

# Werkboek

# Lifechangers

Module 2

Met Marcel Zweedijk



can do

## Module 2 - Module van jouw Mindset en Focus

De manier hoe jij tegen het leven aankijkt bepaalt hoe leuk je leven is. Daarom laten we je deze module nadenken over jouw mindset en focus! Wat wil je bereiken en hoe sta je hier tegenover? Hoe kan dit veranderen door je gedachten te veranderen? Je komt er de komende dagen achter. Veel plezier!

### \* Oefening 1 - Persoonlijke opdrachten

Op de website staan jouw persoonlijke opdrachten. Maak ze allebei of één van beide; dat is aan jou. Beantwoord vervolgens onderstaande vragen.

Wat waren je persoonlijke opdrachten?

Welke opdracht(en) heb je gedaan?

Waarom wel/niet?

Wat haal je hieruit en neem je mee in het creëren van jouw leukste leven?



*Video - Fixed and growth mindset*



*Video - Jouw mindset bepaalt jouw leven*

## **Oefening 2 - Herkenning van de mindsets**

Ken je iemand die je een duidelijke fixed mindset heeft? Zo ja: wie?

Wat maakt dat je hem of haar herkent in het hebben van een fixed mindset?

Ken je iemand die een duidelijke growth mindset heeft? Zo ja: wie?

Wat maakt dat je hem of haar herkent in het hebben van een growth mindset?

Wat zou je hiervan willen/kunnen overnemen?



### Oefening 3 - Jouw mindset

Wat voor mindset heb jij als het gaat over jouw ontwikkelingsbehoefte, dus over het doel dat je wil bereiken met deze cursus? Is dat een fixed of een growth mindset?

Korte herhaling: mensen met een fixed mindset geloven dat zij niet kunnen veranderen, terwijl mensen met een growth mindset ervan overtuigd zijn dat zij wel veranderbaar zijn!

Beantwoord onderstaande vragen om dit beeld voor jezelf neer te zetten: omcirkel het antwoord waarvan jij denkt dat het beste bij jou past. Welke neiging heb je?

Heb jij de neiging om....

...de uitdagingen van jouw doel te vermijden of aan te gaan?

Vol vermijden - Enigszins vermijden - Neutraal - Enigszins aangaan - Vol aangaan

...bij obstakels voor jouw doel snel op te geven of bij juist door te zetten?

Snel opgeven - Enigszins snel opgeven - Neutraal - Enigszins doorzetten - Goed doorzetten

...inspanning voor jouw doel als tijdsverspilling te zien of als nuttig?

Tijdsverspilling - Enigszins tijdsverspilling - Neutraal - Enigszins nuttig - Nuttig

...kritiek als persoonlijke aanval te zien of als nuttig?

Persoonlijke aanval - Enigszins persoonlijke aanval - Neutraal - Enigszins nuttig - Nuttig

Stel dat je een andere deelnemer kent die ook meedoet, die heel succesvol is in het behalen van zijn/haar doel: zie je dat dan als bedreigend (word je jaloers?) of juist als inspiratie?

Bedreigend - Enigszins bedreigend - Neutraal - Enigszins inspiratie - Inspiratie

Als jouw antwoorden meer aan de rechterkant zitten, dan lijkt het erop dat je een growth mindset hebt. Zitten jouw antwoorden meer aan de linkerkant, dan heb je waarschijnlijk meer een fixed mindset. Dit is geen onderbouwde test; we gebruiken het puur en alleen om je aan het denken te zetten.

Teken hier waar jij op de schaal lijkt te zitten voor jouw doel:

*FIXED MINDSET*

*GROWTH MINDSET*

Zou je hier wat aan willen veranderen? Zo ja: kan je ook aangeven wát je zou willen veranderen?



Video - Hoe krijg je meer een growth mindset?



#### Oefening 4 - Growth mindset (verder) ontwikkelen

Hoe krijg ik een meer growth mindset? We dagen je uit om je groei mindset te stimuleren door de volgende 3 stappen te zetten:

##### 1. Wees je bewust van je successen en vier ze!

Welke successen heb je de afgelopen week behaald? Wat heb je gedaan om ergens beter in te worden?

Pak er minstens één uit die je gaat vieren op jouw manier. Je kunt bijvoorbeeld aan iemand vertellen dat je een succes behaald hebt, je successen op een briefje schrijven en ze in een successen-boxje stoppen, een liedje opzetten dat bij het succes past en even keihard meezingen, juichen voor jezelf ... etc. Doe het vooral op jouw manier! Hoe ga je jouw succes vieren?

##### 2. Herhaal, herhaal, herhaal

Bedenk een positieve spreuk voor jezelf, die je als een soort mantra voor jezelf kunt gaan herhalen om je brein te trainen. Hiermee bedoelen we een positief geformuleerd zinnetje; een gedicht, woord of uitspraak die je als een herhalende boodschap aan je brein kan vertellen.

Marcel's spreuk is bijvoorbeeld: "ik leef makkelijk en blij, in overvloed." Wat is jouw spreuk?

