrassing	Praktisch
Vertrouwen	Liefde	Passie	Fysieke aanraking
Erkenning	Openheid	Wijsheid	Opwinding
Fitheid	Creativiteit	Lol	Vrede
Duurzaamheid	Intelligentie	Avontuur	Teamwork
Plezier	Proactiviteit	Balans	Vriendelijkheid
Structuur	Positiviteit	Integriteit	Sterk zijn
Netheid en hygiëne	Groei	Luisteren	Kwetsbaarheid
Aantrekkelijk	Spontaniteit	Bevestiging	Ondersteunend
Opbouwend	Geven	Waardering	Harmonie
Geluk	Spelen	Onafhankelijkheid	Intimiteit
Jezelf zijn	Vrijheid	Succes	...

Kijk eens opnieuw naar je gewenste leven (Levensgebieden modules 2: 2.4, 2.7, 2.10 en 2.13). Zie je een match met de Waarden die je hier hebt gekozen? Maak aanpassingen als je dat wilt in je beschrijving van je gewenste leven of je selectie van Waarden totdat je het gevoel hebt dat het bij jou klopt. Voortschrijdend inzicht is (ook) hier heel normaal.

Kijk eerst even de Doodly zodat dit een makkelijke oefening wordt en voor je inspiratie door de voorbeeld invullingen. Vul vervolgens je Hoofd Waarde in (de dikke tak) en je gerelateerde Sub Waarden (de kleine takken). Schrijf vervolgens op de blauwe lijnen welk gedrag daar dan helemaal bij hoort.

## Levensgebied Sociaal



Gewenst gedrag

---

---

---

---

---

---

---

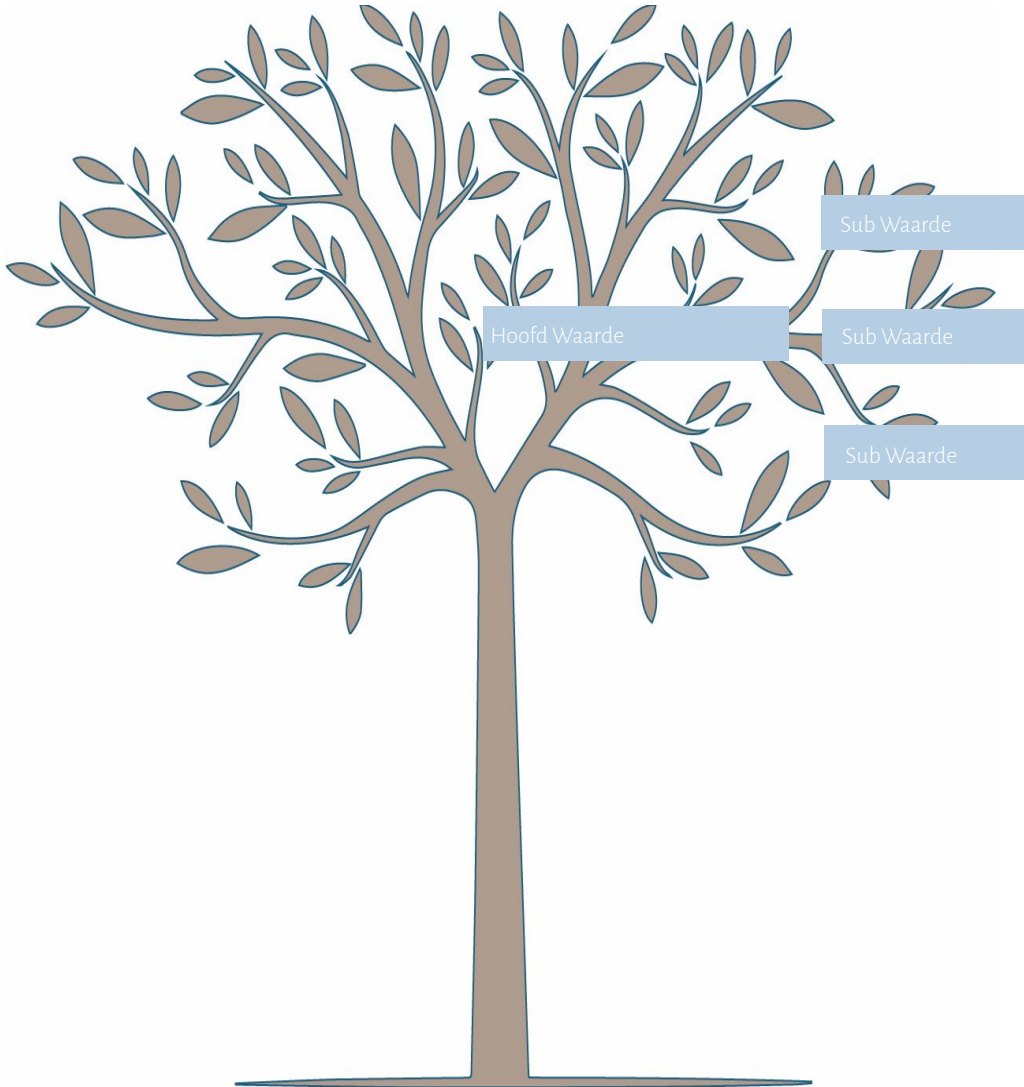
---

---

---

Vul je Hoofd Waarde in (de dikke tak) en je gerelateerde Sub Waarden (de kleine takken). Schrijf vervolgens op de blauwe lijnen welk gedrag daar dan helemaal bij hoort.

## Levensgebied Zelf



Gewenst gedrag

---

---

---

---

---

---

---

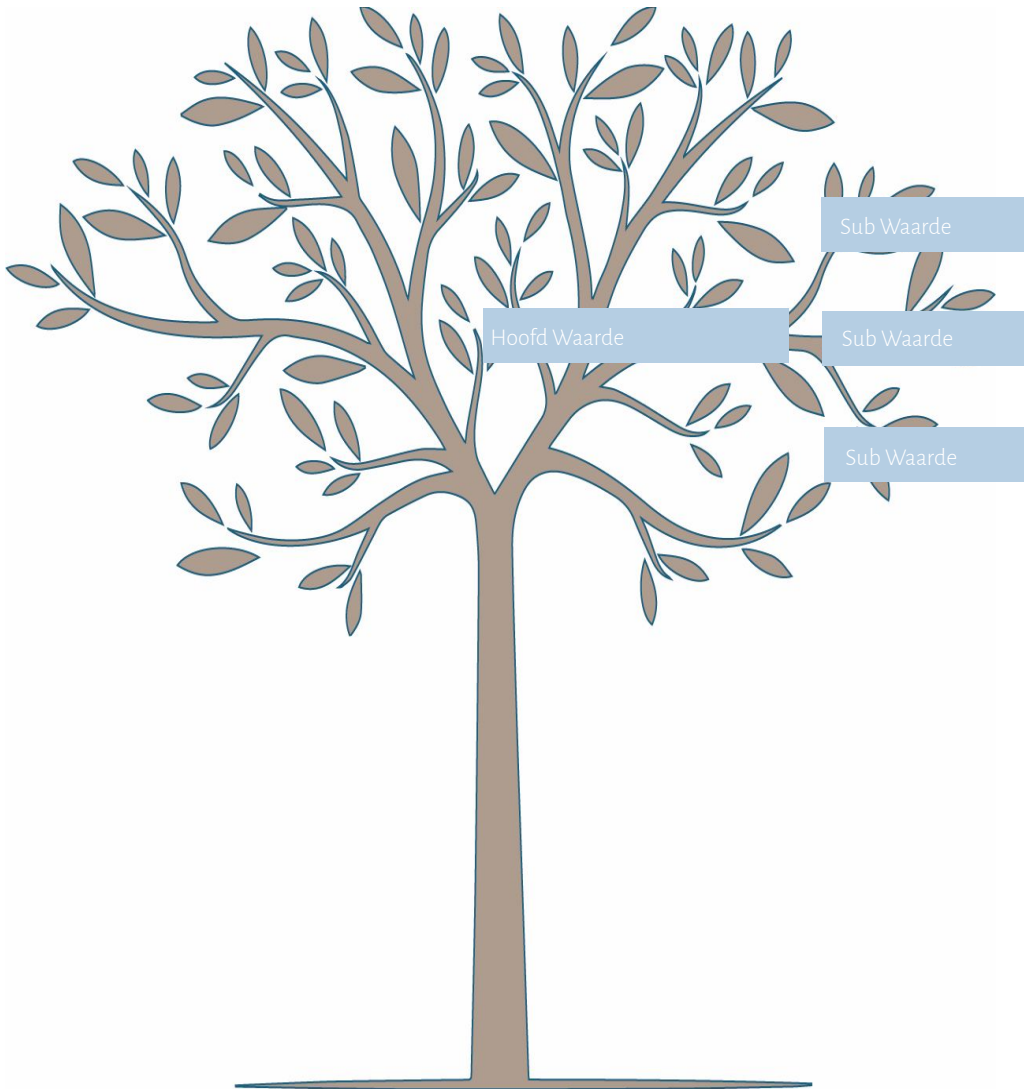
---

---

---

Vul je Hoofd Waarde in (de dikke tak) en je gerelateerde Sub Waarden (de kleine takken). Schrijf vervolgens op de blauwe lijnen welk gedrag daar dan helemaal bij hoort.

