

IN 12 WEKEN VAN
DROOM NAAR
DROOMLEVEN
*Werkboek
Voorbereiding*



Yeaj!

We gaan beginnen!

Geweldig dat we de komende 12 weken samen op reis gaan om jouw dromen waar te maken!

Ter voorbereiding op de eerste trainingsweek wil ik je een twee dingen vragen:

Waar sta je nu?

Het is belangrijk om even stil te staan bij waar je nu staat in je leven. Wat voor cijfer van 1-10 jij je leven zou geven in de verschillende gebieden van je leven. Waarom dit belangrijk is, is omdat je dan aan het eind van het programma opnieuw een cijfer kunt geven en kijken in hoeverre je resultaten zijn verbeterd.

Kijk voordat je dit doet even een stukje van de replay van introductie-masterclass Van minuut 54 - minuut 1.07 (een uur en 7 minuten)

1 = totaal ontevreden, ongelukkig en niet vervuld

10 = geweldig, ik leef 100% het leven van mijn dromen!

Op de volgende pagina's in het werkboek is er ruimte om je bevindingen op te schrijven.

Wat zijn je kernwaarden?

Om straks je droomleven te testen is het belangrijk om te weten waar je echt gelukkig van wordt, waar je voor staat, hoe jij vindt dat de wereld zou moeten zijn en dat mensen met elkaar om zouden moeten gaan, wat jou het gevoel geeft dat je helemaal tot leven komt en waarom iets belangrijk voor je is. Daarom wil ik je vragen om ook onderzoek te doen naar wat voor jou de belangrijkste waarden in je leven zijn, waartegen je alles dat je doet en alle beslissingen die je neemt in je leven kunt afwegen.

Pas als je je kernwaarden weet, weet waar je voor staat, kun je herkennen of iets bij je past of niet. Of je droom bij je past of niet. En kun je je continu bij jezelf checken of je nog leeft vanuit je kernwaarden of je leven misschien wilt bijsturen.

Vaak herken je je kernwaarden het meest in situaties die even moeilijk waren, er was bijvoorbeeld een conflict, of die heel belangrijk voor je waren. Op dat soort momenten neem je je besluiten vaak onbewust op basis van je kernwaarden. Op de volgende pagina's in het werkboek geef ik je wat tools die je helpen om je kernwaarden te onderzoeken en op te schrijven.

Veel plezier!

Opdracht 1A:

Waar sta je nu?

Kijk voordat je deze oefening doet even de replay van de masterclass terug, (vanaf minuut 54) en beantwoord daarna onderstaande vragen.

Welk cijfer van 1-10 geef je je leven nu op het gebied op de onderstaande gebieden:

1= niet gelukkig, niet vervuld, nog veel te dromen

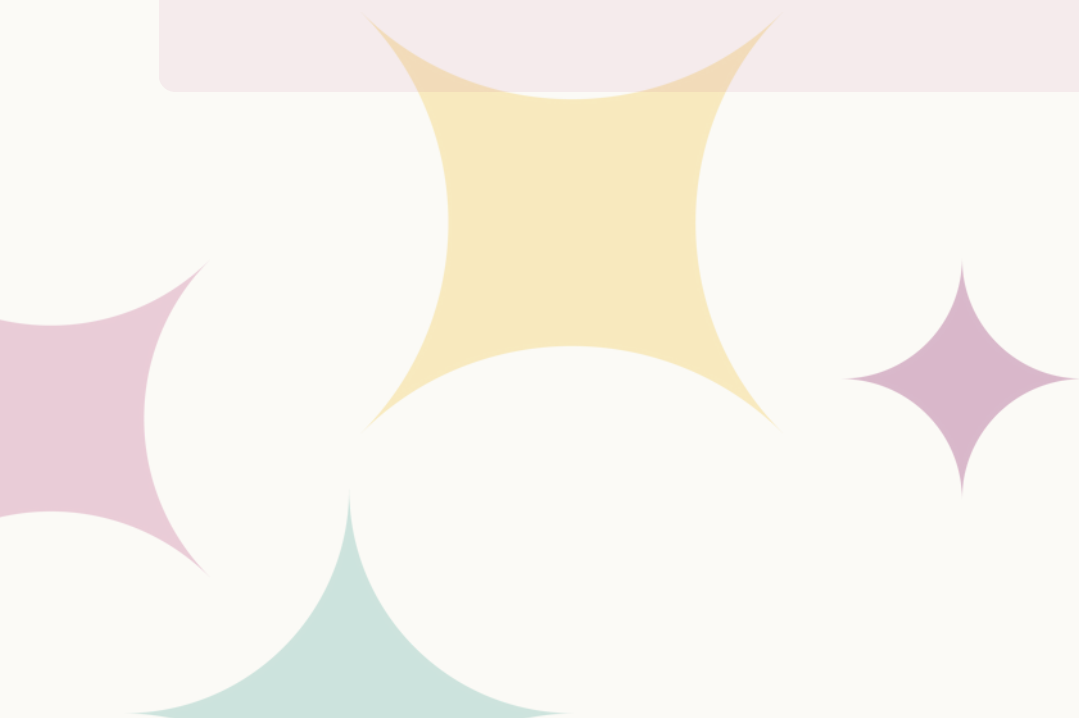
10 = ik leef op dit vlak al het leven van mijn dromen

