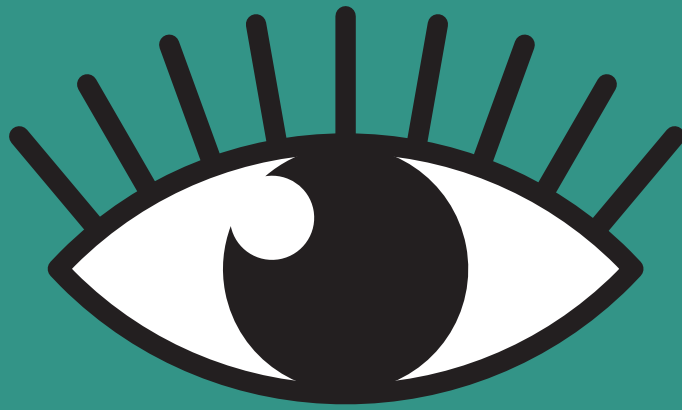


Judith Steinmeier

DE WAKKERE PROFESSIONAL



WERKBLADEN



Deel 1

GEDACHTEN



1.Herkomst van je gedachten



Welke gedachten heb jij zoal? Wees je gedurende een week eens bewust van je positieve én negatieve gedachten. Elke keer dat er een bevestigende of afbrekende gedachte verschijnt, schrijf je hem hieronder op:

Positieve gedachten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Negatieve gedachten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Herken negatieve gedachten



Probeer je negatieve gedachten eens te herkennen met de check-up. Elke keer als je je bewust wordt van een negatieve gedachte (of van een slecht gevoel) schrijf je hem op en laat je de vijf vragen erop los. Welke vraag uit de check-up brengt jou rust?

Negatieve gedachten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De vraag die rust brengt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Los negatieve gedachten op door te vergeven



Ga eens terug naar een moment waarop je gekwetst bent; een moment waarvan je vermoedt dat je dit niet volledig verwerkt hebt. Stel jezelf de vragen van de vergevingstechniek en spreek de woorden van vergeving uit.

Beschrijf hier je ervaring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Los negatieve gedachten op door vragen te stellen

Heb je regelmatig dezelfde negatieve gedachte die oppopt? Onderzoek dan of die gedachte waar is. Stel jezelf de vier vragen van Byron Katie en draai de gedachte vervolgens om.

Beschrijf hier je ervaring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Los negatieve gedachten op door te herprogrammeren ...

Verzamel bewijsmateriaal voor jezelf rondom een beperkende overtuiging. Als je er niet direct een kunt vinden, kun je altijd werken aan de beperkende overtuigingen waar iedereen mee kampt: ik ben niet geliefd. Of: ik ben niet genoeg. Schrijf dit bewijsmateriaal voor jezelf uit.

Bijvoorbeeld:

Ik ben niet genoeg.

Verzamel bewijsmateriaal dat je wel genoeg bent. Bijvoorbeeld:

Ik ben genoeg, omdat ik altijd mijn best doe in mijn werk.

Ik ben genoeg, omdat ik regelmatig waardering ontvang voor mijn werk.

Ik ben genoeg, omdat ik mij continu ontwikkel op mijn vakgebied.

Vul de lijst aan, kijk er dagelijks naar en lees je bewijsmateriaal hardop voor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Voorkom negatieve gedachten met de vijfsecondenregel

Probeer de vijfsecondenregel deze week uit. Selecteer daarvoor twee situaties: één spannende en één alledaagse.

Situatie 1. Spannende activiteit

Wanneer waarschuwen jouw hersenen je voor gevaar? Is dat bij het uitwerken van een businessidee? Of is dat bij het laten zien van jezelf tijdens een vergadering? Wedden dat je wel durft! Probeer het maar eens uit door de vijfsecondenregel van Mel Robbins toe te passen.

Beschrijf hier je ervaring:

Situatie 2. Alledaagse activiteit

Op welk gebied ervaar jij weleens luiheid? Is dat bij het opstarten op het werk of bij ontwikkeling op jouw vakgebied? Wees dit soort gedachten voor en tel af: 5, 4, 3, 2, 1 en ga ervoor.

Beschrijf hier je ervaring:

Deel 2

Woorden



10. Van gedachten naar woorden



Houd gedurende een week bij welke verwachtingen jij hebt van anderen (collega's, klanten, partners). Kijk of je tijdens deze week ook aannames doet.

Hebben anderen verwachtingen van jou? Heb je deze verwachtingen boven water gehaald? Of heb je hier niet naar gevraagd, maar voel je een druk?