##### 3. Zet door!

Bedenk je wat je zou kunnen doen om een stapje dichterbij jouw 'leukste' doel te komen.

Doe het! Wat heb je nodig? Wie kan je helpen? Ga het gewoon doen. Je kunt het! :)

Hoe heb jij je succes gevierd?



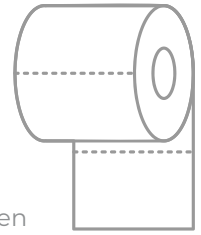
Video - Focus



Video - Manage your energy, not your time



### Oefening 5 - Toiletopdracht - Energiemanagement



Om je energie te kunnen managen is het handig om te weten wanneer je het liefst welke taken doet. Ben jij, zoals de man in het Youtube-filmpje, het creatiefst in de ochtend en het meest taakgericht in de middag? Of werkt dat bij jou anders? Beantwoord de vragen hieronder om hier inzicht in te krijgen.

Wat voor persoon ben jij in de ochtend? Wat voor afspraken heb je het liefst 's ochtends en wat voor afspraken juist 's middags of 's avonds? Denk bijvoorbeeld aan: creatief brainstormen, ideeën uitwerken en omzetten in iets concreets, onderzoek doen, to do-lijstje afvinken, verkopen van product/dienst, mail checken, administratie, plannen en andere taken die in jouw werk/leven voorkomen.

In de ochtend	
In de middag	
In de avond	

Misschien kun je dit niet meteen in één keer invullen. Observeer jezelf dan eens en vul een werkweek lang de tabel op de **volgende pagina** in.

Als je de tabel hebt ingevuld: wat kan je hieruit opmaken? Welke activiteiten kun je het beste plannen/doen:

In de ochtend	
In de middag	
In de avond	

## Tabel bij oefening 5

Vul een werkweek lang onderstaande tabel in. Wanneer krijg jij veel energie van een bepaalde taak en wat voor taak was dat? Wanneer op de dag was het en in wat voor situatie? Werkte je bijvoorbeeld met iemand samen of was je juist alleen aan het werk? En waar kreeg je beduidend minder energie van?

Dag	Dagdeel	Soort taak	Geef een cijfer aan jouw energie?	Situatie

**Oefening 6 - Energiegevers en -zuigers**

Je hebt mensen in je leven die jou energie geven, maar ook mensen die je energie kosten.

Datzelfde geldt voor activiteiten die je onderneemt:

die kunnen je energie geven of juist energie kosten.

Als je kijkt naar de afgelopen week: welke 3 activiteiten hebben jou de meeste energie gegeven?

Waar lag dat aan?

Als je kijkt naar de afgelopen week: welke 3 activiteiten hebben de meeste energie bij je weggeslurpt? Waar

lag dat aan?

Als je kijkt naar de afgelopen week: welke mensen hebben jou de meeste energie gegeven? Waar lag dat aan?

Als je kijkt naar de afgelopen week: welke mensen hebben de meeste energie bij je weggeslurpt? Waar lag dat aan?

Hoe kijk je terug op deze toiletoefening na het uitvoeren ervan? Hoe heb je het ervaren? Wil je hier iets mee? Is er bijvoorbeeld iets of een relatie in je leven die je zou willen veranderen of afscheid van zou willen nemen?





*Video - One step at a time*



### **Oefening 7 - Jouw doel**

In de eerste module heb je al nagedacht over waar je ontwikkelbehoefte ligt, door middel van de Blijheidsbalans. Deze module dagen we je uit om een doel voor jezelf te stellen.

Denk je eens in: we zijn 10 modules verder en je leeft je leukste leven. Hoe ziet dat eruit?

Wat is er gebeurd om daar te komen?

Wie of wat heeft je daarbij geholpen?

Wat heb jij hier zelf voor gedaan?

Wat heb je gedaan bij tegenslag?

Welk doel heb je behaald?

Welke eerste stapjes heb je gezet (de eerste traptredes)?

Wanneer heb je je eerste stappen ondernomen?

Hoe heb jij het behalen van dit doel gevierd?

## Oefening 8 - Belangrijkste taken

Maak een to do-lijstje van alles wat je nog moet doen de komende tijd. Hou het voor deze opdracht bij de to do's voor je privéleven, dus geen werk to do's. Categoriseer deze grofweg. Het is handig om je to do's in groepen te verdelen, zodat bijvoorbeeld klusjes in en om het huis, het organiseren van een leuke activiteit met vrienden/familie en administratieve to do's van elkaar gescheiden staan.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Welke 3 taken moet of wil je als eerste doen? Omcirkel deze.

Welke van deze 3 taken is jouw 'frog'? Eat your frog: hoe snel kun je deze 'aftikken'?

Plan deze 3 taken in om binnen één week te doen. Als het te grote taken zijn is het verstandig om ze eerst op te splitsen in kleinere taken, zodat je het als een minder grote opgave ervaart. Plan die taken nu in:

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

**Samenvatting van module 2**

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?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over mindset en focus? Zie onze lees- en kijktips online!

Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!