

Checkpoint 6: Ontdekken, experimenteren en ervaren

Reminders voor onderweg

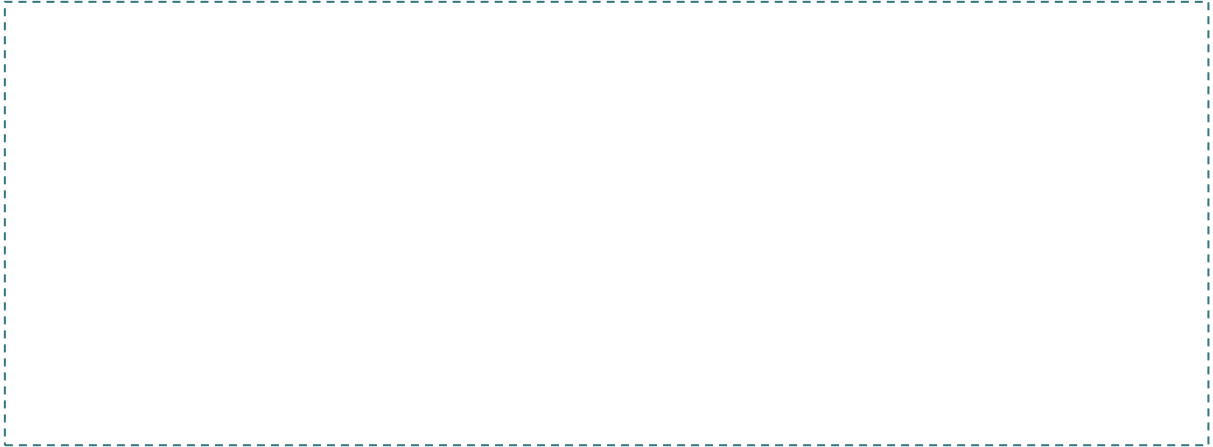
Reminders voor onderweg houden je scherp en geven je helderheid om te bepalen wat je eerstvolgende stappen zijn.

Zie het als een persoonlijk plan, waarin je een aantal belangrijke inzichten en adviezen aan jezelf samenvat en waar je steeds weer naar terug kunt grijpen, zodat je koers kunt houden in de richting van je gewenste bestemming.

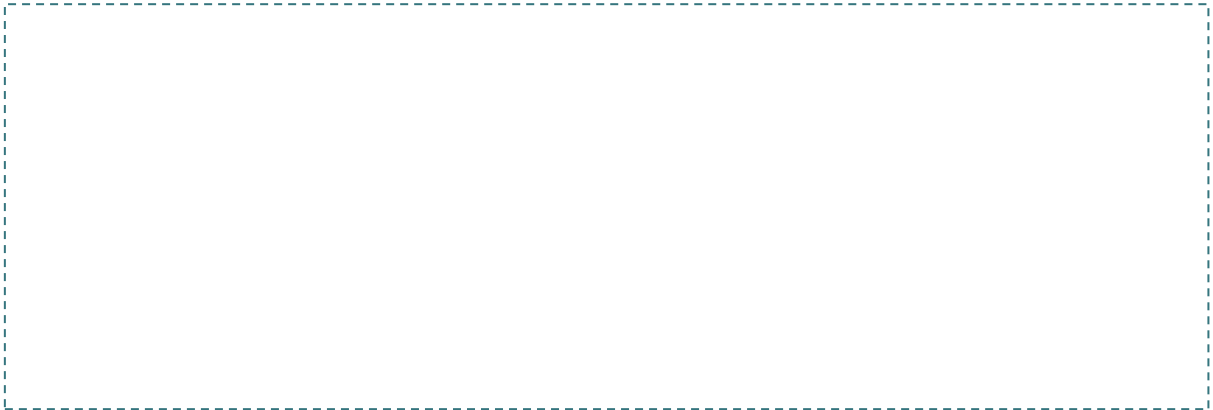
Mijn kwaliteiten en kernwaarden waarvan ik me bewust wil blijven:

Mijn belangrijkste 'stressoren', invloeden/omstandigheden die me energie kunnen kosten (daar wil ik alert op blijven en zo mogelijk invloed op uitoefenen):

