



3-DAAGSE

# PERSOONLIJKE KRACHT

SUMMIT

*DAG 1:*

*Wie zijn we? Wat doen we? Wat drijft ons?*

TIJD & AANDACHT  
zijn kostbaarder dan geld

# Boodschappen van algemeen nut

Houd jezelf een liefdevolle spiegel voor.

Heb een open mind.

Daag jezelf uit om door de weerstand te gaan.

Vergelijk jezelf niet met het verhaal van anderen of hoe ver iemand (al of nog maar) staat.

Ga voluit!

**GEEF JEZELF DE TOESTEMMING ...**

Waarom ben je hier?

Wat is/zijn vandaag

je grootste

uitdaging(en)/frustratie(s)/zorg(en)?

1. Zelf

2. Relaties

3. Carrière

## 3 vragen die we onszelf moeten stellen :

1. Wat bepaalt de kwaliteit van ons leven?
2. Wat houdt ons tegen om vooruit te gaan? Actie te ondernemen? Onze beste versie van onszelf te worden?
3. Waarom doen we wat we doen? Wat is het dat ons als mensen drijft?

# I. Wat bepaalt de kwaliteit van ons leven?

# 1. Betekenis



**1. Betekenis**

**2. Emotie**

# Vraag A

**Wat is het feit dat jou uitdaagt?**

**Welke betekenis geef jij aan dat feit?**

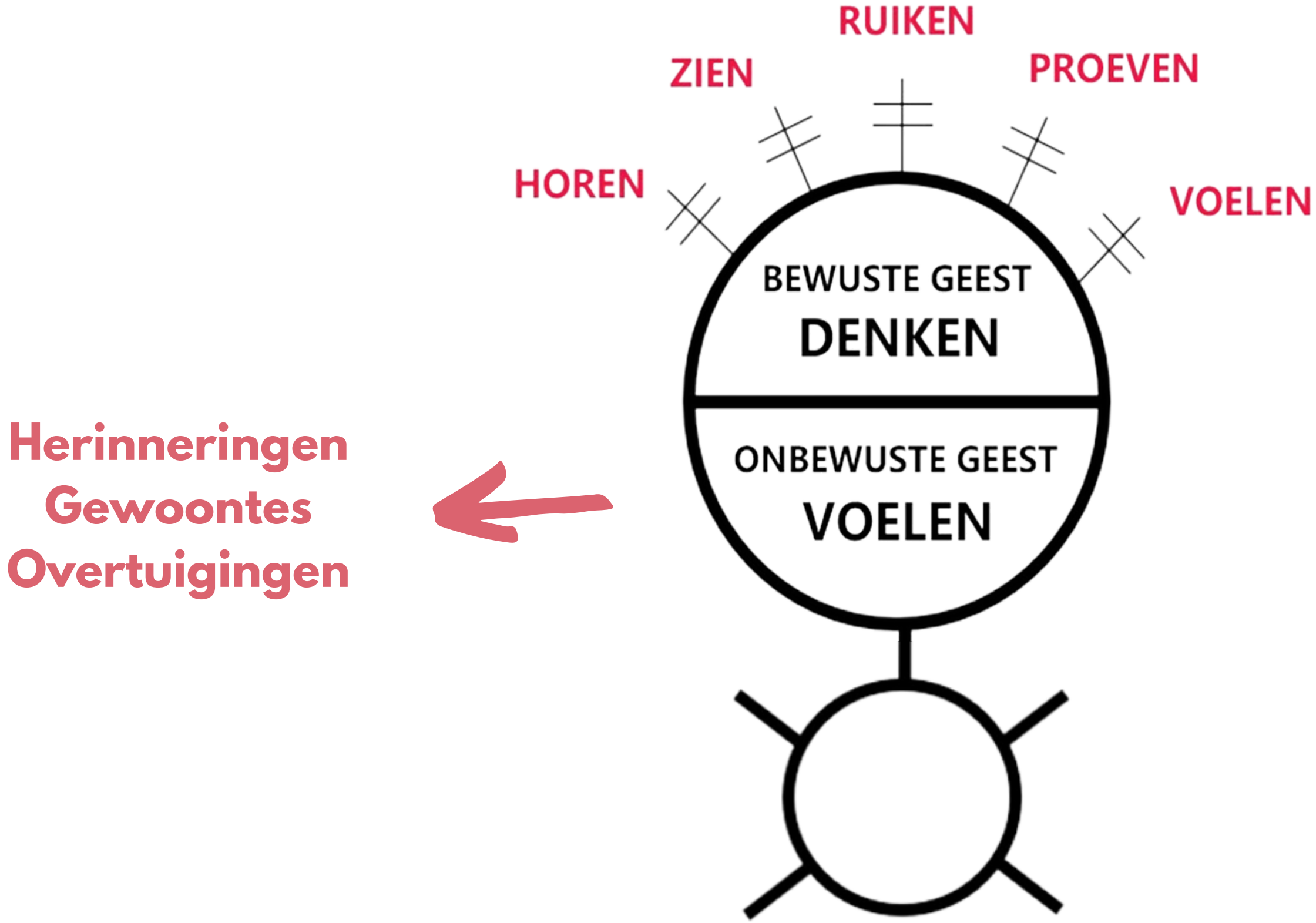
**Dit ... betekent dat ...**

Verveling  
Pessimisme  
Frustratie, irritatie, ongeduld  
Teleurstelling  
Twijfel  
Piekeren, zorgen  
Afkeuring  
Ontmoediging  
Boosheid  
Wraak  
Haat, woede  
Jaloezie  
Schuld  
Schaamte  
Angst, neerslachtigheid  
Verdriet, wanhoop, depressie  
Apathie