Gezondheid

Liefde en relaties

Creatieve expressie/werk

Geld en tijd



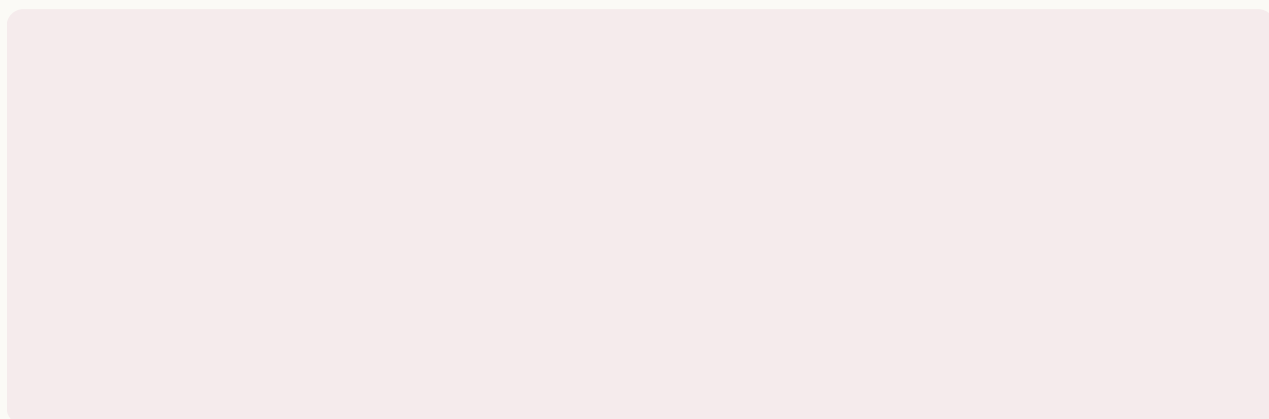
Opdracht 1B:

Wat doet dit met je?

Kijk eens terug naar de vorige pagina en de cijfers die je jezelf daar hebt gegeven. En merk eens op wat deze cijfers met je doen. Wat zijn je gedachten Wat voel je erbij (emoties)? Hoe voelt het in je lichaam?

Schrijf hieronder eens op wat deze cijfers met je doen. Merk op wat je denkt, voelt en vind en geef daar kort woorden aan.

Gezondheid



Liefde en relaties



Creatieve expressie

A large, empty rectangular box with rounded corners, colored in a light pinkish-purple hue, intended for creative expression.

Geld en tijd

A large, empty rectangular box with rounded corners, colored in a light pinkish-purple hue, intended for discussing money and time.

Opdracht 1C:

Wat kost het je als dit zo blijft?

Kijk eens naar het laagste getal dat je op de 4 gebieden hebt gegeven. Of naar de twee laagste getallen. Wat kost het je als er niets verandert aan deze situatie? Vaak heeft bijvoorbeeld een slechte gezondheid ook invloed op je relaties, werk en geld. Hoe ziet je leven er over een jaar of drie jaar uit als alles precies blijft zoals het nu is? Schrijf dat hieronder op.