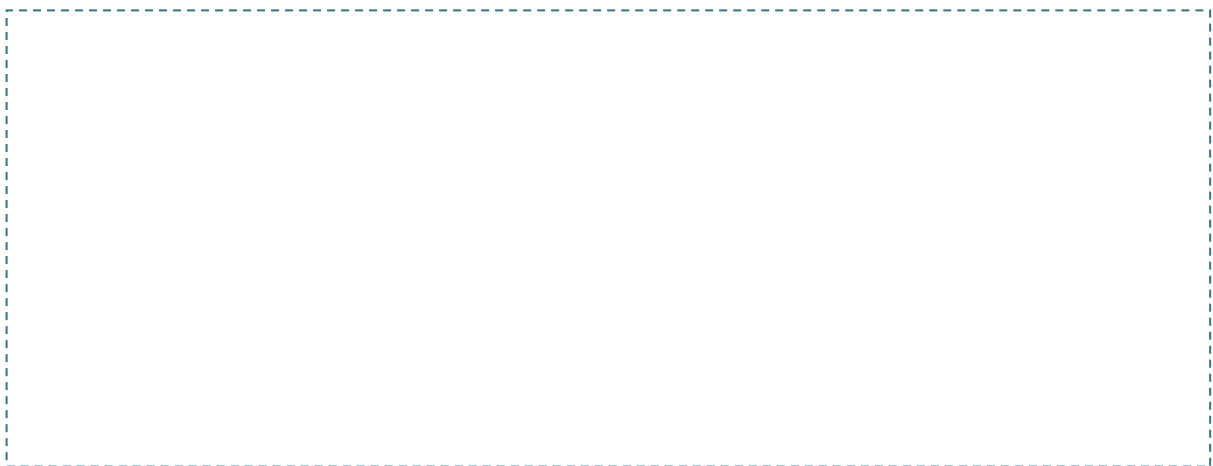
Mijn eigen 'ineffectieve' gedrag dat me belemmert en waar ik van weg wil blijven:



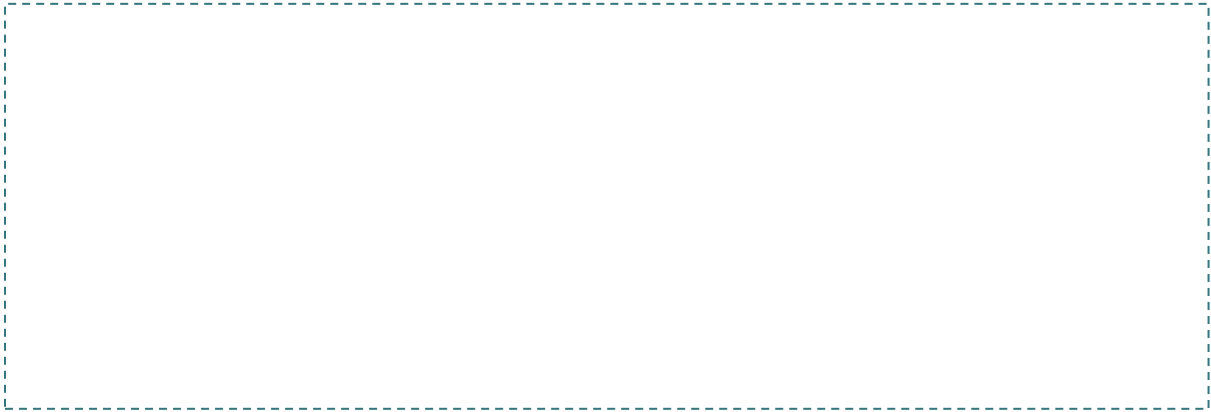
Gevoel dat ik nog meer wil gaan ervaren en waar ik op ga letten:



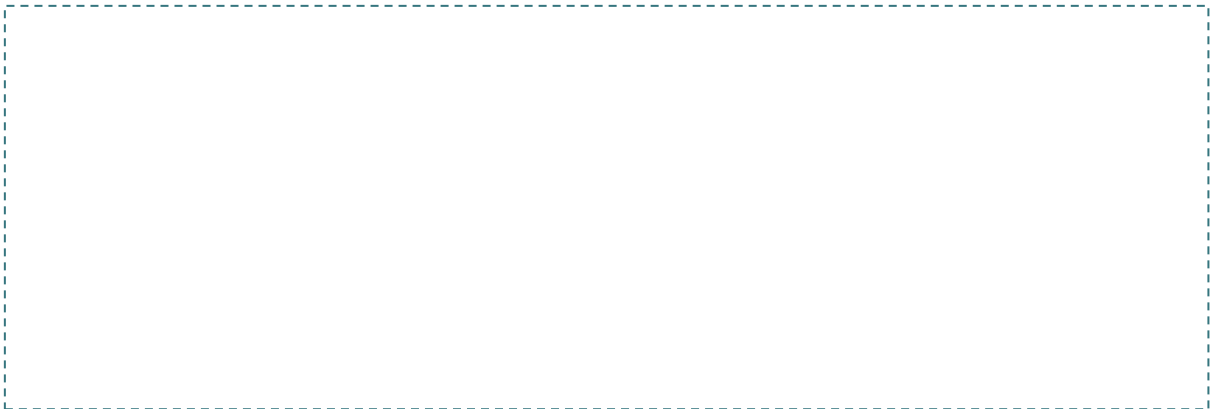
Gedrag dat/impact die ik meer wil laten zien en bewaken:



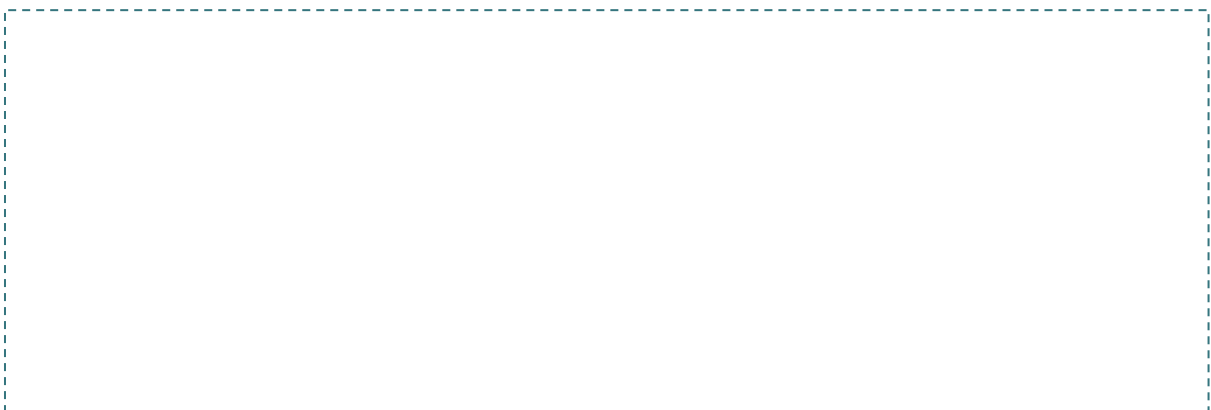
Belangrijkste energiegevers en inspiratiebronnen, die ik zeker niet wil missen:



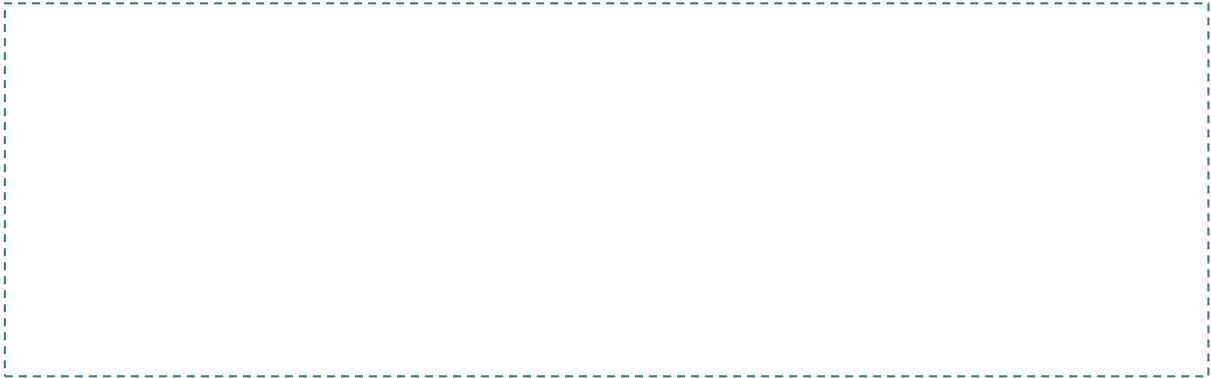
Gedachten die me in de weg kunnen zitten, die ik actief mag 'omdenken' naar helpende gedachten:



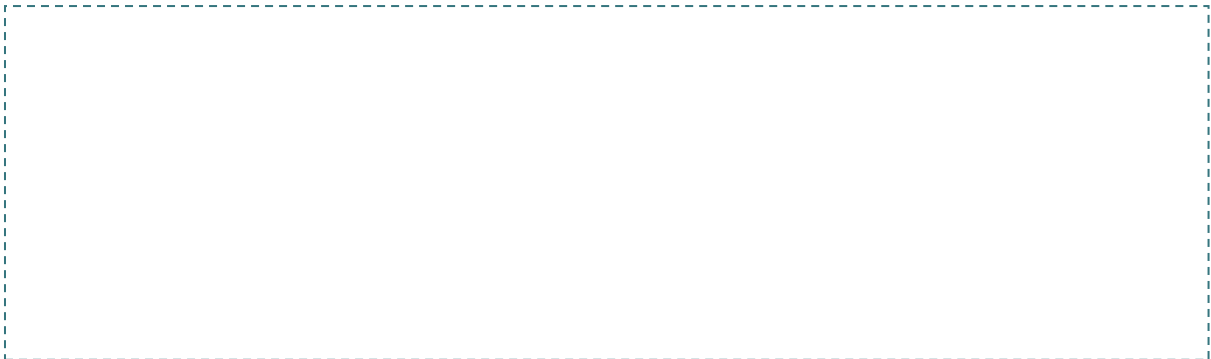
Voorwaarden die voor mij gelden om lekker in mijn vel te zitten (wat heb ik nodig?):



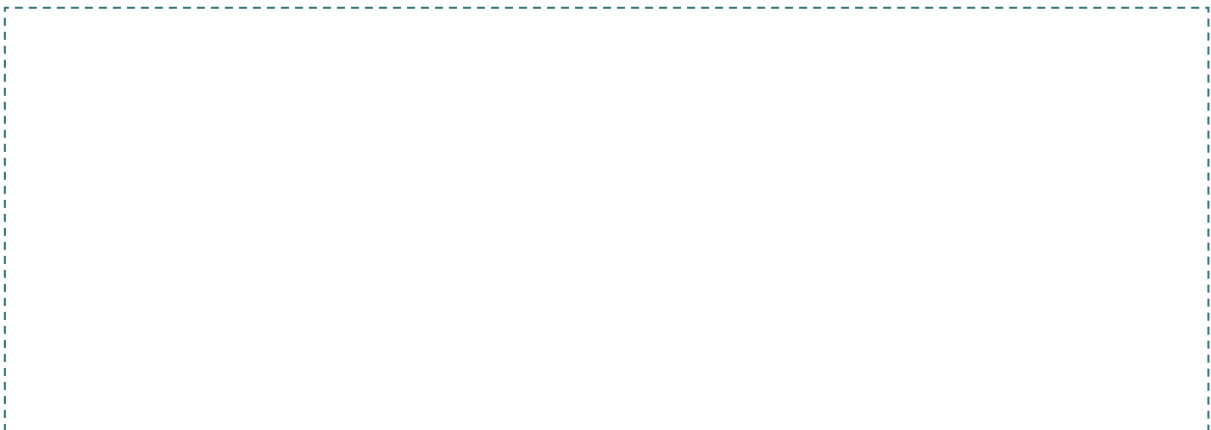
Bezigheden en/of onderwerpen waarin ik geïnteresseerd ben en waar ik voldoende tijd aan wil besteden komende periode:



Wat ik wil bereiken komend jaar:



Wat ik hiervoor zou moeten doen:



Wat ik zou moeten laten:

Een oprechte en passende tip die ik mezelf wil meegeven, alsof ik mijn eigen beste vriend(in) ben:

Je gaat op pad! Experimenteren, ervaren en leren.

Dat zal ongetwijfeld gepaard gaan met vallen en opstaan. Je kunt niet van onbewust of bewust onbekwaam in één keer springen naar (on)bewust bekwaam.

4 tips voor onderweg

1. Heb geduld met jezelf

Geef het de tijd. Realiseer je dat je iedere dag weer een nieuwe kans hebt om nieuwe keuzes te maken.

2. Wees realistisch

Vraag niet het onmogelijke van jezelf, accepteer je onvolkomenheden en zie jezelf als volwaardig en compleet zoals je bent. Je kunt enkel nog groeien.

3. Let op je snelheid

Ga niet te snel of te perfectionistisch van start. Durf ook kleinere stappen te zetten en je tempo aan te passen. Ga voor het langetermijnresultaat.

4. Calculeer tegenslagen en ongemak in

Je gaat onontgonnen terrein betreden, dus soms zul je merken dat je je onzeker voelt of dat je hobbels tegenkomt. Je voelt je niet direct comfortabel bij nieuwe strategieën. Dat hoort erbij, je bent aan het groeien. Dat wat je heeft gebracht tot waar je nu staat gaat je niet brengen naar waar je naartoe wilt. Dus is het aan jou om dat ongemak te doorstaan.

*Als je nieuwsgierig bent,
blijf je leren*