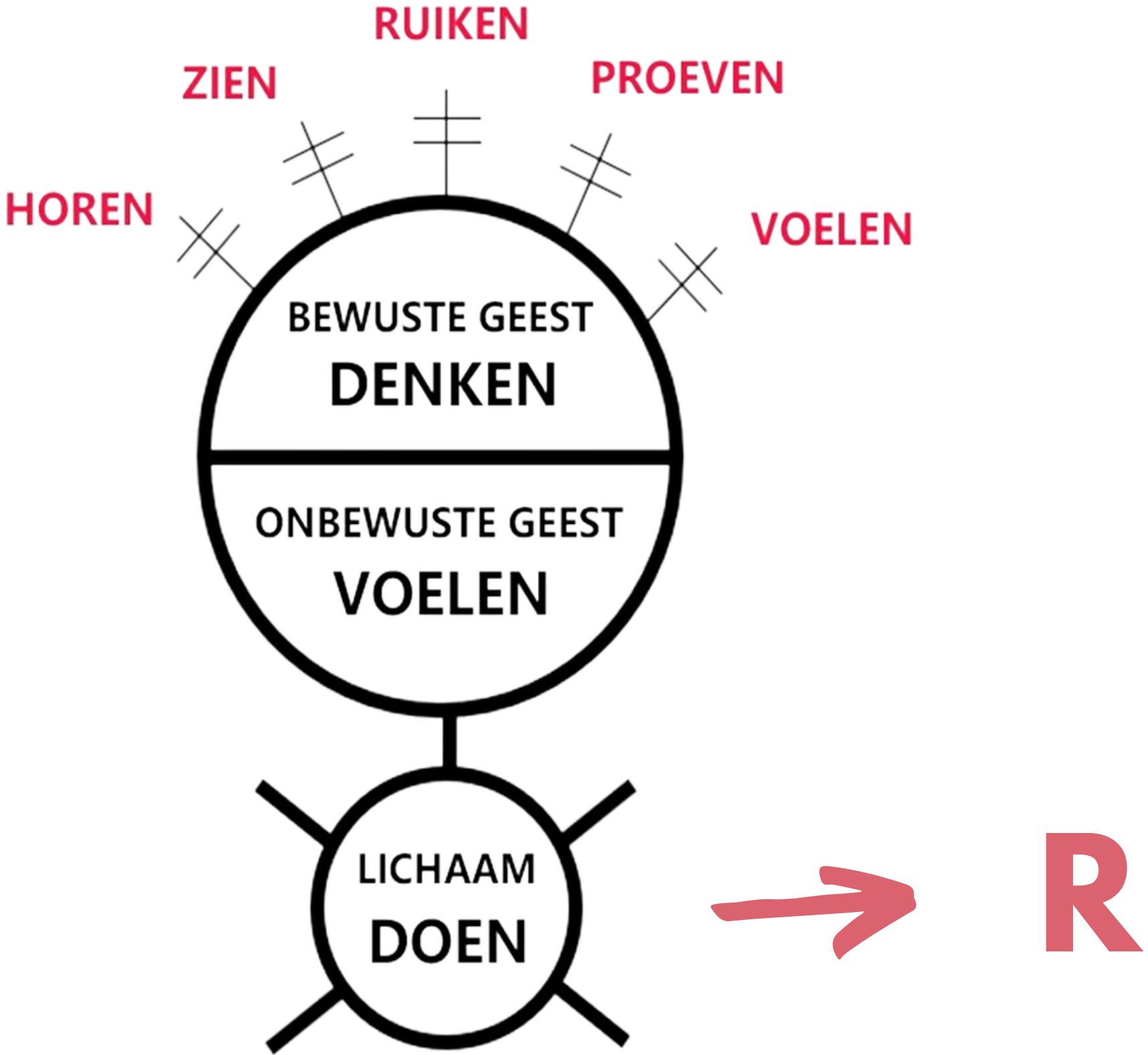
## Vraag B

**Welke emoties  
ervaar je hierbij?**

Waar komen al die  
betekenissen vandaan?



**Herinneringen  
Gewoontes  