Als alles zo blijft als het nu is, dan kost mij dat....

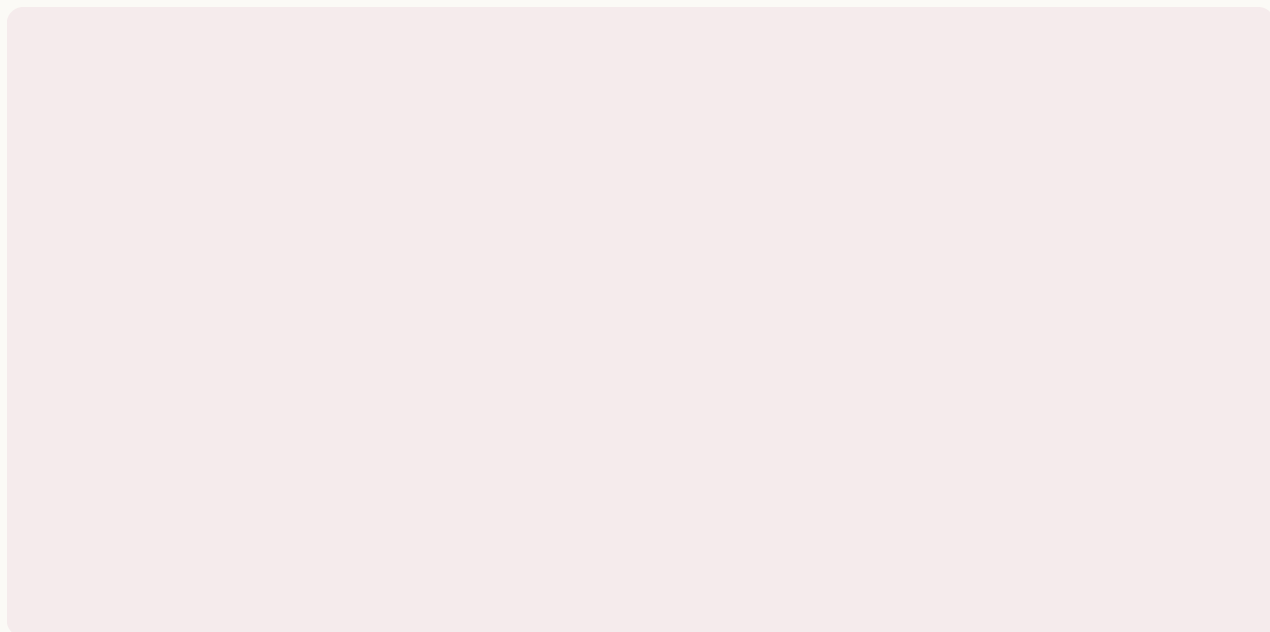


Opdracht 2:

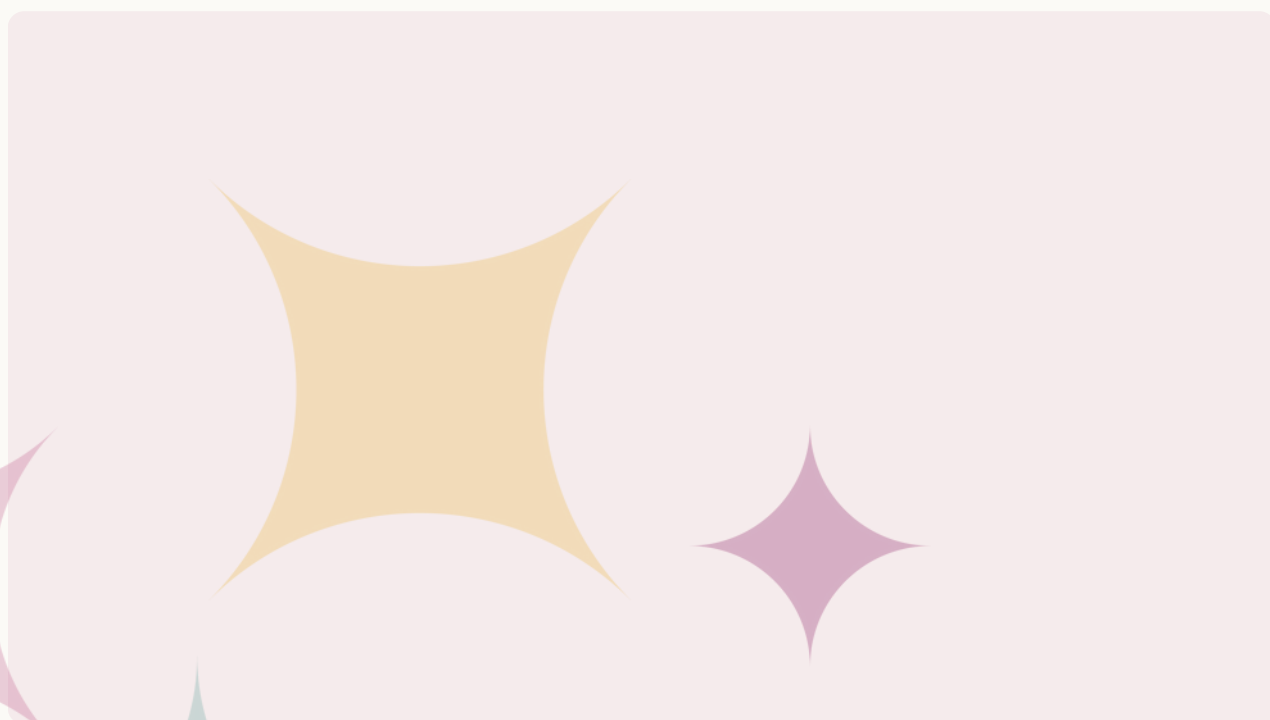
Kernwaarden

Hieronder stel ik je een aantal vragen die je helpen om te onderzoeken wat jouw kernwaarden zijn. Dit zijn je algemene kernwaarden en gelden voor alle gebieden van je leven. Je kunt ze altijd zelf verder specificeren naar de verschillende levensgebieden.

Hoe ziet een dag met heel veel frustratie er voor je uit? Wat gebeurt er dan?

