

Oefening: Drie kleine stappen.

Het is waardevol om zicht te hebben op de dingen die echt belangrijk zijn voor je; jouw waarden. Echter weten wat je belangrijk vindt, verandert je leven nog niet. Het gaan handelen naar deze waarden, maakt dat deze ook daadwerkelijk meer aanwezig zijn in je leven. In de praktijk, blijkt echter dat het nog helemaal niet zo gemakkelijk is om te gaan handelen naar je eigen waarden. Het is daarom belangrijk, om klein te beginnen. Door klein te beginnen, zul je zien dat je sneller succeservaringen opdoet; wat vertrouwen geeft alsook motiverend werkt om door te gaan.

In deze oefening wordt je uitgenodigd om drie kleine stappen te bedenken om te investeren in een waarde die afgelopen tijd wat te weinig aandacht heeft gehad. Het blijkt dat als je drie dagen achter elkaar investeert in een bepaalde waarde, het al wat meer gewoontegedrag wordt; waardoor het makkelijker wordt om hiermee bezig te blijven (in plaats van dat het een eenmalige investering wordt).

Welke waarde wil jij komende drie dagen in gaan investeren?

Bedenk nu drie kleine stappen, welke in teken staan van deze waarde. Zorg dat het concrete, haalbare stappen zijn (maximaal 30 minuten qua tijdsinvestering). Houd het klein, het gaat er niet om dat je gelijk grote resultaten gaat bereiken maar dat je aan het investeren bent in jezelf; stap voor stap. Sta vervolgens eens stil, bij hoeveel vertrouwen je hebt dat je deze stap daadwerkelijk gaat zetten (1; geen vertrouwen – 10; zekerheid). Zit je onder de 7? Waarschijnlijk heb je de lat dan nog wat hoog gelegd. Probeer de stap in dat geval wat kleiner te maken, zodat je meer vertrouwen hebt in het daadwerkelijk uitvoeren ervan.

Ik ga vandaag...

Vertrouwen (1-10): ____

Ik ga morgen...

Vertrouwen (1-10): ____

Ik ga overmorgen...

Vertrouwen (1-10): ____

En dan nu, tijd voor ACTie! ;)