

CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 2 – Passie

Je Waarden

Je Kernwaarden

Stap 1 – Wat zijn de top 20 dingen die ik het meeste waardeer in mezelf en andere mensen?

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Stap 2 – Zoom in op je top 10 waarden

Het kan zijn dat sommige van deze waarden overbodig zijn. Zo zijn onafhankelijkheid en autonomie overeenkomstig met elkaar. Zo kan de een de functie zijn van de ander.

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

Stap 3 – Zoom in naar je top 5 waarden

Dit zijn je kernwaarden. Ze helpen je in je voortgang van je persoonlijke ontwikkeling sessies.

1.
2.
3.
4.
5.



Zijn er waarden die conflicteren; d.w.z. waarden die je ervan weerhouden in actie te komen?

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

Zijn er waarden die met elkaar conflicteren?

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

Passie

Schrijf hieronder voor jezelf op welke dingen je leuk vind om je tijd aan te besteden. Het kan zijn dat je niet direct deze dingen met passie verbindt, maar dat hoeft ook niet. Noteer eerst deze onderwerpen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schrijf nu voor jezelf op binnen welke bovenstaande onderwerpen je graag je tijd, aandacht en energie besteed om problemen op te lossen. Het is in de meerwaarde die je kunt bieden aan anderen door het oplossen van problemen waar je grote kans hebt in het vinden van één van je passies.

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

Welke bijdrage kun jij leveren aan anderen?

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

Welke stap of stappen kun je vandaag nemen om jouw bijdrage te leveren aan het oplossen van andermans problemen?

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

Kijk nog eens naar je antwoord hierboven. Realiseer je, dat je niet hoeft te wachten totdat je de passie hierover voelt. In plaats daarvan, neem die eerste stap of stappen, en vraag jezelf af of wat je doet een gevoel van voldoening en eigenwaarde geeft.

Ben je bereid, werkelijk bereid om deze stap of stappen te nemen?

Ja

Nee



Indien je 'Nee' hebt geantwoord, wat is het dan dat je hierin tegenhoudt?

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

In dien je antwoord "Ja" is, wat is dan de eerste stap die je wilt nemen?

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

Purpose

Purpose kan vrij vertaald worden met "bestaansreden". Om erachter te komen wat jouw bestaansreden kan zijn, heb ik hieronder een aantal vragen opgesteld welke je kunnen helpen in de richting van je purpose.

Zouden er redenen kunnen zijn dat je mogelijk angst ervaart voor het ontdekken wat jouw purpose is?

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

Welke activiteiten doe je graag?

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-



Wat is het uit deze activiteiten dat je leuk vindt om te doen? Kun je een overeenkomst tussen deze activiteiten vinden?

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

Zou je kunnen zeggen dat deze activiteiten een mate van passie voor jou hebben?

Ja

Nee

Denk je dat jij een unieke bijdrage hebt dat je door middel van je passie kunt inzetten om een meerwaarde te bieden voor anderen? Zo ja, wat zou

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

Waarden

Welke rol spelen jouw waarden in e leven?

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



Hoe vertaalt dit zich tot je gedragingen? Welke (automatische of dagelijkse) handelingen doe je op basis van deze waarden?

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

Benoem voor elke categorie hieronder in hoeverre je patronen ziet die kunnen leiden tot meer inzicht in wat en op welke manier je dingen aantrekt en manifesteert in je leven.

Gebeurtenissen

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

Mensen

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

Relaties

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

Materiële dingen

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

Financiën

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

Gezondheid

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



Reflecteer eens op jouw ervaringen. Zie je gedragspatronen en overeenkomsten tussen je keuzes en je resultaten?

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

Hou de Wacht bij Je Mind

Wat boeken, kranten, magazines en ander lectuur lees je? Maak hieronder een overzicht, en vermeld erachter of je dit als algemeen positieve of negatieve informatie beschouwt.

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

Wat voor televisieprogramma's, films en documentaires kijk je? Benoem ook hier of dit positief of negatief is. Dit kun je vaststellen door jezelf te vragen of ze als 'vlucht' of 'ontsnapping' dienen, of is het een catharsis (bedoeld als psychologische uitlaatklep om sterke emoties te kunnen uiten)? Bieden ze je inzichten? Wat voor emoties ervaar je over het algemeen bij het kijken?