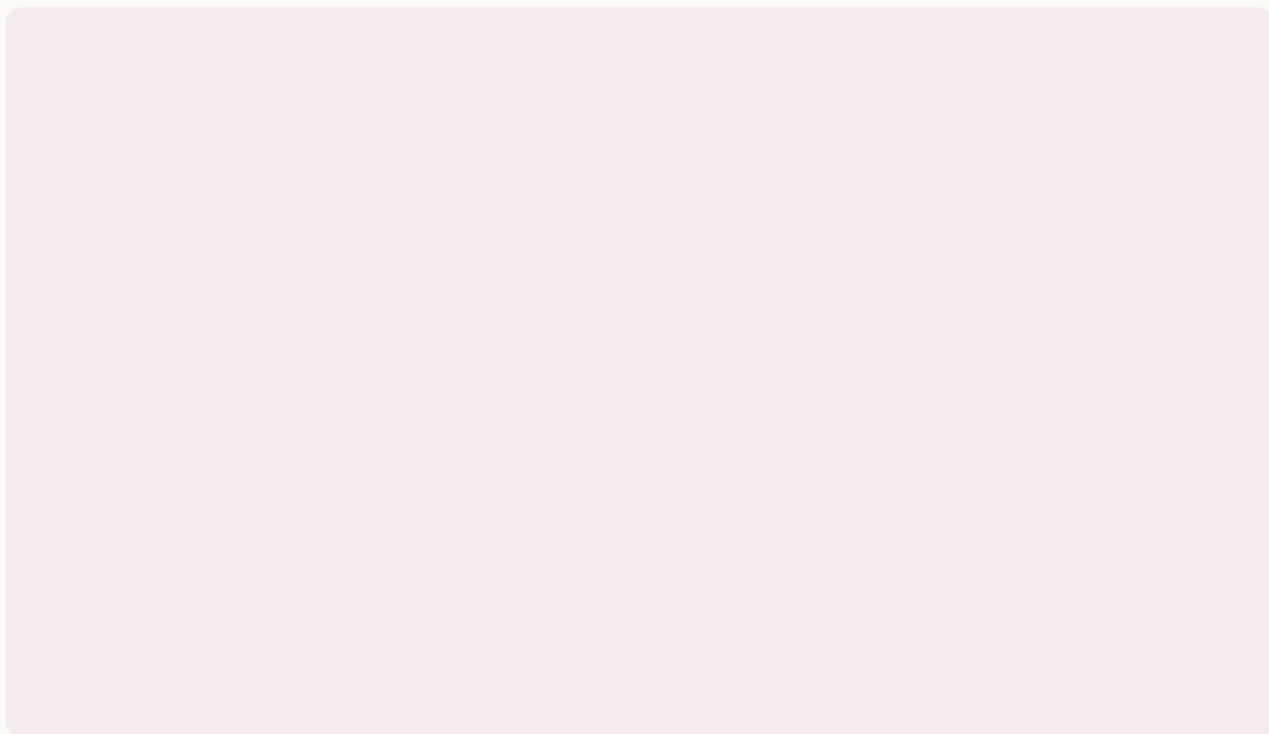


Hoe ziet een dag met heel veel blijdschap, vrolijkheid en fijne gevoelens er voor jou uit? Wat gebeurt er dan?




Opdracht 2:
Kernwaarden

Welke 3-5 mensen in je leven bewonder je en waarom? (bekend of onbekend)



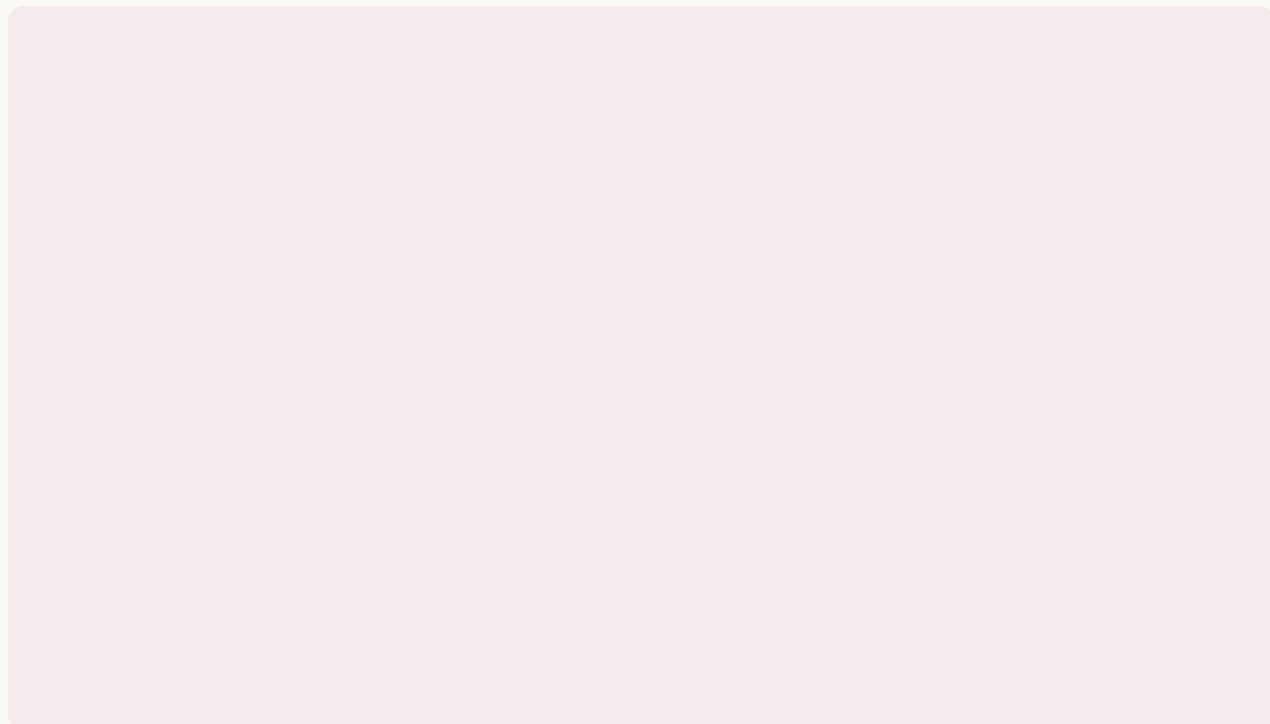
Hoe zouden andere mensen jou omschrijven?



