

# SAMENVATTING MODULE 1.2

## **Wat levert het mij op? Dat kan zowel positief als negatief zijn.**

Waarom is het belangrijk om te veranderen, wat staat jou in de weg om te veranderen: jouw belemmerende overtuigingen en dat je te hard luistert naar je ego. Om te veranderen is het belangrijk dat je weet wat het jou oplevert.

## **Welke positieve dingen kan het je opleveren om te veranderen van werk:**

- Gelukkiger zijn in je werk
- Dat je s' ochtends opstaat en zin hebt om naar je werk te gaan
- Uitdaging
- Voldoening
- Meer energie
- Meer motivatie

Er zijn ook dingen die op dit moment **negatief** opleveren: Wat levert het je op dat je nu nog in dit werk zit? Er is iets wat ervoor zorgt dat je nog zit waar je zit.

Bij mij waren er 2 dingen:

- Het leverde mij tijd, om te ontdekken wat eigenlijk wel bij mij zou passen
- Het leverde mij geld op. Een vast inkomen, waarmee ik mijn vaste lasten kon betalen, geld had voor vakanties. Leuke dingen doen. En daardoor leverde het mij ook vrijheid op

## **Sta even stil bij:**

- Wat levert het je op wanneer je gaat wisselen?
- Wat levert het je op als je blijft waar je nu zit.

Ik heb een voorbeeldijstje gemaakt, om je een opzetje te geven.

## **Sta er eens bij stil bij:**

- Wat gebeurt er met je wanneer je zou doorgaan, zoals je het nu doet? Bijvoorbeeld je blijft nog een jaar bij je huidige werk. Je kan in een burn-out of bore-out raken. Een depressie krijgen. Bedenk goed: Wat zou er met jou gebeuren als jij zo doorgaat? Waarschijnlijk is er genoeg noodzaak om te veranderen.
- Wat levert het je op om doelen te stellen? Waar zou je wel graag voor willen gaan.

In het werkboek heb ik een opdracht voor je klaargezet. In het werkboek staat een opdracht met 6 levensgebieden. Invullen geeft heel veel duidelijkheid. Het gaat je laten zien wat er nu moet gebeuren.

Als je jezelf een doel stelt, is het belangrijk om daarvoor te gaan. Maar de Amygdala wil je op je plek houden. Wat we gaan doen is noodzaak creëren. Zodat het nodig wordt verandering toe te passen. We gaan jouw Amygdala in kleine stapjes voor de gek houden. Dat kan alleen door het met hele kleine stapjes te doen. Dan heeft de amygdala de veranderingen niet door. Bijvoorbeeld van 5 naar 4 dagen werken gaan. Dat is een hele kleine stap voor je Amygdala, maar het kan enorme impact hebben. Die 5<sup>e</sup> dag kun je bijv. uitzoeken wat je wel zou willen doen.

Dit is belangrijk om nieuwe banen aan te maken in je hersenen. Op dit moment neem je steeds dezelfde weg. Door een kleine stap zetten, pak je een nieuwe weg en ontstaat er een nieuwe baan in je hersenen. Dat wordt op den duur de bekende weg. Maar dat kost wilskracht, zelfkennis, doorzettingsvermogen en doe dit het liefst met hulp van anderen. Zij zijn cruciaal in dit proces.

Wij zijn het gemiddelde van de 5 mensen die het dichtst bij je staan. Het is dus belangrijk om je te omringen met mensen die het gedrag laten zien die jij ook wilt laten zien/ of die banen hebben die jij ook zou willen hebben. Je brein kopieert dit gedrag!

Het is soms nodig om eerst oncomfortabel te zijn. Het is belangrijk om via een oncomfortabele weg naar een nog comfortabele weg te gaan!

**De vraag is: heb jij dit ervoor over? Wil jij dit echt? Hoe graag wil jij dit?**

- Hoe kan jij geld, energie etc. gaan vrijmaken om deze verandering te laten plaatsvinden. Hoe ga jij ervoor zorgen dat jij noodzaak creëert?

Open de extra's die ik er voor je erbij hebt gemaakt. Succes met het groeiboek!