1.
2.
3.
4.
5.



6.
7.
8.
9.
10.

Zie je een positieve of eerder negatieve invloed van reclame en advertenties op jouw gedrag en jouw leven? Op welke manieren kun je je blootstelling aan advertenties, reclames en commercials op radio, televisie, tijdschriften en internet veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke rol spelen je vrienden en/of familie in jouw leven? Helpen ze je of blekkeren ze je om een positieve attitude te hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je de vijf belangrijkste personen in jouw leven zou karakteriseren, zijn er dan gedragingen, emoties, waarden, overtuigingen die ze met elkaar gemeen hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zijn er ook negatieve aspecten bij die je ervan weerhouden om jouw leven te veranderen of verbeteren?

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

Zijn er mensen die je bewondert die altijd positief zijn?

Ja

Nee

Welke manieren kun je bedenken om meer tijd met ze door te brengen – en de tijd die je met de ‘negatieve’ mensen doorbrengt terugdringen?

Meer positieve tijd

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

Minder negatieve tijd

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



Welke gedachtepatronen zie je bij jezelf die je keuzes en/of keuzepatronen beïnvloeden?

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

Mindset

Affirmaties

Affirmaties zijn magische toverformules dat als doel heeft om een magisch effect te triggeren dat invloed heeft op een persoon of object. Affirmaties zijn daarmee verbale, emotionele en mentale uitspraken die helpen om beter en sneller in lijn te liggen met wat het is dat je wilt aantrekken of manifesteren.

Wat voor positieve affirmaties kun je bedenken die je helpen om je va binnenuit te ondersteunen in het realiseren van wat je wilt?

-
-
-
-
-
-
-

Manifestaties

1. Discipline
2. Wijsheid
3. Liefde
4. Overgave



Je levensfacetten bepalen

Er zijn een aantal facetten waar we in dit programma specifiekere aandacht aan besteden. Deze facetten beslaan de grootste gebieden in je leven. Ze zijn als volgt:

1. Familie
2. Partner
3. Financiën
4. Materiële behoeften
5. Vrijtijdsbesteding
6. Vriendschappen
7. Spiritualiteit
8. Bijdrage aan de maatschappij
9. Fysieke gezondheid

Reorganiseer deze 9 facetten volgens jouw prioriteiten, en ga daarbij uit van hoe je deze het liefst wilt hebben, niet per se hoe je ze nu hebt.

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

Onderzoek voor jezelf op welke manier passie een rol speelt of kan spelen in elk van deze facetten. Is dat nu nog niet het geval, neem dan even de tijd en onderzoek hoe je in de toekomst passie kunt inzetten in deze facetten.



1. Familie

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

2. Partner

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

3. Financiën

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

4. Materiële behoeften

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

5. Vrijtijdsbesteding

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

6. Vriendschappen

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

7. Spiritualiteit

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

8. Bijdrage aan de maatschappij

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

9. Fysieke gezondheid

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



Verbind met je passie

Meditatie is een goede manier om in verbinding te komen met je passie. Meditatie hoeft niet ingewikkeld te zijn:

- Neem eens 4-5 minuten om elke spier in je lichaam te ontspannen
- Om dit te doen, focus je op elke spiergroep – van je tenen tot het topje van je hoofd
- Adem diep en focus je op je ademhaling. Haal dieper adem, zodat je je ademhaling vertraagt
- Maak je hoofd langzaam leeg; focus op je ademhaling en je ontspanning, en haal elke afleidende gedachte weg
- Doe deze oefening 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Een goed voorbeeld van een effectieve meditatie vind je hier.

De 1 Miljard Euro Vraag

Wat zou jij het liefste doen op de volgende vlakken als jij 1 miljard Euro zou hebben? Welke dingen zou je doen? Welke dingen zou je hebben? Wat voor persoon zou je zijn op de verschillende facetten? Noteer ze hieronder.

1. Familie

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

2. Partner

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

3. Financiën

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

4. Materiële behoeften

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



5. Vrijtijdsbesteding

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

6. Vriendschappen

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

7. Spiritualiteit

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

8. Bijdrage aan de maatschappij

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

9. Fysieke gezondheid

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

Literatuurlijst

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

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