Opdracht 2:

Kernwaarden

Welke gebeurtenis(sen) in je leven is bepalend voor je geweest? (positief/negatief). Wat gebeurde er toen? Wat maakte dat het bepalend/belangrijk voor je was? En waar heb je besluit/gedrag toen op gebaseerd?



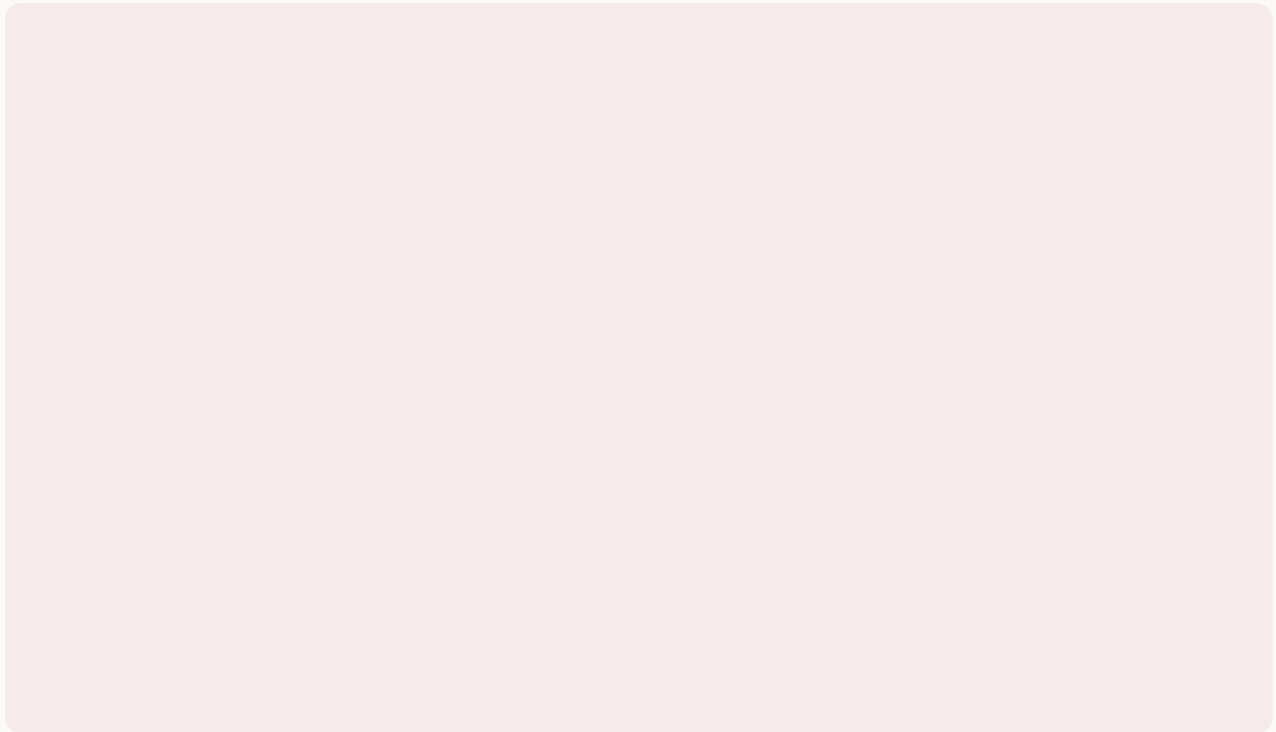
Als je als een tovenaars zelf zou mogen bepalen hoe mensen met elkaar om zouden gaan, hoe zou dat dan zijn?



