

Sterk in je werk

Werkboek **week 17**



POWEROUW
ACADEMY



Week 17

Op weg naar:
Sterk in je werk

Deze week leer je:

- Wat iets leuks doen je oplevert en
- Hoe je je doel 'zichtbaar' kunt maken

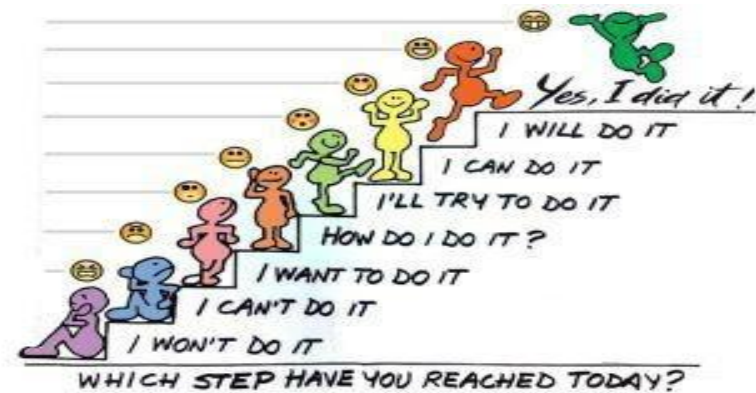
Succes!



Je doel ankeren

Hoe heb je de vragen van vorige week er varen? Lastig?
Of hebben ze juist tot actie gebracht? Ben je nog een belemmering tegen gekomen?
Wat ga je daar mee doen? Kijk eens terug naar alle weken tot nu toe en zie wat een stappen je al gezet hebt.

Deze week doen we het een keertje wat rustiger aan voordat je je werkelijke plan-van-aanpak gaat maken!
We gaan eens beginnen met je doel te 'ankeren'.
Dat doe je door de oefening op de volgende pagina te maken.





OEFENING

Plaatsankers maken:

Neem twee lege vellen papier

Schrijf op het ene vel (met grote, leesbare letters) het woord:

NU

Schrijf op het andere vel je vastgestelde doel helemaal voluit, schrijf het op alsof je het al behaald hebt. (dus niet 'ik wil.....' maar 'ik ben/doe/voel/accepteer/schrijf....' Enz..

Leg beide vellen papier ergens op de grond op enige afstand van elkaar.

Ga op het papier staan met het woord **'NU'**.

Verbind je met het hier en nu. Met hoe jouw leven er nu uit ziet.
Met wat je niet meer wilt. Met waar je nu ontevreden over bent.
Met je belemmeringen en weerstanden.
Het is soms prettiger om je ogen even dicht te doen.

Voel hoe het is om deze persoon te zijn.
Laat alle gevoelens en emoties omhoog komen die horen bij dit moment.
Voel het ook helemaal, pas je lichaamshouding aan aan de emotie die je voelt.
Laat alle gedachten in je opkomen die hierbij horen.
Ervaar wat dit met je doet.

Als je dit voldoende gevoeld hebt richt dan je blik op het papier waar je je doel op geschreven hebt.

Zie je je doel?

Ben je er écht aan toe om het te doen, de reis er naar toe te maken? Hobbels te overwinnen? Stappen te zetten?

Stap dan rustig van het 'NU' papier af en loop, stap voor stap langzaam en met heel je bewustzijn naar je doel toe.

Loop rustig en wees je bewust van de stappen die je moet zetten.

Voel je nog ergens een weerstand?

Hoor je nog ergens een belemmerende overtuiging in jezelf?

Welke stappen heb je allemaal te zetten?

Loop door tot je bij je doel bent en ga dan op dat vel papier staan.



Verbind je opnieuw met de plek waar je nu staat.

JE DOEL IS HIER BEREIKT!

Voel hoe het is om deze persoon te zijn.

Pas je lichaamshouding aan, ga staan zoals je zou staan als je weet dat je alles bereikt hebt waar je altijd al naar verlangd hebt.

Voel hoe dit voelt in heel je lichaam.

Laat alle gevoelens en emoties omhoog komen die horen bij dit moment.

Laat alle gedachten in je opkomen die hierbij horen.

Ervaar wat dit met je doet.

Geniet er even van!



Achterhaal de overtuigingen dit dit mogelijk maken en de stappen die je moet zetten.

Wat geloof je over je mogelijkheden nu je dit doel behaald hebt?
Laat het antwoord helemaal tot je doordringen en zeg het hardop.

>>>Voel hoe het is om dit te geloven.

Wat geloof je over geld nu je dit doel behaald hebt?
Laat het antwoord helemaal tot je doordringen en zeg het hardop.

>>>Voel hoe het is om dit te geloven.

Wat geloof je over je kracht nu je dit doel behaald hebt?
Laat het antwoord helemaal tot je doordringen en zeg het hardop.

>>>Voel hoe het is om dit te geloven.

Wat geloof je over liefde nu je dit doel behaald hebt?
Laat het antwoord helemaal tot je doordringen en zeg het hardop.

>>>Voel hoe het is om dit te geloven.

Vul nu al je antwoorden in op het blad in de bijlage.

Het wordt tijd voor iets leuks!

Het tweede deel van deze week ga je lekker besteden aan iets leuks. Iets voor jezelf.

Haal eerst even het invulblad van deel 1 er nog eens bij.

Lees het nog eens goed door.



Tijd voor iets leuks!

Wat zou jij voor leuks doen als je je doel hebt bereikt?

Om een nieuw gedrag en nieuwe gewoonten goed op te bouwen is het nodig dat je je referentiekader vergroot.

Hoe meer je je gedraagt alsof je je doel al hebt bereikt hoe meer je je 'mind set'.

Een van de belangrijke dingen die hier bij een rol spelen is:

- ❖ Tijd voor jezelf

en

- ❖ Leuke dingen doen.

Die twee kun je mooi combineren!

Dus! Het is nu even tijd om iets leuks te doen.

Zoek niet iets groots en meeslepends want dan loop je de kans dat je direct allerlei praktische bezwaren gaat opperen.

Bijvoorbeeld:

Gewoon een heerlijke lange strand- of boswandeling maken,
Keiharde muziek opzetten en je uit je dak dansen,
Uitgebred in bad gaan
Met je beste vriendin afspreken

Maak het direct haalbaar en uitvoerbaar.

Maar groots en meeslepend mag natuurlijk óók.

Inzicht zonder handeling leidt
niet tot verandering
(Ghandi)



Klaar voor deze week!

Heb je genoten van je laatste opdracht?

- ✓ Je hebt je doel geankerd
- ✓ Je hebt iets leuks gedaan – tijd voor jezelf!
- ✓ Je bent weer een stukje dichterbij jouw Vrouwenpower!