Overtuigingen**



**SITUATIE :**  
**Geen voldoening uit job**

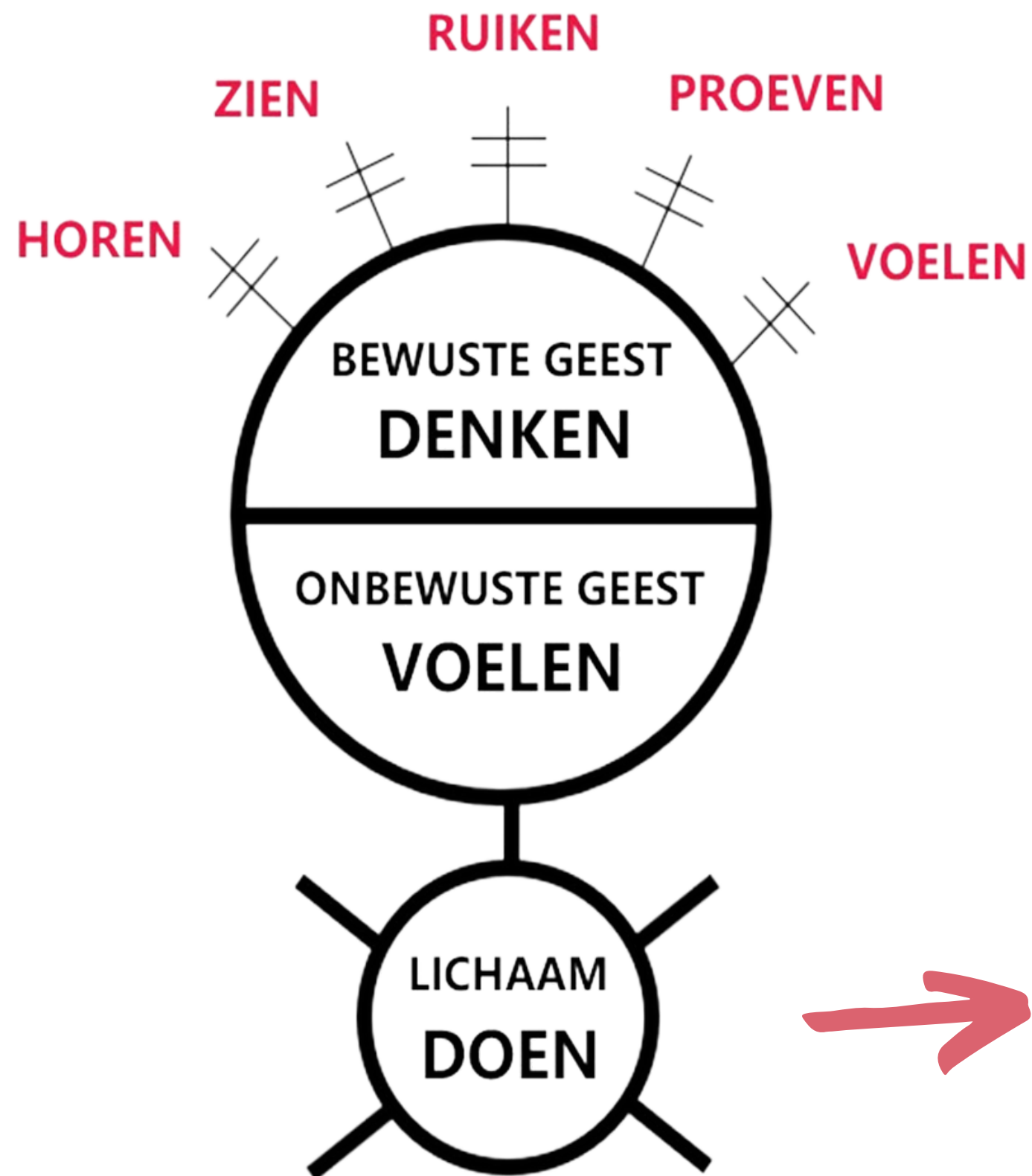
STICKMAN geïnspireerd door Thurman Fleet