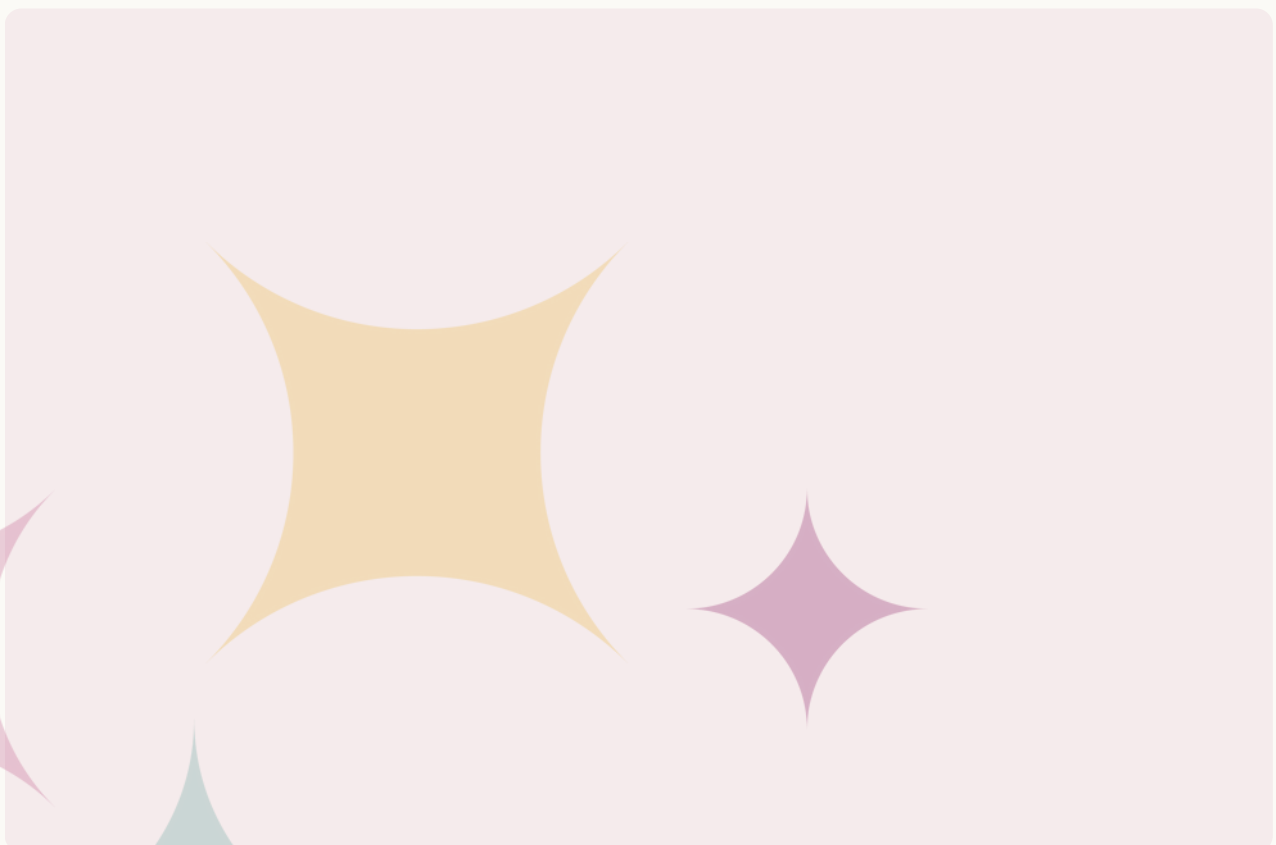
Opdracht 2:

Kernwaarden

Als je ergens een kamer binnenloopt, waar valt je oog dan op? Wat trekt je aandacht?
(bijvoorbeeld de boeken, kunst, planten?)



Als je de antwoorden op bovenstaande vragen terugleest, welke (kern)waarden komen er dan duidelijk naar voren?



Opdracht 2:

Kernwaarden

Hieronder deel ik een overzicht van mogelijke kernwaarden met je, kies **maximaal 10 van deze kernwaarden** op basis van alle antwoorden die je hierboven hebt gegeven. Of vul ze aan met je eigen kernwaarden.

