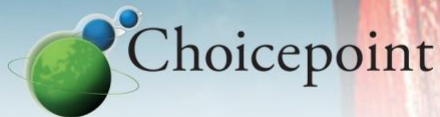


CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 11 – Meet Je Vooruitgang

Wat Houd Je Tegen?

Procrastinatie of uitstelgedrag, is één van de grootste factoren die je ervan weerhoudt om het succes te bereiken dat je wilt. Vink hieronder aan welke van de volgende redenen het dichtste bij je staan en ervoor zorgen dat je acties uitstelt

- Bang zijn om fouten te maken
- Angst om te falen
- Angst voor kritiek
- Beperkende overtuigingen

Noteer hieronder hoe bovenstaande aangevinkte aspecten je tegenhouden in jouw groei en succes.

1.
2.
3.
4.
5.



Vaak kijken we terug op hoe is niet gewerkt heeft in het verleden en baseren ons potentieel op wat we in de toekomst kunnen. Wat zou je kunnen doen om meer vergevingsgezind te zijn naar jezelf om met minder kritiek naar je verleden – en dus met meer mogelijkheden naar de toekomst te kijken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat voor positieve dominante gedachten kun je inzetten om je toekomst helderder te zien? Schrijf ze hieronder op.

.....

.....

.....

.....

.....

Doorgaande ontwikkeling

Kun je naar je fouten kijken in het licht van wat je ervan geleerd hebt? Welke ‘fouten’ hebben je het meeste geleerd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welke maatstaven heb je tot je beschikking welke je kunt vergelijken met je ultieme missie en lange termijn doelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke stappen kun je nemen om je gewoontes, methodieken en dagelijkse activiteiten te verbeteren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback van je omgeving

Op welke manieren kun je feedback van je omgeving verzamelen, filteren en je eigen maken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Feedback verzamelen – naar wie luister je?

1.
2.
3.
4.
5.

Wat maakt het dat je naar de feedback van deze mensen luistert?

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

Wat zijn jouw redenen om de feedback van deze mensen te verdraaien (i.e. het gebruiken van het filter van verdraaiing)?

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

Hoe kun je jezelf evalueren in het proces van feedback?

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

Ben je geneigd om feedback van anderen van de hand te wijzen omdat je de persoon in kwestie niet serieus neemt? Ben je geneigd om hun feedback af te wijzen omdat je eerder hun mankementen ziet? Schrijf hieronder jouw gedachten op.

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



Wat kun je doen om objectief te blijven in het ontvangen van feedback van anderen? Kijk voor tips en inspiratie naar het theorieboek

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

Wat kun je doen om je eigen proces te internaliseren en je eigen fouten te corrigeren?

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

Uitkijken naar een Lang Leven

Hoe kijk je doorgaans op jouw tegenslagen en fouten? Zie je ze als een last of als een zege?

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

Hoe kun je jouw tegenslagen inzetten en zien als training voor je toekomstig succes?

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



Meet je gewoontes

Kijk nog eens naar de gewoontes die je in dit programma als primair hebt ontdekt en opgeschreven. Hoe kun je jouw goede gewoontes versterken?

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

Welke andere gewoontes zijn voorgekomen uit reacties op gebeurtenissen uit je leven? Onderzoek wat het is dat ze je opgeleverd hebben, zowel in positieve als negatieve zin.

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

Hoe kun je bewust de tijd nemen om de negatieve gewoontes aan te pakken en te veranderen?

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



Wat is het dat je wilt leren om ervoor te zorgen dat je niet nogmaals eenzelfde soort fout begaat?

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

Je zult nooit de persoon worden die je kunt zijn als druk, spanning en discipline uit je leven weggehaald worden.

Wat zou je aanzetten om je harder je best te doen als je geen druk zou ervaren?

.....
.....

Wat zou je stimuleren om een situatie van een andere kant te bekijken als je geen spanning zou hebben?

.....
.....

Hoe zou je je kunnen focussen en versterken zonder discipline?

.....
.....

Bovenstaande vragen zijn eerder retorisch bedoeld; ze laten je juist zien dat je deze aspecten nodig hebt 😊



Verantwoordelijkheid Nemen

Kun je jezelf verantwoordelijk houden voor waar je nu bent?

Ja

Nee

Indien 'nee', wat weerhoud je ervan om de verantwoordelijkheid te nemen?

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

Kun je echt eerlijk naar jezelf kijken en zien dat hoe jij gereageerd hebt onder jouw controle viel, en daardoor het dus jouw verantwoordelijkheid was voor waar je nu staat?

Ja,

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

Nee, want

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

Indien je nog steeds 'nee' geantwoord hebt, kaart dit dan aan tijdens de volgende coaching call. Een nieuw perspectief hierin met je coach kan je een doorbraak opleveren.



