

Werkboek

Lifechangers

Met Marcel Zweedijk

Module 10

Module 10 - Jouw leukste leven is nú

De afgelopen 10 modules heb je veel informatie verworven hoe je jouw leukste leven kan creëren. Je hebt opgeschreven wat daarin voor jou het beste werkt en wat jij wilt. Nu is het tijd om daarop te reflecteren en écht actie te ondernemen.



Video - Geluk



Oefening 1 - Blij je

Als je terugkijkt op de afgelopen periode waarin je deze cursus hebt gevolgd: waar ben je het meest blij van geworden?

Waar kreeg je de meeste energie van? Je kunt bijvoorbeeld denken aan de opdrachten die je hebt gedaan, de antwoorden die je hebt gegeven, de acties die je hebt verricht en/of de hulp die je hebt opgezocht (en gekregen).

Waar ben je tevreden over wat je hebt bereikt in deze 10 modules?

Wat wil je hiervan behouden in je leukste leven?



Video - Connecting the dots met Steve Jobs

Oefening 2 - Connecting the dots

Steve Jobs vertelt in het filmpje over “connecting the dots”: het verbinden van stippen. Zijn punt is dat als je elke keer beslissingen maakt die voor jou het beste kloppen, je later terug zult kunnen kijken en denken: “Dat waren sleutelmomenten in mijn leven. Het was zó belangrijk dat ik die beslissing toen heb gemaakt.” Je kunt nu nog niet zeggen welke beslissingen dat waren, maar je moet vertrouwen op het feit dat de ‘dots’ op een bepaalde manier met elkaar verbonden zullen zijn in de toekomst. Je hebt daarvoor vertrouwen nodig in je onderbuikgevoel.

Heb je in de modules sinds je bent begonnen met deze cursus beslissingen gemaakt op jouw onderbuikgevoel, waar je heel blij van werd? Zo ja, welke?

**Oefening 3 - Jouw 21 dagen-challenge**

In module 6 (de module van jouw emoties) daagden we je uit om een challenge aan te gaan om je plezierige emoties te voeden.

Welke challenge ben jij aangegaan?

Hoe is dat gegaan? Hoe vond je het om te doen?

Wat heb je ervan geleerd?

Wat neem je van de challenge mee dat je wil blijven doen?

Oefening 4 - Lofzang over jezelf schrijven

Schrijf een lofzang over of een ode aan jezelf. Dit mag een gedicht zijn of een lied. In een ode mag je zeer lovend zijn en overdrijven, dus hou je niet in! Welke positieve punten ben je van jezelf tegengekomen de laatste tijd? Er mag niks kwaads over jou instaan. Om inspiratie op te doen kan je nog eens door het hele werkboek bladeren. Go you!



Oefening 5 - Ritueel afscheid nemen

Na alles wat we je hebben geleerd over jouw emoties, gedachten, lijf, relaties, keuzes, e.d., en nu je weet wat jouw leukste leven is (op dit moment natuurlijk, want over een paar jaar wil je waarschijnlijk weer andere dingen - en dat is heel logisch en oke), heb je voor jezelf kunnen bedenken waar je blij van wordt en wat je wil behouden in je leven. Dat deed je in opdracht 1 van deze module.

Maar als je van het één meer wilt, dan zul je van iets anders minder of zelfs helemaal niks meer kunnen hebben. Bijvoorbeeld een bepaalde manier van denken, van een onplezierige emotie die je nog bij bepaalde ervaringen voelt, van een bepaalde manier van handelen of van een activiteit of persoon. Misschien neem je er voor een tijdje afscheid van, misschien voorgoed.

Wat laat jij achter? En voor hoelang? Schrijf dit op (in) een brief(je). Het gaat erom dat het die zaken zijn die voor jou belangrijk zijn en die jij wilt veranderen (of minder zorgen over wenst te maken).

Afscheid nemen van iets wat in je leven aanwezig was verwerkt iedereen op zijn eigen wijze. Het gaat niet om het vergeten ervan, maar om er met meer afstand naar te kunnen kijken. Bedenk een manier waarop je op een speciale, rituele, manier afscheid neemt van deze brief/het briefje.

Zo kun je er aan denken om....

... een plek op te zoeken waar je hem kunt verbranden, waarna je met een goed glas wijn proost op het vieren van het afscheid.

... een ballon gevuld met helium te kopen (kan bij bijna elke feestwinkel) en de brief/het briefje eraan te hangen en het op een mooie plek los te laten. Doe je ogen dicht en geniet even van het moment.

... het in een doosje te stoppen en deze te begraven. Plant er een bloemetje op.

Waar wil je afscheid van nemen?

Hoe ga je dat doen?