Avontuur	Gevoel	Plezier	Vriendelijk
Authenticiteit	Gezondheid	Positiviteit	Vriendschap
	Groei	Prestatie	Vrijheid
Balans	Groots		Vrolijk
Bescheiden	Gul	Rechtvaardig	Waarheid
Betrokken		Religie	Werken
Betrouwbaar	Hartstocht	Respect	Wijsheid
Bijdrage	Humor	Resultaat	Win win
Bloei			Winnen
	Innerlijke rust	Samen	
Commitment	Inspiratie	Samenleving	Zachtmoedig
Competent	Integriteit	Schoon	Zekerheid
Competitie	Inzicht	Schoonheid	Zorgvuldig
Creatie		Sensatie	Zorgzaam
Creativiteit	Kennis	Speelsheid
		Spiritualiteit
Dapper	Leiderschap	Spontaniteit
Delen	Leren	Sportief
Discipline	Leven	Stabiliteit
Durf	Liefde	Status
Duurzaamheid	Loyaliteit	Stiptheid
		Succes
Eenvoud	Meedogen		
Eerlijk	Missievol bestaan	Tolerantie	
Energie		Traditie	
Expressie	Naastenliefde	Transformatie	
	Natuur	Transparant	
Fantasie	Netheid	Trouw	
Familie			
Flow	Onafhankelijk	Verantwoord	
	Ondernemerschap	Verantwoordelijk	
Geld	Ondeugend	Verbinden	
Geloof	Oorspronkelijk	Verscheidenheid	
Geluk	Open	Verschil maken	
Genot	Opgeruimd	Vertrouwen	
Gerechtigheid	Oprecht	Visie	
Geven	Orde		

Opdracht 2:

Kernwaarden

Kies nu uit de tien kernwaarden die je op de vorige pagina hebt gekozen de 5 die je het aller aller aller belangrijkste vind en schrijf ze hieronder op. Dit is jouw top-5 van kernwaarden voor NU! Let op - je kunt dit altijd aanpassen als je voelt dat het niet meer klopt.

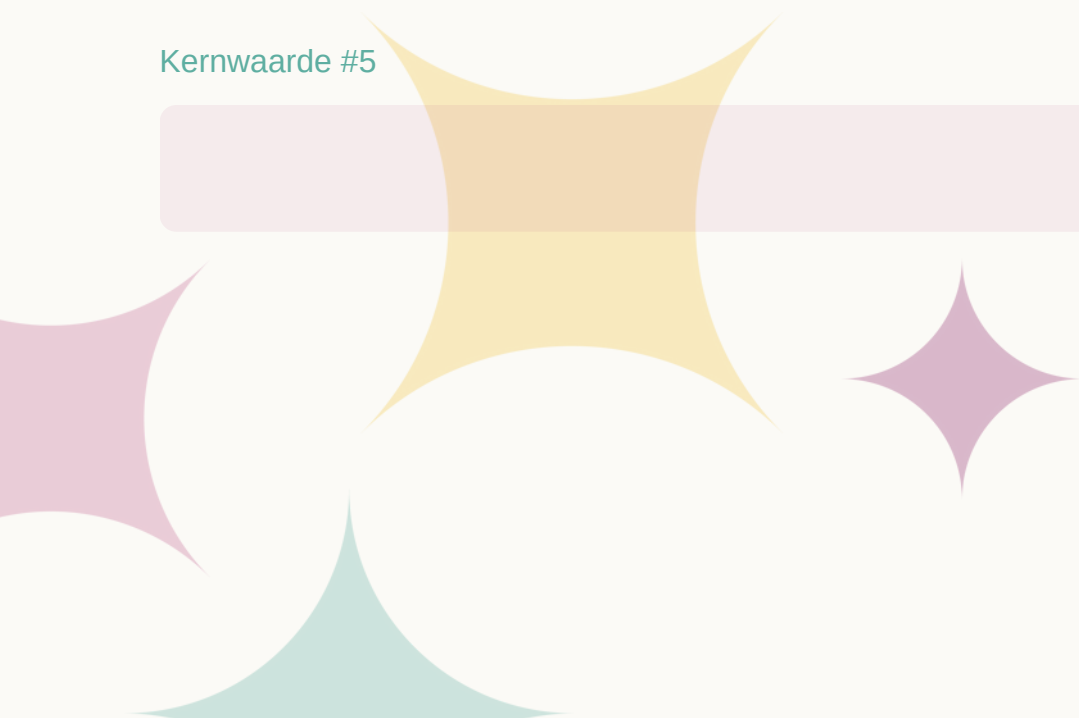
Kernwaarde #1

Kernwaarde #2

Kernwaarde #3

Kernwaarde #4

Kernwaarde #5



Tot de volgende les!
Liefs, Yolanda