## Levensgebied Gezondheid



Gewenst gedrag

---

---

---

---

---

---

---

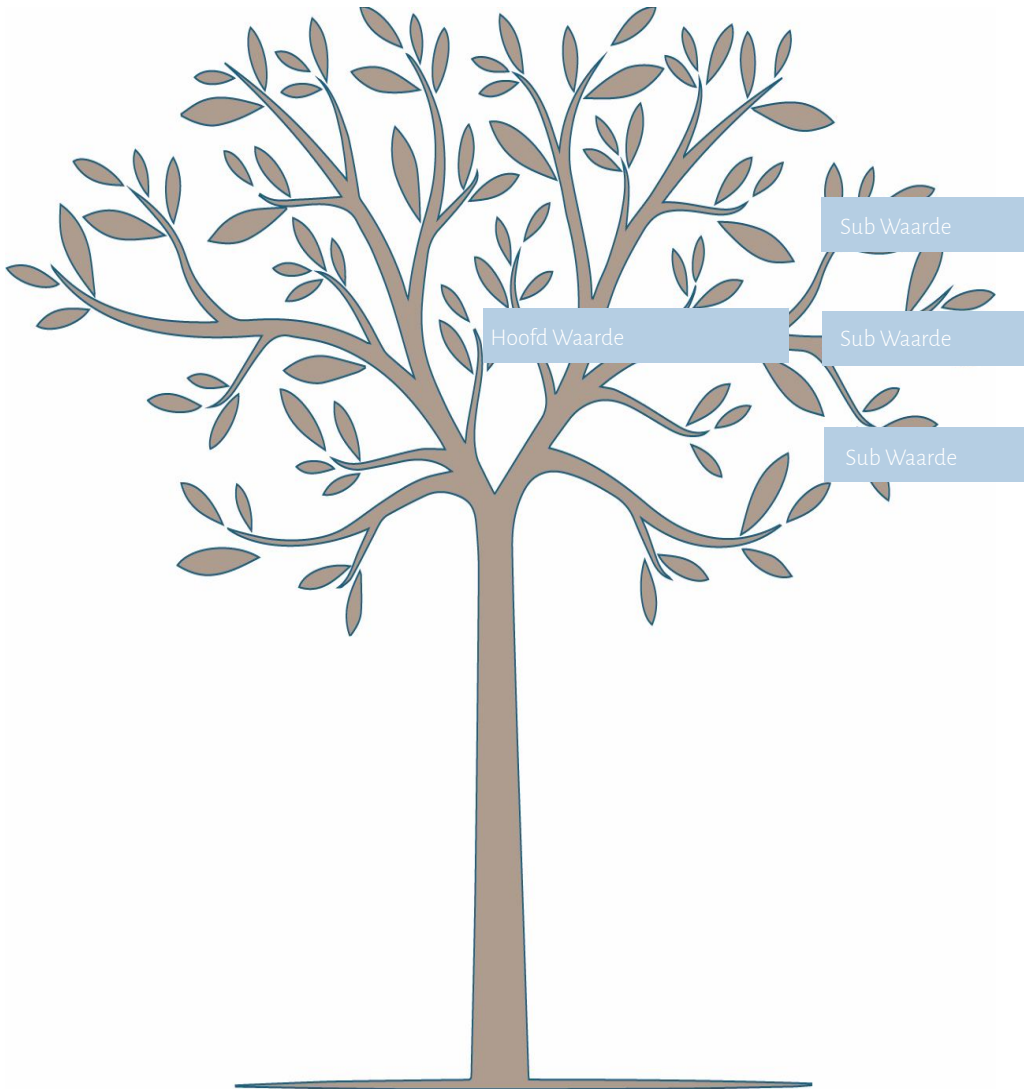
---

---

---

Vul je Hoofd Waarde in (de dikke tak) en je gerelateerde Sub Waarden (de kleine takken). Schrijf vervolgens op de blauwe lijnen welk gedrag daar dan helemaal bij hoort.

## Levensgebied Welvaart



Gewenst gedrag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



In deze opdracht breng je de Ongeschreven Regels en de Verborgene Logica van je Mini-cultuur in kaart. Dit inzicht helpt je straks enorm om je verandering makkelijker en blijvend te maken. Je gaat later verandering aanbrengen in het krachtenveld waarbinnen jouw huidige Mini-cultuur ontstaan is want pas als het leven volgens jouw waarden het logische gedrag is, zul je echt je gewenste leven kunnen krijgen.

Wat je hieronder gaat doen is een belangrijke bouwsteen in het programma Creating Your Culture, maar niet per se een gemakkelijke opdracht. Daarom raden wij je aan eerst de Doodly Tutorial te bekijken. Bij de cijfers hieronder staat een toelichting bij het werkblad op de volgende pagina.

1 Pak je ingevulde Levensgebieden en Waardenbomen erbij. Begin met de Waardenboom bovenaan.

Vul de Cultuurdriehoek op de volgende pagina in. Begin met de naam van je eerste Levensgebied en de bijbehorende waarden. Onderstaande opdrachten helpen je bij het invullen van de Cultuurdriehoek voor dit Levensgebied. Als je er één hebt voltooid, kun je doorgaan naar het volgende Levensgebied. Print daartoe dus eventueel meerdere vellen.

2 Op welke momenten in jouw leven ervaar jij een kloof met deze Waardenboom? Denk eens na over deze momenten in je dagelijkse leven. Dit moeten momenten zijn die zich herhalen. Ze moeten een bepaalde frequentie hebben, anders is het een incident en geen patroon. Dit kan één keer per dag zijn, of wekelijks. Misschien ervaar je niet een duidelijke kloof voor alle levensgebieden. Dat betekent dat jouw gewenste leven al dicht bij jouw dagelijkse realiteit ligt in dat Levensgebied.

3 Welk gedrag zie jij (van jezelf en anderen in jouw Home of Life) op deze momenten?

Zie jij denkpatronen die van invloed zijn op deze situatie? Wat denk je als je op deze momenten ingrijpt?

Schrijf deze gedragingen en patronen (Ongeschreven Regels) op de blauwe lijnen rechts naast de Cultuurdriehoek op de volgende pagina.

Dit zal helpen:

- Schrijf op hoe het werkelijk is (niet hoe je denkt dat het zou moeten zijn of hoe je wilt dat het is).
- Ongeschreven Regels beschrijven het dominante gedrag: wat je op deze momenten meestal doet/denkt.
- Als gedrag verband houdt met een specifieke persoon, vul dan de Ongeschreven Regel aan met de naam van die persoon.
- Blijf gewoon proberen en schrijven; je onderbewustzijn houdt van flow! Je kunt later aanpassingen doen totdat je denkt dat je kaart compleet genoeg is.
- Als je de voorbeelden van de Ongeschreven Regels in de Doodly herkent, kopieer ze dan en ga vanaf daar verder.

Mijn onderliggende behoefte is..

4 Nu komen we bij de verborgene logica: er is altijd een reden voor gedrag. Zelfs als het gedrag is dat, als we erover nadenken, niet past in ons gewenste leven. Waarom laat je deze patronen gebeuren? Kijk naar de Ongeschreven Regels die je hebt opgeschreven. Wat probeer jij op deze momenten te bereiken? Of misschien beschermen? Dit is jouw onderliggende Behoefte.

Wie er betrokken zijn..

5 Ga naar de linkerhoek van de Cultuurdriehoek. Wie zijn betrokken bij deze Ongeschreven Regels, wie maken jouw Behoefte mogelijk of onmogelijk?

Zoals versterkt door..