**GEDACHTE :**  
Een droomjob is niet voor mij  
weggelegd

**OVERTUIGING:**  
Ik moet voor de veilige  
keuze gaan

**EMOTIE :**  
Verveling/Twijfel/  
Frustratie/Ontmoediging

**ACTIE :**  
Ik onderneem niks/  
geraak uitgeblust

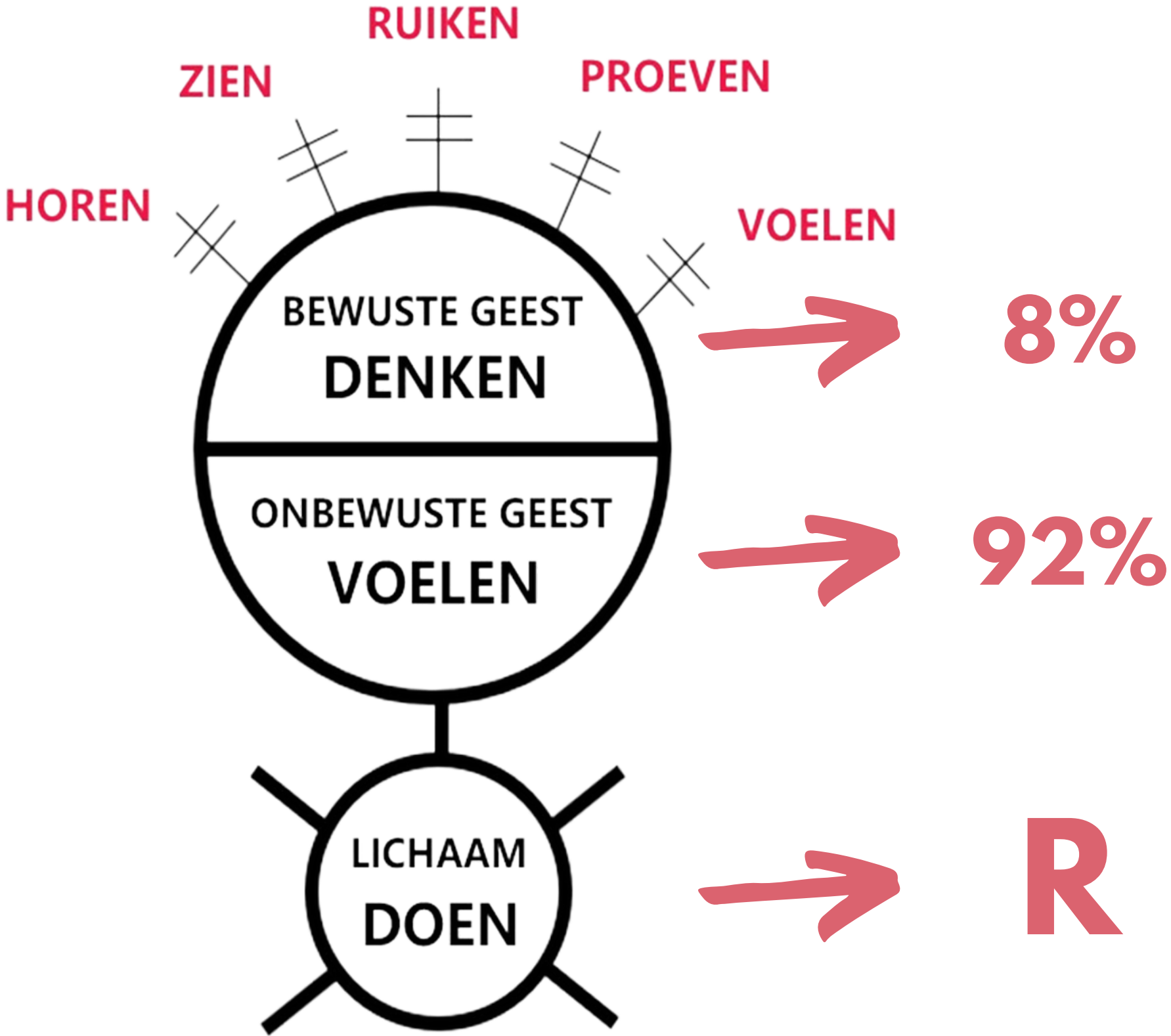


**R**

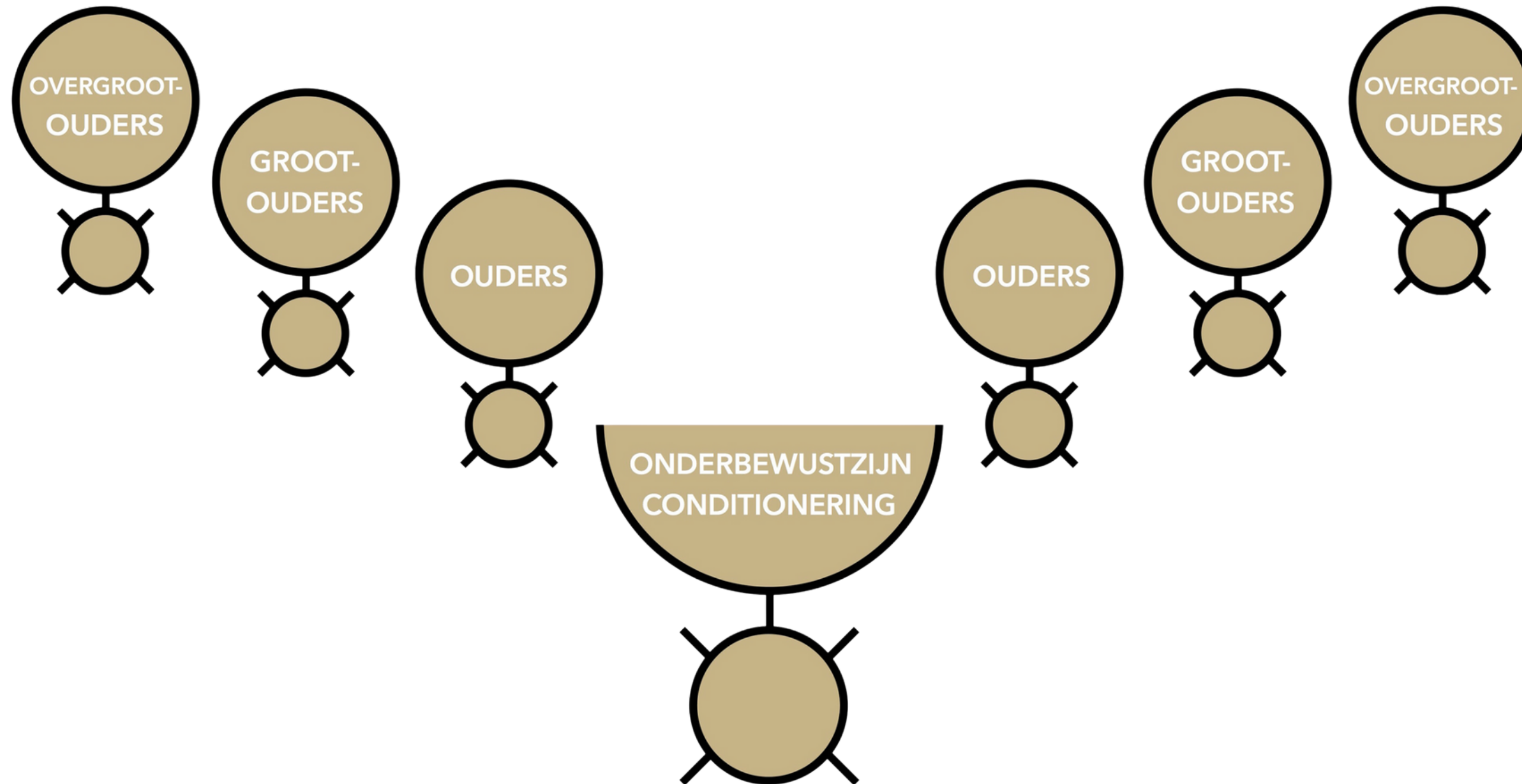
Voel me ongelukkig