Doe dit alleen of samen met iemand (of zelfs in een groepje) en zorg ervoor dat je iets positiefs doet bij het ritueel, zoals proosten of even bewust genieten van het moment. Kijk in ieder geval tijdens het ritueel wat er met jezelf gebeurt:

Wat neem je bij jezelf waar?

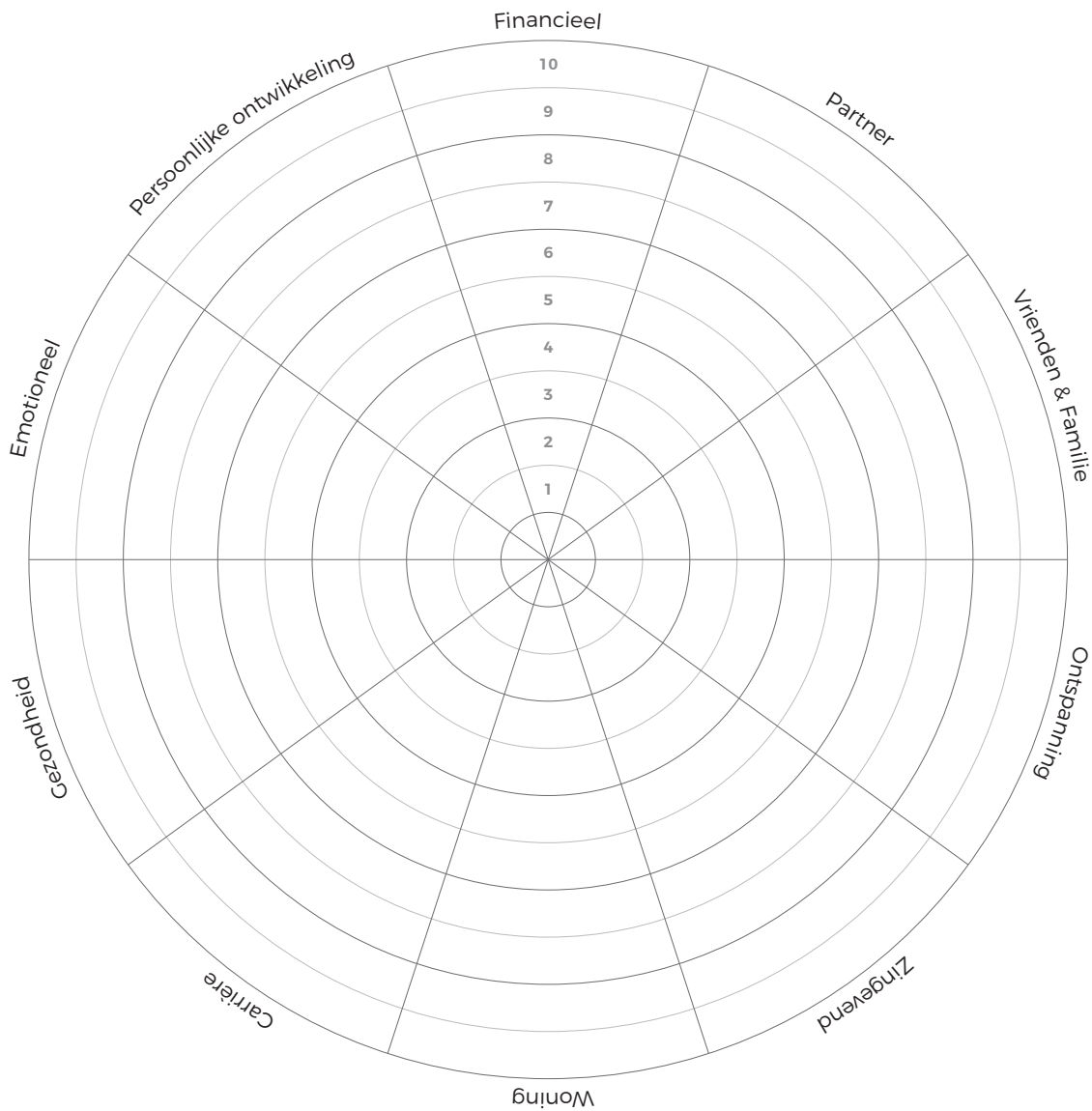
Hoe voel je je?

Wat denk je erbij?



Oefening 6 - Blijheidsbalans

Vul de Blijheidsbalans nog eens in en beantwoord de vragen die eronder staan.



Waar ben je steady in geweest?

Waar zie je verandering?

Wat is er verbeterd?

Wat is verslechterd?

Is de Blijheidsbalans voor jou op dit moment fijn in balans of zou je iets willen veranderen? Zo ja: wat?

Welke eerste stap kun je daarvoor zetten?

**Samenvatting van module 10**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Heel veel plezier met het leven van jouw leukste leven!