6 Ga naar de rechterhoek van de Cultuurdriehoek. Welke 'dingen' (contextuele elementen) versterken dit gedrag en zijn er altijd wanneer dit patroon zich voordoet? Wat is er aanwezig in deze situaties? Wat speelt een rol? Bijvoorbeeld chronisch moe zijn, als er bezoek is, als er een verzoek wordt gedaan of een bepaald onderwerp ter sprake komt, een huis dat gerepareerd moet worden, de druk van een studie, een rommelig huis, verschil in dag- en nachtroutines, financiële druk.

1 Mijn Levensgebied: \_\_\_\_\_

Mijn Waarden die daarbij horen: \_\_\_\_\_

2 Op welke momenten in mijn leven ervaar ik een kloof met deze Waarden?

4 Wat mijn onderliggende Behoefte is:

3 Ongeschreven Regels zijn:



5 Wie er betrokken zijn :

6 Hoe het wordt versterkt:

Wat zijn de Behoeftes van de andere betrokkenen? (Als dit van toepassing is, er zijn niet altijd andere betrokkenen dan jijzelf).

Schrijf je inzichten op na het invullen van je driehoek. Kijk vooral naar je eigen rol in deze verborgen logica.



JIJ

ANDER

Gedachte:

Emotie:

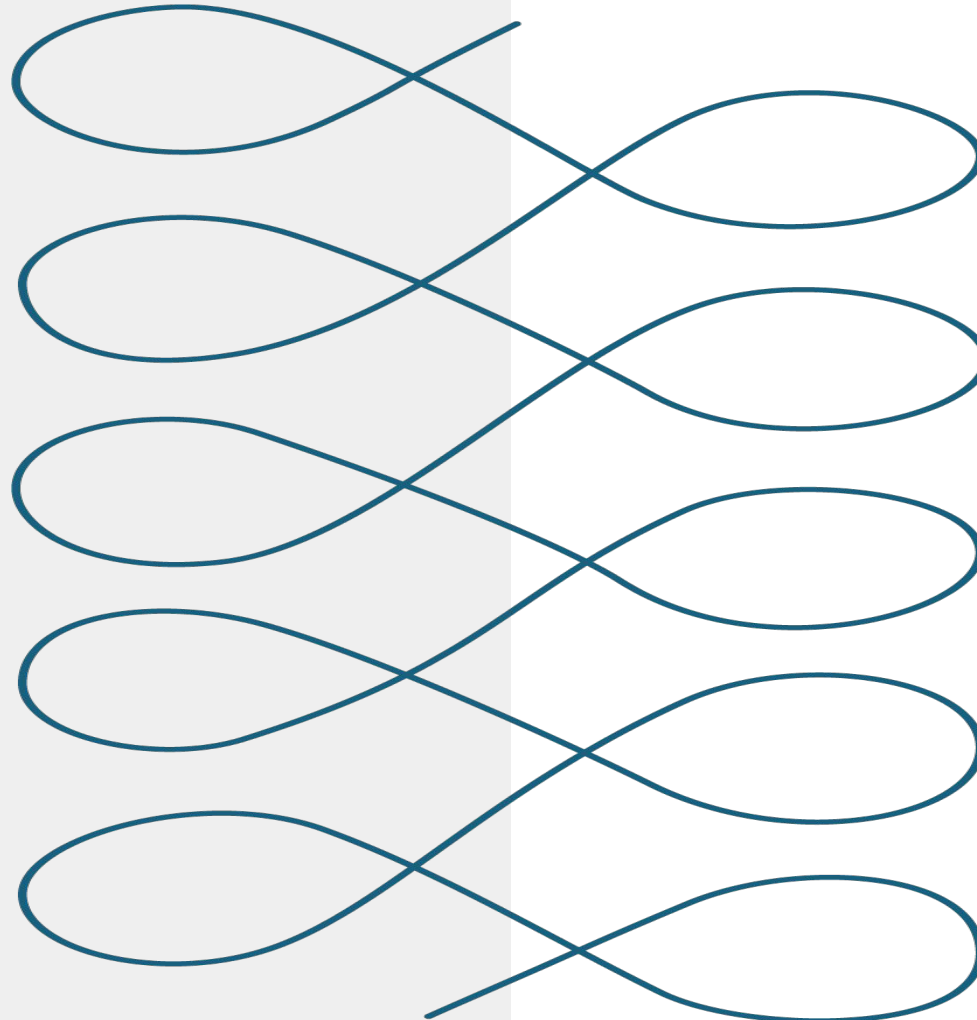
Observatie:  
(Non verbaal)

Hardop:

Hardop:

Observatie: (Non  
verbaal)

Emotie/  
Gedachte:



Dit weet je gewoon niet

JIJ

ANDER

Gedachte:

Emotie:

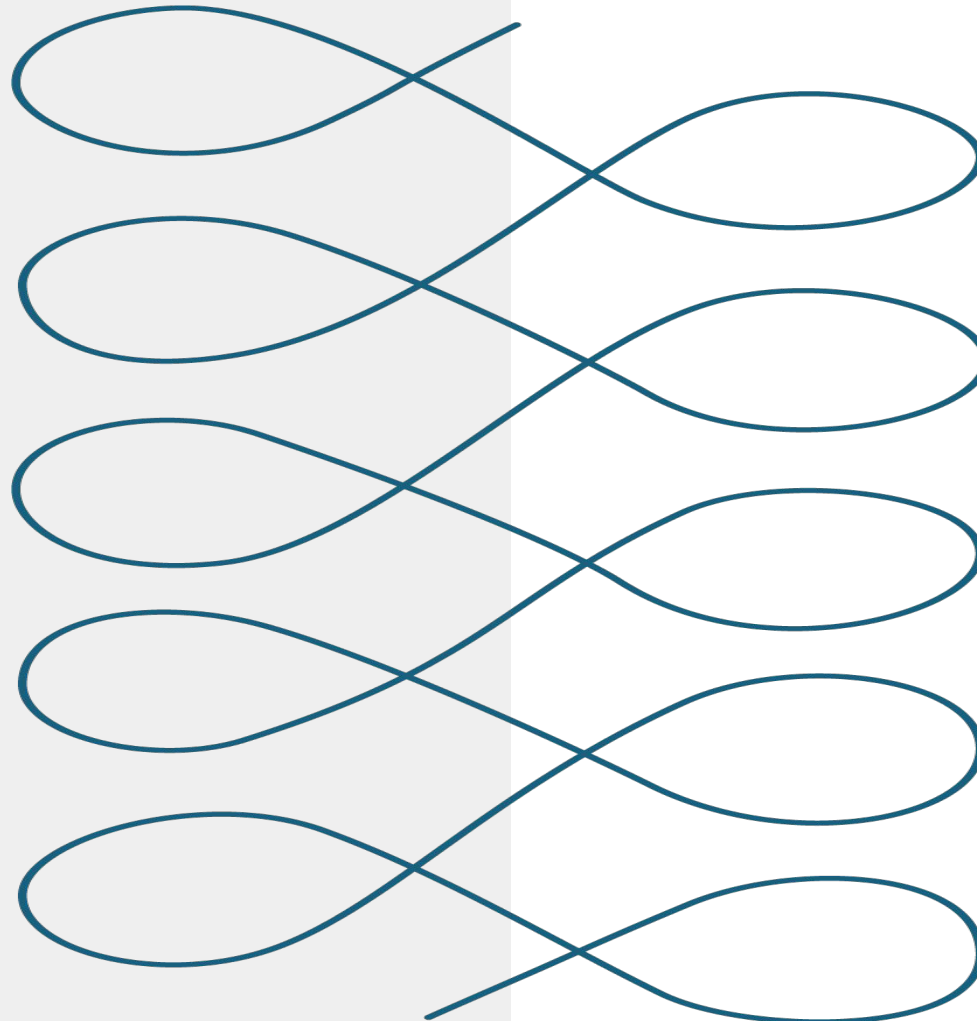
Observatie:  
(Non verbaal)

Hardop:

Hardop:

Observatie: (Non  
verbaal)

Emotie/  
Gedachte:



Dit weet je gewoon niet

JIJ

ANDER

Gedachte:

Emotie:

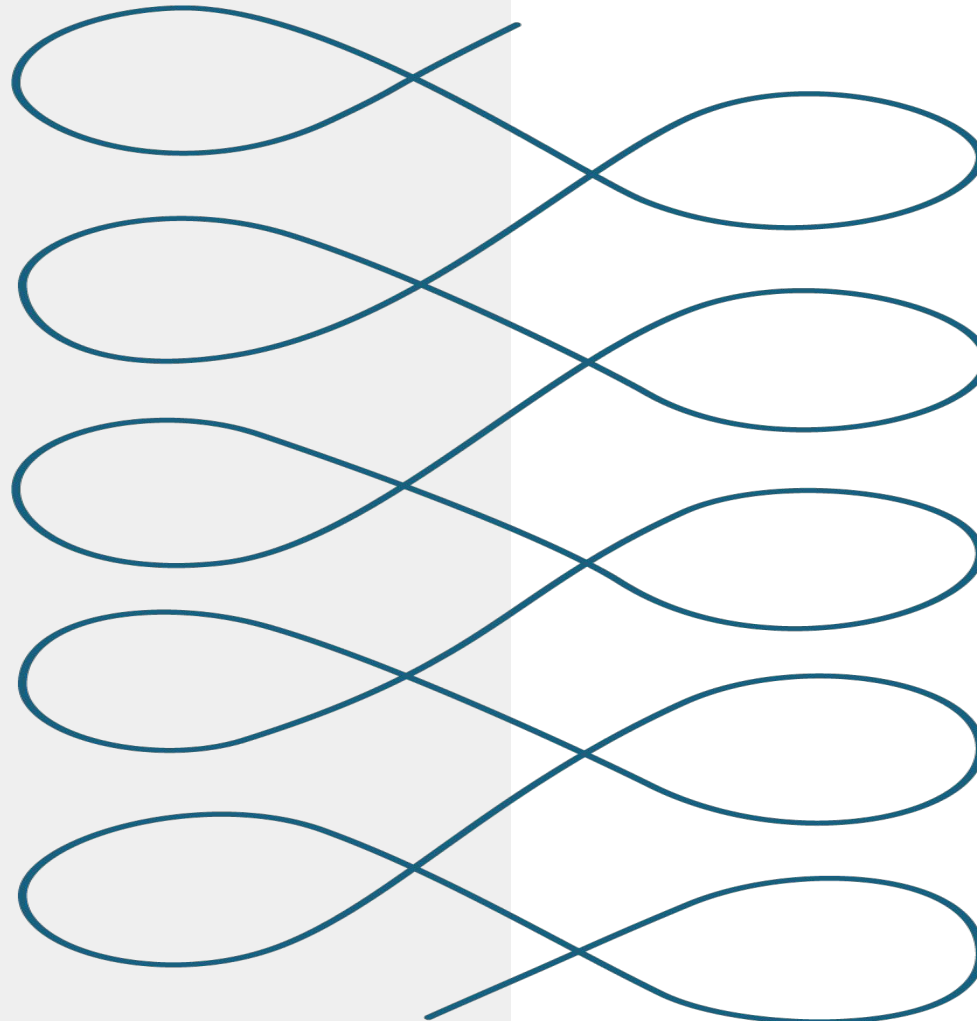
Observatie:  
(Non verbaal)

Hardop:

Hardop:

Observatie: (Non  
verbaal)

Emotie/  
Gedachte:



Dit weet je gewoon niet

Misschien lijkt het alsof je opeens, uit het niets, in een Crazy 8 zit. Maar dat is bijna nooit het geval. Laten we precies kijken hoe je kan voorkomen dat je in een Crazy 8 terecht komt.

Pak je Crazy 8 werkvellen en kijk naar je Crazy 8s: omcirkel waar je misschien een kniereflex reactie ziet. Wat wekt op die momenten jouw irritatie? (Wat zijn jouw 'jouw knoppen waarop kan worden gedrukt').

Beschrijf nu factoren die de situatie zo maar kunnen versterken. Bijvoorbeeld vermoeidheid, een huis dat een chaos is, niet genoeg tijd voor jezelf hebben gehad.

Schrijf eens een aantal typische gedachten op die voorafgaan aan een Crazy 8.

Beantwoord nu de volgende vraag voor jezelf: wat zou er gebeuren als ik die gedachten niet zou denken op dat moment?

Neem je antwoorden op als je wilt of lees ze regelmatig over zodat ze echt tot je doordringen en je gaat herkennen wanneer je geïrriteerd raakt. Je zult eerder kunnen ingrijpen bij jezelf door bv even diep adem te halen, even weg te lopen: alles om die kniereflex reactie te voorkomen. Je gaat ook de Versterkers herkennen en zo beter voorkomen dat je in een Crazy 8 terecht komt. En je zult gedachtenpatronen herkennen die je al snel kan onderbreken voordat ze momentum opbouwen. Als je dit onder de knie krijgt zul je nog maar zelden in een Crazy 8 terechtkomen. Wat zou dat betekenen voor je relaties? Hoe zou het zijn als je jezelf niet meer verliest in Crazy 8s?



Ter afronding van deze Fase:

Schrijf drie Topics (onderwerpen) op die je wilt veranderen om je leefkwaliteit te vergroten.

Topic of Change 1:

---

---

---

Topic of Change 2:

---

---

---

Topic of Change 3:

---

---

---

My Topic of Change

Context Window of Change

Mental Window of Change

Emotion Window of Change

Motivation Window of Change

Experience Window of Change

My Topic of Change

Context Window of Change

Mental Window of Change

Emotion Window of Change

Motivation Window of Change

Experience Window of Change

My Topic of Change

Context Window of Change

Mental Window of Change

Emotion Window of Change

Motivation Window of Change

Experience Window of Change

## MODULE 8: Mijn Context Window of Change Omarmen (8.3)

Hoe zeer we ook geloven dat een groot deel van ons leven maakbaar is, er zullen ook situaties in ons leven zijn die we moeten omarmen. Een paar voorbeelden zijn: een ziek familielid waar je voor moet zorgen, je familie en schoonfamilie die ver weg wonen, of je volgens een bepaald dieet moet koken of een partner hebt die een hobby heeft die veel tijd kost. Je kunt zelf testen of je het volledig hebt omarmd door de manier waarop je je voelt. Als je het volledig omarmt, voel je rust en vrede.

Kijk naar jouw drie Topics of Change. Zijn er elementen die je moet omarmen om de kwaliteit van je leven te vergroten? Let op: maak eerst alle opdrachten van deze Module. We vragen je later om de conclusie op je worksheet Home of Life te noteren.

Wat heb ik te omarmen met betrekking tot Topic of Change #1:

---

Wat heb ik te omarmen met betrekking tot Topic of Change #2:

---

Wat heb ik te omarmen met betrekking tot Topic of Change #3:

---

Wat voel je als je denkt aan het deel dat je volgens jou moet omarmen? Hieronder kun je per Topic of Change opschrijven waarover je vrede voelt en waarover niet. Schrijf op wat het voor jou moeilijk maakt om het te omarmen, zodat je het mee kunt nemen als je door de andere Windows of Change gaat. Het programma biedt inzichten en hulpmiddelen over hoe je vanuit vier andere perspectieven kunt omarmen. Waarschijnlijk is er behalve de Context Window of Change nog een Window dat je kan helpen deze situatie in je leven te omarmen.

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #1 waar ik vrede over heb:

---

---

---

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #1, moet ik vanuit een ander Window of Change behandelen:

---

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #2 waar ik vrede over heb:

---

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #2, moet ik vanuit een ander Window of Change behandelen:

---

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #3 waar ik vrede over heb:

---

Wat ik moet omarmen met betrekking tot Topic of Change #3, moet ik vanuit een ander Window of Change behandelen:

---

---

---

De tweede strategie is weglopen van een situatie of persoon die slecht voor je is. Dit kan bijvoorbeeld zijn: het verlaten van een baan, een huis of een relatie waar je niet gelukkig van wordt. In de meeste gevallen hoeft het geen zwart-wit beslissing te zijn. Als je je realiseert dat je niet tevreden bent met je baan, is direct ontslag nemen misschien niet de manier om je geluk, balans en vervulling te vergroten. Het kan ook andere ongewenste gevolgen hebben. In plaats daarvan kun je bijvoorbeeld besluiten jezelf zes maanden tijd te geven om rond te kijken voor iets beters. Deze beslissing kan meteen verlichting bieden. Opluchting is je indicatie dat het een goede beslissing is.

Kijk naar jouw drie Topics of Change. Zijn er situaties waar je afscheid van moet nemen om de kwaliteit van je leven te vergroten?

