

SAMENVATTING MODULE 3.1

Ik ben benieuwd hoe het met je gaat. Module 3 alweer. Deze module staat helemaal in het teken van jou.

We gaan inzoomen op bijvoorbeeld:

- Wat je kernwaarden zijn
- Wat jouw energievreters zijn. Maar ook wat jou energie oplevert
- Je talenten
- Waar je behoefte aan hebt
- Jouw passies

We gaan inzoomen echt op jouw kern. Deze module gaat je veel diepgang geven, het gaat je veel inzicht opleveren. Het is tevens een module waarbij je anderen gaat inschakelen. Mensen die je kent, die dicht bij je staan, ga je om hulp vragen. Om op zoek te gaan naar jouw 'blinde vlek'. Wat zij heel goed van je weten en jij waarschijnlijk niet van jezelf weet. Zij weten ook heel goed wat jouw kwaliteiten zijn.

In deze fase komen jouw **belemmerende overtuigingen weer terug**. Ben ik wel goed genoeg? Kan ik dit wel? Geen zorgen, denk aan de module: "De succesvolle jij!" Wat zou de succesvolle jij tegen jou op dat moment zeggen? Droom groot, succes, veel plezier!

Deze module staat in het teken van jou, jouw purpose, jouw passies, jouw talenten, jouw kernwaarden. Alles wat te maken heeft met jou gaan we bekijken. Hier gaan we met een positieve blik naar kijken. Wat wil je wel, wat wil je niet.

We beginnen bij de unieke jij: Jij hebt vast wel ervaren dat bepaalde dingen je heel veel energie geven, maar dat er ook dingen zijn die energie kosten: **energiegevers en energievreters**. Als je je omringt met te veel dingen die energie vreten verdwijnt je energie, maar verdwijnt ook je motivatie, je drive om ergens mee aan de slag te gaan. Je gaat dan bijvoorbeeld met tegenzin naar je werk. Het is heel belangrijk om te kijken naar welke dingen je energie geven en welke dingen je energie vreten.

In het werkboek staat een opdracht om in te zoomen op de energiegevers en de energievreters. De bedoeling is natuurlijk om zo veel mogelijk energiegevers te krijgen. Dat je deze naar je toetrekt en dat je zo veel mogelijk afrekent met die energievreters.

Als ik iets doe dat me meer energie kost dan het me geeft, merk ik dat tegenwoordig veel sneller. Dat blokkeer ik dan in mijn leven. Ik heb daarom vriendschappen vaarwel gezegd, ben gestopt met banen, heb samenwerkingen afgekapt. Puur omdat ik merkte dat er bepaalde aspecten waren die bij mij heel veel energie vraten. Er zijn aspecten die voor mij heel belangrijk zijn, bijvoorbeeld communicatie. Wanneer de communicatie niet duidelijk is, niet transparant is, of ik moet een afwachtende houding aannemen, dan dat kost mij dan heel veel energie. Dan ga ik in mijn hoofd zitten, erover malen, dan kom ik niet in die actiestand.

Word je bewust de komende tijd:

- Wat kost mij energie?
- Wat geeft mij energie?
- Hoe kan ik daar een beter balans in vinden?

Dan gaan we ook het hebben over je **persoonlijke kernwaarden**. Ik leg het uit aan de hand van de zee. Soms gaat de zee vrij heftig heen en weer, dan zit je in een moeilijke fase in je leven. Soms heb je een fase in je leven waarbij de zee heel erg vlak is, een beetje kabbelt, er zijn bijna geen golven. Dan zit je in een makkelijke fase in je leven. Je kernwaarden zijn de onderstromen in de zee. Het maakt niet uit hoe het nu gaat. Hoe moeilijk, of dat het voor de wind gaat. Die persoonlijke kernwaarden, de onderstroom van de zee, is altijd hetzelfde, zowel in een moeilijke als in een makkelijke fase in jouw leven.

Onderzoek voor jezelf:

- Wat zijn nou mijn kernwaarden?
- Wat vind ik belangrijk in het leven?

Daar heb ik ook weer een opdracht voor. Er staat een hele lijst met kernwaarden voor je klaar in de extra's. Ga bekijken welke kernwaarden bij je passen. Je gaat er uiteindelijk 3 uitkiezen.

