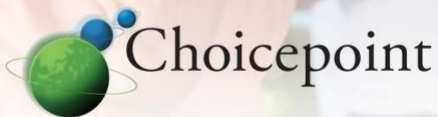


CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 10 – Maak Gebruik van Je Netwerk Voor Maximale Ondersteuning

Omring Jezelf Met Positieve Mensen

Welke mensen in je sociale omgeving bieden je de support en aanmoediging om nieuwe kansen nemen?

1.
2.
3.
4.
5.

Welke opvattingen hebben deze mensen over het algemeen over het leven?

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

Wat kun je doen om van deze contacten meer steun en support te krijgen?

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



Een systeem opzetten dat je contactinformatie managet

Hoe manage jij je contacten?

- Mobiele telefoon
- Rolodex
- online sociale website
- Onlineservice
- Anders, namelijk.....

Je Attitude en Je Netwerk

Hoe kun jij je attitude verbeteren?

- Kritiek of advies van anderen om je grootste doelen te bereiken niet toelaten
- Anderen toelaten hun zorgen te uiten, en ze terug te brengen naar een betere plek door vragen te stellen
- Anderen vergeven, en beginnend met jezelf

Met wie kan je vandaag de eerste stap nemen om 1 persoon in je netwerk te ontmoeten of toe te voegen?

.....
.....

Doe deze stap elke dag, of minstens 3 tot 4 keer per week.

Stel jezelf de volgende vragen als je wel doet wat je leuk vindt, maar je voelt je gestrest en pessimistisch.

- Wie heb ik om me heen?
- Wat doen ze met mij?
- Wat laten ze me lezen?
- Wat laten ze me zeggen?
- Waar laten ze me naartoe gaan?
- Wat laten ze me denken?
- Wie laten ze me worden?



Wat is ervoor nodig om over eventuele angst heen te stappen en jouw gedachten en ideeën met deze mensen te delen, zodat jij de support kan vragen en/of krijgen om deze ideeën te realiseren?

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

De Juiste Mensen Aantrekken

Wie zou je kiezen om in je leven om je heen te hebben om zo de beste versie van jezelf te worden? Dit hoeven geen mensen te zijn die je persoonlijk kent – kijk eerder naar de eigenschappen die je wilt dat ze hebben, en zoek vervolgens naar wie er in je gedachten naar boven komt die aan deze criteria voldoen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wie zou je zelf kunnen helpen door een betrouwbaar persoon te zijn die naar hun ideeën, gedachten en doelen luistert?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Door deze oefening hierboven te doen, zul je merken dat je zelf ook meerwaarde hiervan ervaart. Als je op zoek bent naar een goede mentor, overweeg dan om er zelf een te worden voor iemand anders.



Hieronder vind je een diepere uiteenzetting over de voorgaande stappen. Neem ze door en verwerk ze in je eerste opzet.

1. De juiste mensen bij elkaar brengen voor het juiste doel Met welke missie wil je deze mensen bij elkaar brengen?

1.
2.
3.
4.
5.

Wat is de missie die je voor deze mensen voor ogen hebt?

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

Welke vaardigheden moeten deze mensen bezitten? De juiste vaardigheden zijn hierin van groot belang.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2. Welke leidraad/richtlijnen/regels moeten er opgesteld worden om deze mensen gefocust te houden op de missie? Denk bijvoorbeeld aan respect, veiligheid en consensus.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



3. Welke manieren kun je bedenken om met elkaar samen te werken – ook als zij niet bij elkaar in de buurt wonen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke andere praktische zaken kun je nu al bedenken die een rol spelen in de hechtheid waarmee jullie samenwerken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Literatuurlijst

De volgende boeken zijn in deze sessie aan de orde gekomen:

- ◆ The 7 Habits of Highly Effective People – Stephen R. Covey
- ◆ The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness – Greg Anderson
- ◆ Chicken Soup for the Soul – Jack Canfield & Mark Victor Hansen
- ◆ How to Win friends and Influence People – Dale Carnegie