Waarvan moet ik afscheid nemen met betrekking tot Topic of Change #1: \_\_\_\_\_

Waarvan moet ik afscheid nemen met betrekking tot Topic of Change #2: \_\_\_\_\_

Waarvan moet ik afscheid nemen met betrekking tot Topic of Change #3: \_\_\_\_\_

Wat voel je? Voelt het als een opluchting als je je voorstelt dat je weggelopen bent uit deze situatie? Als je opluchting voelt, is dit een goede (voorgenomen) beslissing. Het is een match met je Innerlijke Stem (de Echte Jij). Als je geen opluchting voelt, heroverweeg dan je (voorgenomen) beslissing. Als je de beslissing hebt genomen en deze kan niet worden teruggedraaid, sluit daar dan vrede mee. Er zullen nieuwe kansen voor je ontstaan, want zo werkt het leven.

Dit zijn situaties waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #1 waar ik opluchting bij voel:

---

---

Waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #1, en ik (ook) vanuit een ander Window of Change wil aanpakken:

---

---

Dit zijn situaties waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #2 waar ik opluchting bij voel:

---

---

Waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #2, en ik (ook) vanuit een ander Window of Change wil aanpakken:

---

---

Dit zijn situaties waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #3 waar ik opluchting bij voel:

---

---

Waar ik afscheid van moet nemen met betrekking tot Topic of Change #3, en ik (ook) vanuit een ander Window of Change wil aanpakken:

---

---

Actie ondernemen is je strategie als je niet tevreden bent met een situatie en je kunt het met je eigen acties veranderen. Eigenlijk is het voor alle situaties die je niet noodzakelijk hoeft te omarmen of uit weg te lopen. Met andere woorden: laten we niet in een situatie blijven zitten, erover klagen en er niets aan doen! Dit is het tegenovergestelde van het creëren van een leven van hoge kwaliteit. En 'hopen op beter' is geen strategie 😊. Als je weet wat je moet doen, maar er niet toe komt, heb je een breed scala aan inzichten en hulpmiddelen tot je beschikking in het Motivatie Window of Change. Dat venster is er precies om deze reden: je verlangt naar iets, maar je kunt jezelf er niet (duurzaam) voor mobiliseren.

---

Kijk naar jouw drie Topics of Change. Zijn er onderdelen waarop je actie moet ondernemen om een leven van hoge kwaliteit te bereiken?

Onderdelen waarop ik actie moet ondernemen met betrekking tot Topic of Change #1:

---

Onderdelen waarop ik actie moet ondernemen met betrekking tot Topic of Change #2:

---

Onderdelen waarop ik actie moet ondernemen met betrekking tot Topic of Change #3:

---

Hoe voel je je? Voel jij je verantwoordelijk en 'aan het stuur'? Als je je zo voelt, kunt je er zeker van zijn dat je op de goede weg bent. Je 'aan het stuur van je leven' voelen is geweldig. Het is je handen in de klei van je leven hebben. Je geeft met je eigen acties je leven vorm zodat het jouw wensen en waarden tot uiting komen. Beter dan dat wordt het niet!

Ga nu terug naar de opdracht 'Je verborgen logica ontdekken' van Module 5 (opdracht 5.5). Kijk naar het rechterondergedeelte van je Cultuurdriehoeken en controleer je Versterkers: welke Versterkers hebben de meeste impact op de kwaliteit van de cultuur in jouw Home of Life? Schrijf deze Versterkers hieronder op. Je kunt natuurlijk met zoveel Versterkers werken als je wilt. Het is vaak de gemakkelijkste manier om verandering in je huidige cultuur en levenskwaliteit te bevorderen, dus het is een goed idee om via dit het Context Window of Change naar de belangrijke elementen in uw leven te kijken.

Versterkers die een grote impact hebben op de kwaliteit van mijn leven zijn en die ik met mijn eigen actie kan veranderen zijn...

---

---

---

---

## MODULE 8: Mijn Context Window of Change Actie! (8.7 vervolg)

Wat zijn de acties die je kan ondernemen waardoor je de Versterkers neutraliseert of mogelijk zelfs ombuigt naar ondersteunend voor jouw kwaliteit van leven? Verzamel alle acties in relatie tot je Versterkers en besluit later welke acties de minste moeite kosten in relatie tot het meeste effect.

Maak je acties heel concreet en heel haalbaar. Verhuizen zou bijvoorbeeld een grote stap zijn die je mogelijk verlamt. Maar als je duidelijk hebt wat je wilt, dan kun je ook barrières weg gaan nemen. Bijvoorbeeld door kleine stapjes zetten die ook nog geen beslissing vragen. Bijvoorbeeld informeren bij de bank over je hypotheekmogelijkheden. Of een lijstje maken van wensen en een afspraak maken met een makelaar. Schrijf acties op per Versterker waar je ook voor voelt om ze te doen. Mocht je wel een actie willen ondernemen maar je ziet niet direct een verband met een Versterker, schrijf die ook gewoon op: alles voor een beter leven :)

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Versterker \_\_\_\_\_  
Wat ik kan doen is: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Een goed creatieproces begint met het geloof dat het kan. Maar we hebben tijdens ons leven belemmerende overtuigingen opgedaan. Ontdekken wat ons belemmert is daarom een heel belangrijke stap. Als je bijvoorbeeld gelukkig wilt zijn maar je bent ervan overtuigt dat je dat eerst moet verdienen, dan is het toelaten van geluk in het hier en nu misschien heel moeilijk.

Met deze oefening ontdek je overtuigingen die jouw geluk, balans en vervulling in de weg staan.

Levensgebieden		a. Lees wat je hebt opgeschreven bij je Levensgebieden in Module 2. Lees ze zorgvuldig en stel jezelf de vraag: welke delen van mijn gewenste leven vind ik moeilijk te geloven dat die ook echt gaan gebeuren? b. Vul onderstaande tabel in en schrijf onderliggende overtuigingen op die bij je opkomen. De Doodly helpt je in de oefening te komen (kijk die eerst).
Sociaal		_____ _____ _____ _____
Zelf	Emotioneel	_____ _____ _____ _____
	Spiritueel	_____ _____ _____ _____
Gezondheid	Lichaam	_____ _____ _____ _____
	Voeding en Beweging	_____ _____ _____ _____
Welvaart		_____ _____ _____ _____



**Doel van deze oefening:** het wegnemen van belemmerende overtuigingen zodat jij je doel haalt. Om jouw weg vrij en zelfs gaaf te maken naar je gewenste leven, zijn er 2 manieren om met belemmerende overtuigingen om te gaan. Deze oefening neemt je belemmeringen weg.

De twee manieren om je belemmerende overtuigingen weg te nemen zijn:

1. Je belemmerende overtuiging vervangen door een ondersteunende overtuiging.
2. Algemener formuleren (getting more general).

Het kan krachtig zijn om je belemmerende overtuiging te vervangen door een ondersteunende overtuiging, maar alleen als je er echt in gelooft. Als het niet lukt om de ondersteunende overtuiging echt te geloven, als 'waar' te voelen, dan kun je beter voor de tweede manier kiezen: algemener worden. Door algemeen te worden, kom je in ieder geval in een geloofs-stroom terecht en begin je momentum op te bouwen. En misschien kun je door middel van enkele tussenstappen aardig dichtbij een concreet ondersteunend geloof komen, zoals je hieronder zult zien.

Opdracht: Zet je gewenste gevoel uit Module 2 in de eerste kolom. Zet vervolgens je belemmerende overtuigingen uit Activiteit 9.4 en 9.5 in de tweede kolom en beslis welke manier voor jou persoonlijk het beste is om je gevisualiseerde verlangens echt te geloven: als 'waar' te kunnen ervaren. We geven een voorbeeld van een verlangen met een belemmerende overtuiging en hoe de impact van de belemmerende overtuiging kan worden weggenomen.

<b>Je wens:</b> (Kijk naar je invulling van de 4 Levensgebieden in Module 2)	<b>Jouw belemmerende overtuiging:</b> (Kijk naar wat je op de vorige werkbladen hebt ingevuld bij de oefening 'ontdek je belemmerende overtuigingen', ook die over je Versterkers)	<b>De manier om deze belemmerende overtuiging aan te pakken:</b>  Er staan meer voorbeelden in de Doodly Tutorial
'Ik voel me rijk'	'Rijk zijn is niet voor mensen zoals ik'	1. Vervang de belemmerende gedachte door een gedachte die je wel gelooft en die ondersteunend is: 'Ik ga rijk zijn' (Wanneer je dit niet kan geloven, ga naar 2.)
		2. Formuleer het algemener: 'Allerlei soorten mensen worden rijk' 'Er zijn anderen die rijk worden, waarom ik niet?' 'Ik kan net zo goed rijk worden als een ander'

Naast het vervangen van een belemmerende overtuiging door een beter voelende overtuiging of om je huidige overtuiging te verzachten door algemener te formuleren, kun je je overtuigingen ook loslaten door diepgaand onderzoek te doen naar de waarheid ervan. Als je tot het besef komt dat je overtuiging geen waarheid is, maar slechts een gedachte waarmee je je identificeerde, kan dit een heel bevrijdende ervaring zijn. En ruimte maken voor iets nieuws. De vraag, 'Wie zou je zijn zonder deze gedachte?' kan je het gevoel geven thuis te komen bij wie je werkelijk bent. Je bent namelijk niet je gedachten. Hier ga je, als je voelt dat het bij jou past, aan de slag met 'The Work' van Byron Katie. Het is een zeer krachtige methode. Hieronder geven we de kernvragen waarmee zij werkt, probeer het eens uit!