Dit is belangrijk om prioriteiten te stellen. Je vindt niet alle kernwaarden even belangrijk. Anders is het gevolg dat je dan je aandacht altijd moet verdelen! Als je er uiteindelijk 3 uitkiest en een keuze maakt, zijn dat jouw belangrijkste kernwaarden. Dan kan je keuzes in je leven maken, hetgeen bij jou past. Kernwaarden zijn dingen die belangrijk voor je zijn. Datgene waar je je voor wilt inzetten.

Voorbeeld: Een van mijn kernwaarden is groei, mezelf ontwikkelen en anderen ontwikkelen. Om een steentje te kunnen bijdragen. Als iemand mij vraagt om een workshop te geven, kan ik kiezen om dat wel of niet te doen. Op dat moment is de kans groot dat het antwoord ja zal zijn. Niet vanwege het geld, maar ik kan mezelf daarmee ontwikkelen, ik groei daar weer van. Ik vraag daarom altijd na het geven van een workshop wat iedereen ervan vond. Puur om mezelf te ontwikkelen, om te groeien en anderen daarmee beter te kunnen helpen. Ik maak dus keuzes op basis van mijn kernwaarden.

Onderzoek voor jezelf:

- Welke kernwaarden passen bij mij?
- Wat vind ik echt belangrijk?
- Waar zou ik keuzes in willen maken?

Als je kijkt naar je unieke jij is het fascinerend om te zien, dat wij in de huidige maatschappij, maar vooral wij als millennials heel erg bezig zijn met presteren. Wat levert het mij op? Geld verdienen en met status bijvoorbeeld. Als je kijkt naar kinderen zie je dat zij er helemaal nog niet mee bezig zijn wat voor geld, status het oplevert. Kinderen kijken alleen naar of het hen energie geeft. Of zij het fantastisch vinden om te kleuren, te voetballen bijvoorbeeld. Zij maken keuzes op basis van: vind ik het leuk om te doen?

Als je terug gaat naar je vroegere jij. Toen je een kind was van ongeveer 7 à 8 jaar oud. Wat vond jij toen fantastisch leuk om te doen? Wat wilde je elke dag wel doen? Dat is interessant, daar valt informatie uit te halen, namelijk wat je vroeger als kind al energie gaf. Denk daar eens over na.

Voor mij was dat knutselen, ik vond het heel leuk om boeken te knutselden en ook verhalen te bedenken. Die creativiteit erop los te laten en gewoon verhalen te schrijven. Dat vond ik fantastisch om te doen. Als ik kijk naar wat ik nu doe heeft dat er ook mee te maken, het is niet 100% hetzelfde, maar het komt wel terug. Ik maak verschillende werkboeken, e-books, trainingen, waarbij ik ook daarmee aan de slag ga.

Kijk eens naar: Wat vond je vroeger als kind fantastisch om te doen en welke informatie kun je daar uit halen?

Ik wil het ook hebben over **Ikigai**. Nou denk je waarschijnlijk: Waar heb je het over? De eerste keer dat ik dat zag dacht ik ook, wat is dat voor iets vaags? Waar komt dit vandaan? Waar staat dit eigenlijk voor?

Waar ik achter kwam is dat Ikigai hetgeen is waar ik in mijn zoektocht naar op zoek was. Het is een combinatie van dingen verschillende dingen, waar je van houdt, van dingen waar je goed in bent, van dingen waar je voor betaald wordt en wat de wereld nodig heeft, wat een toevoeging zou kunnen zijn voor de wereld. Hetgeen wat je voldoening zou kunnen geven. Waar je echt plezier uit zou kunnen halen.

Ikigai is dus een combinatie van je passie, je missie, je roeping en je beroep. Als je bij je werk echt jouw passie, jouw missie en die roeping erin stopt, dan heb je werk waar je je altijd voor zou willen inzetten. Waar je altijd zin hebt om mee te beginnen. Natuurlijk heb ik daarvoor een mooie opdracht in het werkboek staan.

Dan wil ik je meenemen met de vraag:

- Wat vind jij nou echt belangrijk in dit leven?
- Waar zou jij een steentje aan willen bijdragen?
- Waar zou de wereld een stukje beter van worden?

Het is belangrijk om over na te denken, hoe je hier een steentje aan zou kunnen bijdragen. Als je jezelf daarvoor echt zou willen inzetten, voelt: **ik ben een toegevoegde waarde voor de wereld**, dan zal je innerlijke vuurtje

1. Oplaaien
2. En het droogt niet meer uit! Omdat je jezelf inzet voor wat jij belangrijk vindt! En waar je een steentje aan kan bijdragen.