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach







# Vraag

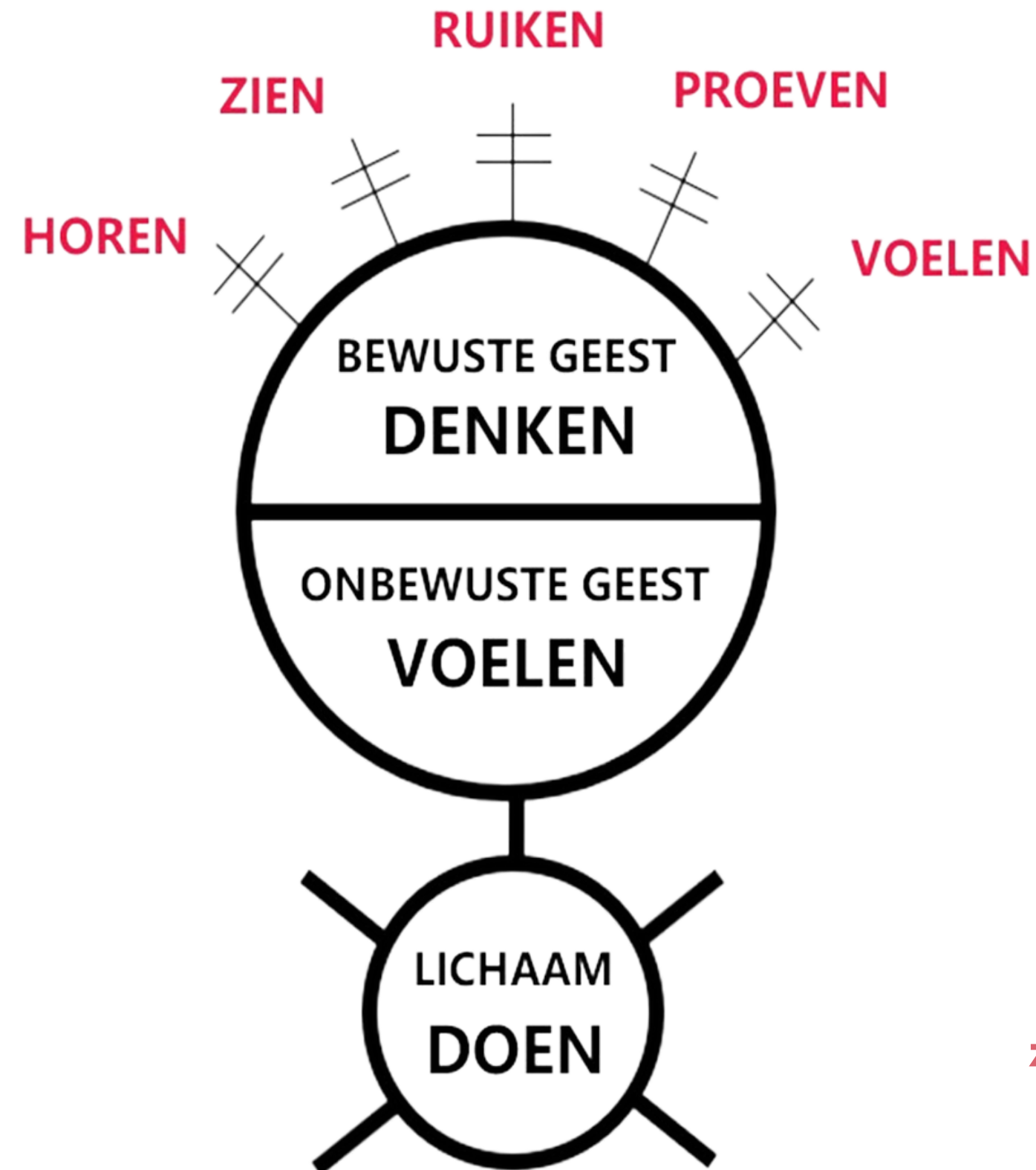
**Wat houdt jou vandaag tegen om voor een nieuw resultaat te gaan?**