---

Doe de onderstaande oefening op een moment dat je je rustig en goed voelt.

Pak je belemmerende overtuigingen erbij uit 9.4 en 9.5 erbij. Schrijf de belemmerende overtuigingen op die behoorlijk gefixeerd zijn en stel jezelf bij elke hardnekkige overtuiging (of een overtuiging die sterke emotie oproept en je je spieren (bijna) voelt verstrakken) de onderstaande vier vragen. Het beste is daarbij een typische situatie in gedachte te nemen waar deze belemmerende overtuiging een grote rol speelde.

1. Is het waar?
2. Kunt je weten of het waar is?
3. Hoe gedraag je je als je die gedachte hebt?
4. Hoe zou jij je voelen zonder die gedachte?

Vervolgens ga je je belemmerende overtuiging op verschillende manieren omkeren. Je kan vaak op drie manieren omkeren: naar jezelf, naar de ander of naar wat het tegenovergestelde is van je overtuiging. Niet elke overtuiging kent alle drie de omkeringen. Sommige hebben er misschien maar één of twee, en andere hebben er misschien meer dan drie. Sommige omkeringen zijn voor jou misschien niet logisch. Laat het dan zitten. Neem de tijd en voel of er waarheid in de omkering zit.

Als je denkt dat de methode van Byron Katie ook voor jou een goede methode zou kunnen zijn om met overtuigingen om te gaan die je belemmeren, schrijf dit dan als actie op, samen met de bijbehorende overtuiging, op je Worksheet Home of Life in het Mental Window of Change.



## MODULE 10: Mijn Emotion Window of Change Mijn emotie bewustzijn vergroten (10.2)

Het doel van de oefeningen hieronder is te ervaren hoe de kwaliteit van je gedachten de kwaliteit van je emoties bepalen.

Lees de woordenlijst in de tabel 2 pagina's verderop, de titel is: 'Negatieve emoties'. Observeer hoe je je voelt nadat je rustig deze woorden hebt gelezen.

Wat voel je (in je lichaam)?

---

---

Bij welke woorden voel je het meest?

---

---

Lees nu de woordenlijst in de tabel 3 pagina's verderop, de titel is: 'Positieve emoties'. Observeer hoe je je voelt nadat je rustig deze woorden hebt gelezen.

Wat voel je (in je lichaam)?

---

---

Welke woorden doen jou het meest?

---

---

Wij nodigen je uit om gedurende de dag hetzelfde te doen met je gedachten. Welke emoties roepen jouw gedachten op? Het is slechts een gedachte, dus je kunt deze beoordelen en dan kiezen voor andere gedachten. Maar dit begint met het kunnen observeren van je emoties. Doe dit zoveel mogelijk gedurende de dag. Observeer ook wat je voelt nadat je het nieuws hebt gecheckt of een programma op tv hebt bekeken of een serie of een andere activiteit die je dagelijks doet. Doe het maar eens een week en kom dan terug voor de volgende oefening. Als je echt zin hebt om meteen verder te gaan, zorg er dan voor dat je gedurende de dag blijft oefenen met het observeren van je emoties en gedachten.

(Dagelijkse) gedachte/activiteit: \_\_\_\_\_

Hoe ik me hierna voel: \_\_\_\_\_

(Dagelijkse) gedachte/activiteit: \_\_\_\_\_

Hoe ik me hierna voel: \_\_\_\_\_

(Dagelijkse) gedachte/activiteit: \_\_\_\_\_

Hoe ik me hierna voel: \_\_\_\_\_

(Dagelijkse) gedachte/activiteit: \_\_\_\_\_

Hoe ik me hierna voel: \_\_\_\_\_

## MODULE 10: Mijn Emotion Window of Change Mijn emotie bewustzijn vergroten (10.2 vervolg)

Neem nu je Cultuurdriehoeken van Module 5 en neem de Ongeschreven Regels door die je hebt opgeschreven die de emoties in je Home of life reguleren. Vergeet niet ook naar je aanvullende Ongeschreven Regels te kijken (Opdracht 5.7.). Focus op je 3 Topics of Change: hier ga je je stappen maken.

Zijn er emoties die een grote rol spelen in je leven en die je niet fijn vindt? Schrijf ze op. Misschien is dat voor sommige Topics of Change of Ongeschreven Regels vrij duidelijk. Sommige Ongeschreven Regels zijn do's of don'ts die emoties bepalen. Voorbeelden zijn 'We zijn voortdurend kritisch', 'We lachen niet veel', 'Zeg niet wat je echt voelt'.

Sommigen van ons hebben misschien wat tijd nodig om deze vraag te beantwoorden.

Schrijf op welke emoties je graag het vaakst zou willen ervaren gerelateerd aan jouw Topics of Change.

Topic of Change #1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Topic of Change #2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Topic of Change #3: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Schrijf op welke gedachten je bijvoorbeeld hebt als je deze emoties zou hebben?

Topic of Change #1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Topic of Change #2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Topic of Change #3: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Om deze gedachten – en dus emoties – te bereiken, wil je misschien de oefening 'Je pad begaanbaar en gaaf maken' (9.8) of The Work van Byron Katie (9.9) doen uit de vorige Module. Je kunt ervoor kiezen om dat eerst te doen of om eerst door te gaan met de rest van de Emotion Window of Change en dit als een actie op je Home of Life werkblad te schrijven.

Negatieve Emoties

gewelddadig	pessimistisch	machteloos	miserabel
woedend	weerstand	masochistisch	achterdochtig
wraakzuchtig	bitter	haat	geïntimideerd
vijandig	sarcastisch	vast	nerveus
beledigend	gefrustreerd	kritisch	zelfkritisch
beschaamd	terneergeslagen	koud	verontrust
uitgeput	negatief	overdonderd	kwaad
losgeslagen	jaloers	gemeen	controlerend
krachteloos	leeg	ongeduldig	reactief
onaangenaam	verveeld	incompetent	bemoeizuchtig
schuldig	kort lontje	respectloos	koppig
hopeloos	slap	saai	opstandig
chagrijnig	verlies	angstig	laf
ongeïnteresseerd	eenzaam	teruggetrokken	beledigd
verdrietig	onzeker	verstoord	bazig
bevooroordeeld	defensief	fragiel	ongelukkig
pijnlijk	vermijndend	ontkennend	onwaardig
obsessief	hard	rigide	gewond
nep	superieur	klagend	...

Positieve Emoties

makkelijk	nieuwsgierig	stoer	aardig
gefocus	heerlijk	vriendelijk	speels
geliefd	optimistisch	communicatief	vreugdevol
vrij	enthousiast	fris	relaxed
delen	intelligent	geïnteresseerd	luisterend
attent	ontvankelijk	geïnspireerd	aanmoedigend
opgewonden	joviaal	gezamenlijk	oordeel loos
gezegend	nederig	hartelijk	verrast
empathisch	blij	levendig	warm
vindingrijk	zorgzaam	opbouwend	overeenstemming
compassie	kalm	lief	zeker
zorgeloos	echt	stabiel	vergevingsgezind
mooi	elegant	vervuld	gracieus
zelfverzekerd	authentiek	productief	stimulerend
vereerd	waarderend	eerlijk	voorkomend
bevoorrecht	creatief	gemotiveerd	excellent
zelfvertrouwen	gezond	verheugend	waarachtig
vertrouwend	energiek	bewust	verantwoordelijk
gedreven	moedig	betrouwbaar	...