Een steentje bijdragen is belangrijk. Je kunt je heel betrokken voelen bij allerlei onderwerpen, maar dat houdt nog niet in dat je daar invloed op kan uitoefenen. Je bent het er bijvoorbeeld niet eens met hoe de Tweede Kamer dingen aanpakt. Je kan van alles doen, maar je cirkel van invloed is dan beperkt.

Het is belangrijk dat je kijkt naar:

1. Waar ben ik bij **betrokken**?
2. En waar heb je daadwerkelijk dan ook nog **invloed** op. Waar kan je echt iets aan bijdragen?

Ik wil jou ook meenemen in de vraag: Wat vind jij echt belangrijk in het leven?

Dit is lastig, want dit gaat direct naar je "Why". Waarom ben jij eigenlijk op deze aarde? Het is belangrijk om te kijken naar "Waarom doe ik de dingen die ik doe? Waar sta ik eigenlijk voor? Wat vind ik echt belangrijk in dit leven? Ik begin hiermee omdat de vraag wat je wilt doen al te specifiek is.

Simon Sinek heeft verschillende onderzoeken gedaan. Ik zou het zeker aanraden om naar een filmpje op Youtube te kijken: het gaat over het Why, How en What-principe.

Hij vertelt dat heel veel bedrijven uitgaan van **What**. Wij verkopen telefoons, bijvoorbeeld. Maar als je alleen daarvan uitgaat, dan ben je niet getriggerd om een telefoon te kopen. Als het bedrijf begint bij de **Why**: waarom verkopen wij telefoons, dan zit je op de gevoelenslaag. Als je je dan kan vinden in de missie en de visie, dan blijft het werk heel belangrijk voor je, omdat jij daarvoor staat. Hij heeft

het ook over **How**. Je kunt telefoons ontwerpen, telefoons verkopen, telefoons maken. Binnen de Why zijn er ook mogelijkheden tot How.

Dit is een opdracht die ook heel belangrijk is. Het gaat om te kijken naar:

- Waarom ben je hier en waar wil je invloed op uitoefenen?
- Hoe wil je dat doen?
- Wat is uiteindelijk hetgeen wat je doet?

Dit heb ik ook meegenomen in het werkboek.

Toen ik het filmpje Why gezien had van Simon Sinek werd het mij pas echt duidelijk wat ik wilde. Ik wil graag heel anderen helpen en met name jonge vrouwen die in hetzelfde schuitje zitten als wat ik heb meegemaakt. Mijn Why is: **Ik geloof dat niemand zichzelf opgesloten zou moeten voelen in het leven. Niet in een baan, niet in een relatie, niet in je opvoeding, noch in communicatie met anderen.** Ik sta ervoor dat iedereen vrij kan zijn, dat je ook niet beperkt wordt, zodat niemand zich opgesloten voelt. Dat is eigenlijk mijn Why. Ik gun het iedereen om lekker zichzelf te zijn en om vrij te zijn, niet opgesloten te voelen. De manier hoe ik dat doe is door middel van Melodieinhetleven, met anderen coachen. Dit is echt gekomen doordat ik het filmpje heb gekeken.

Er zijn 2 mannen geweest, Dilts and Bateson zij hebben een piramide ontwikkeld. Zij gaan nog dieper in op Why, How en What. Zij geven aan dat er verschillende fases zijn, van omgevingsfase tot de zingevingfase. Omgeving: waar ben ik? Gedrag: wat doe ik? Vaardigheden: wat kan ik? Overtuigingen, Je identiteit: wie ben ik eigenlijk? en Why: waar sta ik voor? De piramide is heel interessant om te bekijken. De meesten beginnen onderaan bij je gedrag. Alleen zingeving is eigenlijk het uiteindelijke doel om te achterhalen. Daar gaat het nu echt om! Wil jij je passie ontdekken, dan is het belangrijk om te weten:

- Waar sta ik voor?
- Wat vind je belangrijk in je leven?

Neem de tijd voor deze opdracht. Ga de uitdaging aan om ook de hogere niveaus te onderzoeken en om naar je overtuigingen te kijken. Deze opdracht staat ook in het groeiboek.

Je hebt het eerste deel van de module afgerond. Open nu het groeiboek en ga er lekker mee aan de slag.