*(Angst, belemmerende overtuigingen,  
negatieve emoties, negatieve gewoontes)*

**Wat is jouw 'Oud Verhaal'?**

# Nieuw Verhaal

STICKMAN geïnspireerd door Thurman Fleet



**GEDACHTE :**  
Een droomjob is niet voor mij  
weggelegd

**OVERTUIGING:**  
Ik moet voor de veilige  
keuze gaan

**EMOTIE :**  
Verveling/Twijfel/  
Frustratie/Ontmoediging

**ACTIE :**  
Ik onderneem niks/  
geraak uitgeblust

**GEDACHTE :**  
Er zit méér in mij dan datgene wat  
ik er vandaag uit haal & ik ben het  
waard om m'n passie te leven

**OVERTUIGING:**  
Iedereen kan voldoening uit z'n  
job/leven halen wanneer die  
bereid is het nodige werk te doen

**EMOTIE:**  
Liefde/Genegenheid/Daadkracht  
/passie

**ACTIE :**  
Ik geef mezelf de kans om stappen te  
zetten, op m'n bek te gaan, terug recht te  
staan, te leren en te groeien

## 2. Wat houdt ons tegen om vooruit te gaan?

# ANGST

Angst om niet goed genoeg te zijn  
Angst om niet geliefd te zijn

# Oefening : 'Oud Verhaal'

- \*Wat is het gelimiteerde verhaal dat ik mezelf vertel?**
- \*Welke emoties zijn aanwezig in dit verhaal?**
- \*Welke rol speelde ik? (slachtoffer, mislukt, bedrogen, ...)**

# Oefening : 'Nieuw Verhaal'

**\*Wat is mijn nieuw verhaal? (avontuur, liefdesverhaal, moed, ...)**

**\*Wat zullen de meest aanwezige emoties zijn van dit verhaal? (vertrouwen, moed, dankbaarheid, liefhebben...)**

*Vier jouw nieuw verhaal!*

HANNELORE

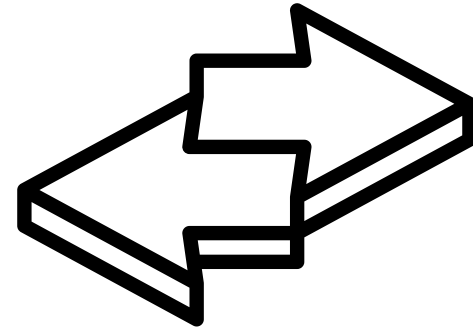
Spreker - Trainer - Coach



# 3. Waarom doen we wat we doen?

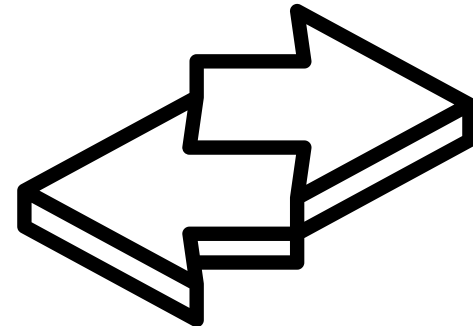
# 6 menselijke behoeften

Zekerheid



Onzekerheid

Betekenis



Connectie/Liefde

GROEI

BIJDRAGE

1. Aan welke 2 menselijke behoeftes heb je tot nu toe het meeste waarde geschonken?
2. Wat zijn de gevolgen/consequenties hiervan? (*positief of negatief?*)
3. Welke top 2 behoeften zou je vanaf nu meer prioriteit willen geven?
4. Hoe zal dit jouw leven veranderen?

Zonder massieve actie geen verandering!!

Wat is jouw 'Oud Verhaal'?

Wat is jouw 'Nieuw Verhaal'?

Hoe zal jouw 'Nieuw Verhaal' jouw leven veranderen?