## MODULE 10: Mijn Emotion Window of Change Hoe om te gaan met sterke emoties? (10.6)

Deze oefening is, net als veel oefeningen van dit programma, niet iets wat je snel even doet. Neem de tijd. Steeds meer in contact komen met wie je werkelijk bent, je Echte Ik, heeft niet de snelheid van een TikTok filmpje. Het is ook niet perse makkelijk maar blijf gewoon terugkomen totdat je cultuur leidt tot het leven dat je wilt.

In welke situaties en interacties met anderen heb je vaak sterke emoties? Schrijf een situatie op waarmee je eerst wilt oefenen. Zijn ze hetzelfde als de situaties die je in je Crazy 8s stopt? Of misschien heb je er inmiddels nog andere ontdekt?

Wanneer besef je dat je te veel vanuit je emotie hebt gereageerd? (een dag later of bijvoorbeeld meteen nadat je je mond open had gedaan?)

Probeer de tijd tussen je reactie en het besef dat je 'het weer' hebt gedaan, te verkorten. Wanneer het je lukt om ze bij elkaar te brengen, het voelen van je sterke emotie en het bewustzijn van je reactie, ben je klaar om andere reacties te kiezen. Je kan gaan reageren volgens je eigen waarden. Oefen met het onderstaande (en vul in):  
Welke gevoelens neem je waar? Voel de emotie. Identificeer je er niet mee. Observeer het gewoon.

Breng je eigen persoonlijke zin in. Je weet bijvoorbeeld dat je geïrriteerd of boos bent, maar je wilt liefdevol reageren op de mensen om je heen. Wat zou voor jou op dit moment een nuttige zin zijn om in je hoofd te blijven herhalen? Het zou zoiets kunnen zijn als: 'Alles is goed', 'Er gaat hier eigenlijk niets mis', 'Ik heb hier de ruimte voor', enz. Schrijf de zin die je in je hoofd wilt hebben op je Home of Life werkblad in het Emotion Window of Change. Doe dit voor elk van je Topics of Change.



Zelfs als je erg gemotiveerd bent, kunnen je denk- en gedragsgewoonten je in een stroomversnelling in een andere richting brengen. De onderstaande tips helpen je een eigen stroomversnelling te maken in de richting die jij wil. Pak je Home of Life worksheets erbij. Wat zijn nou de dingen die je in je Windows of Change hebt opgeschreven die voor jou moeilijk in de realiteit van je leven te brengen zijn? Neem alle tips hieronder door en bepaal per tip of het voor jou werkt. Iedereen is anders: kies alleen die tips waar jij zin in hebt en die voor jou het verschil kunnen maken. En het kan ook per doel verschillen: sommige tips zijn voor sommige doelen relevant, andere niet. Stap 1 is dus het doornemen van de tips en stap 2 is beslissen of deze tip voor jou werkt door het vakje aan te vinken. Ga dan naar de volgende tip.

NB. Het onderstaande heeft (logischerwijs) heel veel overlap met je Persoonlijke Campagneplan. Je kan dat er ook bij pakken en onderstaande vlot doorlezen om te kijken of er iets is waarmee je je Campagneplan nog wilt aanvullen.

### Tip 1: Maak je acties uitvoerbaar!

Maak de gewenste verandering uitvoerbaar door haalbare doelen te stellen. Dit doel moet een beetje ambitieus zijn, maar ook haalbaar met een beperkt aantal acties. Verdeel de acties die je in uw Windows of Change hebt opgeschreven in kleine stukjes. Het moet realistisch zijn en het moet energie geven. Leg anders de lat gewoon lager of kies een ander doel. Vul nu in:

Om mijn Topic of Change te transformeren en mijn wens te vervullen, zal het mijn doel zijn om deze acties (bijvoorbeeld x aantal keer per week) uit te voeren:

---

---

---

---

### Tip 2: Wacht niet: een klein stapje is al goed!

Wacht niet tot je volledig gemotiveerd en vol energie bent. Elke stap is beweging. Zelfs alleen maar positieve aandacht voor je doelen richting je gewenste leven gedurende slechts 17 seconden zal je denkgewoonten al veranderen. Wacht gewoon nergens op: doe nu iets, ook al is het klein. Schrijf hieronder dingen op die je met maar een beetje moeite kunt doen. Alles wat de balans naar gewenst verschuift, kun je als een kleine stap beschouwen. Kleine stappen die voor mij geen moeite kosten zijn:

---

---

---

---

### Tip 3: Haal afleidingen weg!

Afleiding vertraagt je energie en remt het momentum. Afleiding kan een luidruchtige omgeving zijn, signalen van je telefoon, veel spullen in de kamer, mensen, etc.

Schrijf op wat je gemakkelijk afleidt:

---

---

---

---

Schrijf op wat je gaat doen om deze afleidingen te verminderen of zelfs weg te nemen:

---

---

Als het mogelijk de afleidingen direct weg te nemen, doe dat dan nu en ga daarna verder

**Tip 4: Vertel het anderen!**

Voel of deze voor jou werkt: anderen vertellen over je doelen en wat je gaat doen om deze doelen te bereiken. Als je hier zin in hebt, vul dan in aan wie ga je het vertellen? (Zorg ervoor dat je positieve, stimulerende reacties kunt verwachten ;-)).

---

---

---

---

**Tip 5: Omring jezelf met ondersteunende mensen**

Inventariseer wie in jouw omgeving negativiteit als een soort basishouding heeft. Ontwijk deze mensen indien mogelijk. Omring jezelf met positieve en ondersteunende mensen. Vul desgewenst de personen voor elke categorie in.

---

---

---

---

**Tip 6: Doe inspiratie op**

Lees succesverhalen, bekijk inspirerende films. Wij hebben een selectie voor je gemaakt in de Inspiratie bibliotheek (onder de gloeilamp boven in de online omgeving). En als je inspirerend materiaal kent dat in deze bibliotheek thuishoort, laat het ons weten als je wilt! ([support@creatingyourculture.com](mailto:support@creatingyourculture.com))

---

---

---

---

**Tip 7: Maak een afspeellijst**

Maak een afspeellijst met muziek die je motiveert. Speel het om jezelf te ondersteunen terwijl je de actie uitvoert die je van plan was te doen!

---

---

---

---

**Tip 8: Schrijf een bericht zodat je op moeilijke momenten je eigen beste vriend kunt zijn**

Zoals we al eerder zeiden: wees je eigen beste vriend! Voor moeilijke momenten is het heerlijk om een boodschap te hebben die je kunt lezen of beluisteren en die je beste vriend je op zo'n moment zou vertellen. Maak deze tekst voor jezelf als je in een goed moment zit. Een tekst waarvan je weet dat hij liefdevol geduld met je zal hebben, je zal aanmoedigen, ondersteunen, inspirerend voor je zal zijn. Lees deze tekst als je in een dip zit. Ga niet in discussie met de tekst. 'Luister' er gewoon naar en voel het effect van de woorden. Ik ben je beste vriend en wat ik tegen je wil zeggen is...

---

---

---

---

**Tip 9: Wees zo vaak mogelijk je eigen beste vriend**

Praat tegen jezelf alsof je eigen beste vriend zoveel mogelijk zou doen. Het liefst de hele dag, want jouw manier van denken bepaalt de kwaliteit van jouw moment. Het zal steeds gemakkelijker worden om je goed te voelen, omdat het aan momentum wint. Misschien zijn er typische momenten die je kunt gebruiken om bewust tegen jezelf te praten als je beste vriend. Misschien als je de was doet of op de bus wacht. Als je ziet dat dit voor jou werkt, schrijf dan de zinnen en momenten op.

---

---

---

---

**Tip 10: Zorg voor een maatje**

Overweeg of het voor jou werkt om een maatje te hebben, b.v. om samen naar de sportschool te gaan. Het kan leuker zijn, het kan een extra stimulans worden om te gaan omdat je een afspraak hebt die je wilt nakomen. Wat zou voor jou werken?

---

---

---

---

**Tip 11: Benut je tegenslagen**

Kijk wat je kunt leren van tegenslagen of teleurstellingen. Als je ervan leert, wordt de tegenslag nuttig gemaakt en onderdeel van de verbetering. Dat is motiverend. Schrijf op wat je kunt leren van een tegenslag of teleurstelling die je onlangs hebt gehad en kijk of het voor jou werkt.

---

---

---

---

**Tip 12: Houd je voortgang in de gaten**

Houd je voortgang bij. Niet door te vergelijken met anderen, maar met waar je vandaan komt. Schrijf op: Hoe kun je je voortgang zien? En met welke frequentie ga je je voortgang monitoren? Maak een eenvoudig en leuk om naar te kijken – b.v. kleurrijke – overzichtsplaat waarop je je voortgang opschrijft. Of in je dagboek telkens als het je lukt om een nieuwe gewoonte aan te leren.