Beschrijf jouw eigen verwachtingen/aannames richting anderen:

Beschrijf de verwachtingen/aannames van anderen richting jou:

11. Klaag en roddel niet



Wees je gedurende een week bewust van de gesprekken die je voert. Roddel en klaag jij? Roddelen en klagen anderen in je directe werkomgeving?

Beschrijf hier je ervaring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Verander je woordkeuze



Let deze week eens op je woorden. Noteer de negatieve woorden die je gebruikt en buig ze om naar een positieve variant:

Negatieve woorden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Positieve woorden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Houd woord



Bedenk je een situatie waarin jouw woorden je in een lastig parket hebben gebracht. Wat ging hier mis? Hoe zou je dat, met de kennis uit dit hoofdstuk, nu aanpakken? Beschrijf ook een situatie waarin jouw woord je juist verder heeft gebracht. Waarom leverde dit je succes op?

Beschrijf hier je ervaring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deel 3

Daden



.....

15. Van woorden naar daden



Had jij voorheen een succesformule? Of paste je er wellicht onbewust één toe? Herleid hem eens. Schrijf de formule op en leg hem naast de bovenstaande formule.

Jouw succesformule:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16. Weet wat je wilt



Wat zou jij nu graag willen bereiken? Is dat bijvoorbeeld het ondernemerschap, die ideale baan of salarisverhoging?

Beschrijf hier het gebied waarop jij verandering wenst:

Beschrijf je startpunt (geef jezelf bijvoorbeeld een cijfer of noteer een bedrag):

Beschrijf je eindpunt (geef jezelf bijvoorbeeld een cijfer of noteer een bedrag):

Beschrijf jouw doel hier nu zo concreet mogelijk. Zorg voor een effectieve (positief, zeker en SMART) formulering en beschrijf ook hoe je je voelt als je je doel behaalt:

17. Ken je waarom



Beschrijf jouw waarom per eerder geformuleerd doel (zie het vorige hoofdstuk). Welke specifieke doelen wil jij bereiken? Waarom wil je dit resultaat bereiken? Wat is de diepere gedachte hierachter?

Beschrijf je doelen:

Beschrijf je waarom per doel:

..... **18. Geloof in jezelf en in je plannen**



Bekijk het verhaal van Amy Cuddy eens online, of neem in elk geval de houding aan die zij beschrijft. Sta twee minuten met je handen in je zij, met een rechte rug en schouders naar achteren. Wat gebeurt er nu met je? Voel je je krachtiger? Neemt het stressniveau dat je ervaart af? Voel daarnaast eens wat het verschil is tussen een open en een gesloten houding.

Beschrijf jouw ervaring:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

19. Zorg voor focus



Breng voor jezelf in kaart op welke benen jij nu hinkt: is dat aan de ene kant loondienst en aan de andere kant het ondernemerschap? Of is dat bijvoorbeeld groeien in je huidige functie en zoeken naar die baan hogerop? Als je ziet dat je focus versplinterd is, dan is het tijd om te kiezen.

Beschrijf jouw keuze:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20. Kom in actie



Wie kan jouw rolmodel zijn? Wat kun jij van hem of haar leren? En hoe kun jij jouw groei versnellen? Ga op zoek naar een rolmodel op verschillende gebieden.

Mijn rolmodel op het gebied van persoonlijke ontwikkeling is:

Mijn rolmodel op het gebied van zakelijke ontwikkeling is:

Mijn rolmodel op het gebied van ... is (vul zelf verder aan):

Mijn rolmodel op het gebied van ... is (vul zelf verder aan):

21. Zet door



Je hebt nu kennisgemaakt met de laatste stap. Is de succesformule voor jou nu compleet? Of mis je nog een tussenstap?

Schrijf jouw succesformule hier op:

Selecteer een doel en doorloop de stappen uit de succesformule.

Schrijf hier enkele reminders voor jezelf op per stap:

Hoe nu verder?



Test de succesformule en start jouw eigen 40-daagse. Breng hierin dagelijkse activiteiten onder die jou dichterbij jouw doel brengen.

Beschrijf hier jouw 40-daagse:

A series of horizontal dotted lines for writing.



TOOLBOX

DE WAKKERE PROFESSIONAL

Als bonus bij dit boek ontvang je online toegang tot de 'Toolbox – De wakkere professional'. In deze Toolbox vind jij de 'Roadmap – De wakkere professional' als poster terug, samen met enkele handige video's met aanvullende uitleg bij de tools en wat praktische werkbladen.

Ga naar www.marketwrite.nl/wakkere-professional en regel jouw toegang!