

# SAMENVATTING MODULE 2.1

Deze module gaat over **de succesvolle jij**. Dit is een super belangrijke stap. Je moet namelijk in jezelf geloven, om succesvol te zijn! Om te leven naar je passie! Als je er niet in gelooft, gaat het ook echt niet gebeuren. Deze stap is echt cruciaal.

We gaan ons vooral focussen op Mindset: Het geloof in jezelf, Ik kan het en ik ga ervoor! Ik ga je tools aanreiken om slimmer te werken. 80% van de uitkomsten die je behaalt, in het hele leven en in je werk, komen voort uit 20% van je effort. Ik geef je tools om effectief te werk te gaan. Durf te falen, maar vooral te schitteren!

**Kiezen voor jezelf.** Waarom is dat zo belangrijk? Dat is zo belangrijk omdat jij de enige bent die jouw leven beter kan maken dan dat het nu is. Jij bent de enige die ervoor kan zorgen dat je gelukkig bent, zowel op privé vlak als op het vlak van werk. Jij hebt altijd de regie over jouw eigen leven. Je weet dan ook dat jij de enige bent die jouw gedachten heeft, die voor jezelf kan kiezen, die jouw werk doet en die activiteiten daarbuiten onderneemt.

**Om gelukkiger te zijn dien je iets te doen aan je gedachtes, aan de acties die je onderneemt: Jij dient voor jezelf te kiezen als je veranderingen wilt aangaan.**

De **Law of attraction** kan je hierbij helpen.

- Als je ergens **positief** over denkt, dan zullen er ook positieve dingen gebeuren. Bijvoorbeeld je hebt een functie gezien die helemaal bij je past. Je denkt: dit past echt goed bij mij. Mijn kwaliteiten passen erbij, ik pas goed in het team, ze hebben leuke collega's. Je denkt allemaal positieve dingen, met name over hoe jij je verhoudt tot het werk. Grote kans dat als je dat goed uitvoert, dat het ook gaat gebeuren.
- De andere kant is ook waar. **Negatief denken**: Het is te ver weg. Er zijn vast mensen die meer kennis hebben. Als je je focust op die negatieve dingen, is de kans groot dat je het niet lukt, om die baan te krijgen.

**Wat je aandacht geeft trek je aan, dat groeit.**

Voor mezelf gold dat ook. Ik durfde de switch niet te maken van mijn baan als leerkracht naar iets anders. Tenzij het genoeg geld zou gaan opleveren. Ik wist niet goed wat bij me paste en dus vanwege mijn financiële situatie. Op het moment dat ik in kaart had wat ik leuk vond (ik had ook allerlei opleidingen hiervoor gedaan) kwam ik erachter dat ik nog steeds dezelfde blokkade had met betrekking tot geld. Ik wist wel wat ik leuk vond, maar die blokkade was er nog steeds. Pas op het moment dat mijn mindset anders was en ik er positief over dacht, geloofde ik in mijzelf. Toen ik besloot: het gaat wel lukken, toen pas durfde ik de stap te maken. Pas toen ik er positief over dacht, geloofde ik in mijzelf. Dat liet voor mezelf zien hoe belangrijk het is om een mindset te hebben dat je in jezelf gelooft. Ik noem dat: De **succesvolle jij**.

Denk er eens over na:

- Welke mindset heeft de succesvolle jij?
- Welke acties doet de succesvolle jij?
- Waar sta de succesvolle jij achter?
- Hoe wil je omgaan met acties, omgaan met emoties, omgaan met je lichaam?
- Hoe ziet de succesvolle jij eruit en wat dien jij daarvoor te doen?

Pas als jij dat helder hebt kan je echt voor jezelf kiezen, omdat je er helemaal 100% achter staat.

Het kiezen voor jezelf is wel echt lastig. Vanuit de sociale psychologie leggen ze dat uit:

- Het is lastig om onbewuste keuzes te maken
- Je in een vast patroon zit
- Nee zeggen tegen andere mensen
- Verantwoordelijk voelen voor anderen
- Andere zorgen

Maar dat zijn allemaal angsten die in je hoofd zitten, gedachten die je kan omvormen. Deze gedachten kun je omvormen als je er positief over denkt! Blijf doorgaan! Geef niet op. Blijf doorgaan met deze gedachtes positief in jouw hoofd in te prenten!

Ik geef je een alvast een opdracht mee. Deze staat ook in het groeiboek, kijk eens naar.

- De dingen die je niet meer wilt in je leven. **Ga 2 dingen schrappen** die je niet meer wilt in je leven.
- De dingen die je wél wilt in je leven. **Ga 2 dingen toevoegen die je wel wilt in je leven.** Probeer dit consistent vol te houden. Vindt een manier die voor jou werkt.

Kiezen voor het ene betekent niet kiezen voor het andere. Dat maakt het ook moeilijk om te kiezen, omdat het dus gaat over het loslaten van de andere dingen.

#### **Loslaten kunnen we doen door:**

Niet door harder te werken, maar door slimmer te werken. 80% van de uitkomsten/ die we willen bereiken we met 20% van de effort/moeite die we erin stoppen. Ik geloof dat als je slimmer werkt, geloof je ook in jezelf! Het is echt ontzettend belangrijk om in jezelf te geloven.

Je moet dingen schrappen die jou stress geven. Schrap deze alsjeblieft. Er zijn stressvolle gebeurtenissen die we niet kunnen schrappen. Of zelfs stressvolle gebeurtenissen die je in deze situatie eigenlijk wel zou moeten aangaan! Bijv. een stressvolle gebeurtenis is een verandering op je werkplek. Het klinkt niet stressvol, maar is dat wel. Er is een rating scale voor life events en ze hebben er een Stressschaal aan gekoppeld. Het maximale aantal punten op deze schaal is 100.

- Verandering van werkplek geeft 39 stresspunten.
- Ontslag geeft 47 stresspunten.
- Verandering van baan of functie geeft 35 stresspunten.
- Verandering van verantwoordelijkheden geeft 29 stresspunten.
- Opnieuw beginnen of beëindigen van je schoolcarrière geeft 25 stresspunten.
- Arbeidsvoorwaarden of verandering van werktijden geeft 20 stresspunten.

We willen ervoor zorgen dat we zo min mogelijk stress ervaren, dat we zo slim mogelijk werken. Maar verandering levert stress op! Daarom moet je voor een goede balans tussen in- en ontspanning zorgen. Je kan niet te veel van jezelf verwachten dat je hard aan het werk bent en na het werk aan andere doelen aan het werk bent. Wat je kunt doen als je wel een extra inspanning wilt leveren, dan moet je er wel voor zorgen dat je voor extra ontspanning zorgt. Bijvoorbeeld lekker te wandelen in de natuur of een extra uurtje in de sportschool. Het is belangrijk om te ontspannen en je hoofd leeg te maken, niet na hoeft te denken en in hier en nu kan zijn. Zorg voor de balans tussen inspanning en ontspanning. En dus niet harder maar slimmer te werken! Zodat je mindset positief blijft.

Open het groeiboek en ga lekker ermee aan de slag!