---

---

---

---

**Tip 13: Schrijf op WAAROM je dit doel wilt bereiken**

Schrijf de 3 belangrijkste redenen op waarom je dit doel wilt bereiken. Misschien wil je het ergens neerleggen waar je het regelmatig ziet, of toevoegen aan het bericht van je beste vriend, dat je op rustige momenten kunt lezen. Dit zijn de redenen waarom ik deze ongeschreven regel van mijn Topic of Change wil ombuigen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Tip 14: Bedenk wat je gaat missen in je leven als je het niet doet?**

Beschrijf precies wat je zult missen als je dit Topic of Change niet verandert.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tip 15: Waardeer je huidige situatie**

Waardeer waar je nu bent: dit geeft de positieve energie die je nodig hebt om je doelen te bereiken en vast te houden aan de reis van het creëren van een leven van hoge kwaliteit. Schrijf op wat je waardeert aan uw huidige situatie:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tip 16: Maak het leuker**

Schrijf op hoe jij het leuker kunt maken om aan je doel te werken. Bijvoorbeeld door afwisseling, beloning, op een mooie plek gaan zitten, aardige mensen, etc.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tip 17: Maak van je werkplek een fijne werkplek**

Als je doel wordt bereikt door op een specifieke plek te werken: zorg ervoor dat je werkplek aantrekkelijk en opgeruimd is. Minimalisme brengt over het algemeen gemoedsrust.

**Tip 18: Beweeg!**

Fysieke beweging bevrijdt je van mogelijke mentale verlamming en maakt je geest wakker. Misschien heb je het gevoel dat je ergens in vast zit, of je bent gefrustreerd of bent in een negatieve bui; bewegen is dan bewezen effectief. Vooral als je sceptisch, cynisch of pessimistisch bent helpt het om te bewegen omdat je gezonde verstand het niet kan winnen van cynisme of 'wat als'-projecties in een hypothetische toekomst. Het is het beste om dan zo snel mogelijk uit die negatieve gedachtenstroom te stappen door te bewegen. Het maakt weinig uit hoe. Zwaai met je armen, spring, loop, ga zwemmen, zolang je maar beweegt. Het lichaam produceert feel-good hormonen zodra je beweegt. Bewegen is sowieso goed ook al heb je geen specifieke lichamelijke gezondheidsdoelen. Een goede fysieke conditie geeft je ook de energie om je geest te beheersen. Schrijf je intenties op het gebied van beweging op als je voelt dat dit voor jou werkt.

---

---

---

**Tip 19: Stop je te identificeren met negatieve ervaringen**

Identificeer je nergens mee. Identificatie is het domein van het denken en daaruit voortkomende emoties. Als je pijnlijke ervaringen hebt gehad, zorg er dan voor dat ze geen onderdeel worden van het verhaal dat je aan jezelf en anderen blijft vertellen. Schrijf op welke verhalen je over jouw leven minder moet delen?

---

---

---

**Tip 20: Heb geen spijt**

Neem beslissingen en sta er gewoon achter. Heb niet de hele tijd spijt van dingen en heroverweeg niet constant beslissingen nadat je ze hebt genomen. Een keer is prima, maar check of dit een patroon bij je is. Als je beslissing niet jouw gewenste resultaat heeft opgeleverd, neem dan een nieuwe beslissing. Het nemen van beslissingen genereert een energiestroom en deze stroom kan onderweg gemakkelijk worden aangepast. Deze stroom voorwaarts is effectiever en draagt veel meer bij aan een gelukkig leven dan omkijken en spijt hebben.

---

---

---

**Tip 21: Voel je niet schuldig en blijf terugkomen**

Als het je niet is gelukt om de dingen te doen die je van plan was te doen, maak er dan geen probleem van, want het is ook geen probleem. Je hebt het momentum nog niet omgezet van je oude naar je meer gewenste situatie. Je hebt misschien je verlangens om in je gewenste leven te komen een beetje uitgesteld, maar je leven van hoge kwaliteit wacht daar altijd op je en dat zal altijd zo blijven! Blijf gewoon bij ons terugkomen, dan kom je er wel!

---

---

---



Een leven van hoge kwaliteit wordt vooral bepaald door het kunnen genieten van het moment, hier en nu. Niet alleen omdat je alleen in het Nu het leven kunt ervaren, maar ook vanwege de kracht die vrijkomt om verandering te realiseren. Om toegang te krijgen tot deze kracht, moeten we een lege geest hebben. We kunnen dan de aandacht houden bij wat we willen en we kunnen dan de kwaliteit van onze gedachten beoordelen en veranderen. Zonder 'verblijf in je Echte Zelf', blijf je vastzitten in conditionering. Het doel van deze opdracht is om te oefenen met de 4 manieren om ons denken te vertragen en toegang te krijgen tot je Echte Zelf, zoals uitgelegd in video (12.2).

De 4 manieren om toegang te krijgen tot ons Echte Zelf zijn:

1. Focussen op ons lichaam.
2. Focussen op het hier en nu. Als er gedachten zijn, ben je daar dan van bewust en kom weer terug in het hier en nu.
3. Focussen op onze zintuigen: zicht, gehoor, reuk, smaak en aanraking.
4. Focussen op onze ademhaling. Een goede ademhalingsoefening is 'box breathing': 4 seconden in, 4 seconden vast, 4 seconden uit, 4 seconden vast. Ons lichaam raakt hierdoor helemaal ontspannen.

Reserveer tijd om te oefenen met deze 4 manieren en ontdek wat voor jou het beste werkt. Blijf die manier dagelijks een keer doen.

Suggestie:

Je zou de lichaamsoefening uit Module 2 kunnen gebruiken.

## MODULE 12: Mijn Experience Window of Change Mijn Echte Zelf in mijn Home of Life (12.6)

In de video 12.5 'Mijn Echte Zelf in mijn Home of Life' deelde Anna veel manieren om meer ruimte te creëren voor je Echte Zelf. Het doel van deze opdracht is om te oefenen met deze manieren om je denken, je Gedachtentrein, te vertragen, de impact van Ego te verminderen en stiller te worden in je dagelijks leven om verbinding te maken met je Echte Zelf.

Anna noemde de volgende manieren in de video:

- Elke keer dat je naar het toilet gaat, even bij jezelf inchecken.
- Luisteren naar rampages op YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=rLIqRGdBAM>)
- Een avondwandeling maken in de buurt.
- Hardlopen op de loopband in de sportschool.
- Samen sporten (een spel) met iemand van je Home of Life.
- In het Nu zijn tijdens een gesprek; mezelf eraan herinneren om een deel van mijn bewustzijn in mijn lichaam te houden.
- Hardlopen op het strand.
- Tijd doorbrengen met vrienden bij wie je je echt goed voelt. Vind je de versie van jezelf leuk als je bij hen bent?
- Plezier hebben met een vreemde.
- De zon op je huid voelen.
- Lezen kan dit gevoel ook geven.
- Een hobby doen die je thuis kunt doen en die zo'n effect op je heeft dat het je zo in beslag neemt dat het je geest leeg maakt en je de tijd doet vergeten.
- Beseffen dat gedachten je niet kunnen overnemen als je ze niet gelooft. Zeg tegen je gedachte: 'Ik geloof je niet'. Dan verliest het zijn kracht. Je zult een kleine verschuiving voelen richting het Nu. Doe het lang genoeg en deze gedachte zal niet meer terugkomen. Geloof niet alleen: oefen en ervaar dit zelf!

Kies nu twee manieren die je prettig vindt voor nu. Schrijf dan op wanneer en hoe je gaat oefenen om dagelijks meer in contact te komen met je Echte Zelf.

---

---

---

---

Als je een buddy hebt, zorg er dan voor dat die persoon je aan je voornemens houdt en je helpt om de dingen achter je te laten die je ervan weerhouden om hier tijd voor te maken.

Vat je acties samen op je Home of Life worksheet in het Experience Window of Change.

Een optie zou zijn om er de eerste week veel van te kiezen en te experimenteren met hoe het voelt als je dit vaak doet. Het zou je kunnen helpen om snel de kracht te ontdekken die voortkomt uit het gebruik van deze technieken.

Als dit voor jou klinkt als een nieuwjaars besluit dat waarschijnlijk niet gaat gebeuren, besteed dan wat extra aandacht aan de tips die je hebt gekregen in het Motivation Window of Change. Jij kan dit!

