



# BLOK 1:

## EEN ONTHULLENDE BLIK IN DE SPIEGEL

*"Een pessimist ziet de moeilijkheden in  
iedere mogelijkheid.*

*Een optimist ziet de mogelijkheden in  
iedere mogelijkheid ."*

~

**Winston Churchill**



## 1. In 2019....

Stél dat alles waar je vandaag aan begint, in de komende tien jaar écht lukt...  
Gegarandeerd! Wat zou je dan willen doen? Wie wil je ontmoeten? Wat wil je  
verwerven, bereiken, realiseren? Schrijf zoveel mogelijk dingen op....



## 2. Waarom veranderen zo moeilijk is

Het 5/95-principe: *twee soorten gedrag*

a) \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ gedrag ( \_\_\_\_\_ % )

b) \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ gedrag ( \_\_\_\_\_ % )

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Lessen

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---



### 3. Wat kun je veranderen (en wat niet)?

#### Wel veranderbaar

---

---

---

---

---

#### Niet veranderbaar

---

---

---

---

---

#### Lessen

1. 

---

---

2. 

---

---

3. 

---

---



## 4. Het belang van je 'mindset'

a) De definitie van 'mindset':

---

---

---

---

b) De 'fixed mindset' / vastdenken:

---

---

---

---

c) De 'growth mindset' / groeidenken:

---

---

---

---



#### d) Check je eigen mindset

*Vraag je af... Wat zouden je beste vrienden en collega's aankruisen als zij voor jou moesten antwoorden, op basis van je gedrag van het laatste jaar...?*

1. Succes is: jezelf bewijzen / Succes is: jezelf ontwikkelen
2. Succes is: acceptatie door andere mensen / Succes is: iets leren van andere mensen
3. Succes is: genieten van zekerheden / Succes is: genieten van uitdagingen
4. Succes is: geen fouten maken / Succes is: nieuwe dingen proberen
5. Mijn prestaties laten zien wie ik ben / Ik ben méér dan mijn acties
6. Ik erger me aan prestaties van anderen op mijn terrein / Ik geniet en leer van andermans prestaties op mijn terrein
7. Ik ben bang voor veranderingen / Veranderingen fascineren mij
8. De vraag is of je iets wél of niet kunt / De vraag is hóe je iets voor elkaar krijgt
9. Mijn problemen worden vaak door anderen veroorzaakt / Mijn problemen zijn mijn eigen verantwoordelijkheid
10. Je hebt de wilskracht om te veranderen of niet / Wilskracht heeft soms hulp nodig, veranderen gaat met vallen en opstaan
11. 2009 wordt een succes of een mislukking / 2009 wordt een jaar waarin ik nieuwe dingen ga leren



## 5. Mindset-workshop

*a) Hoe gewoontes kunnen veranderen*

Gewoontes zijn: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gewoontes veranderen primair door: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Emotionele ervaringen creëer je door:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 5. Mindset-workshop

*b) Waarom geloof in groei belangrijk is*

Drie belangrijke redenen

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## **BLOK 2:**

**DROMEN:  
JOUW VISIE, JOUW DOELEN,  
JOUW LEVEN!**

*"Een artiest is niets zonder zijn gave,  
maar de gave is niets  
zonder inspanning."*

~

**Emile Zola**



# 1. Succeservaringen

Noteer met een paar steekwoorden, enkele persoonlijke succeservaringen...

- *je deed iets wat je zelf erg belangrijk vond.... en (of)*
- *je prestatie werd zeer gewaardeerd door anderen.... en (of)*
- *je had volledige controle over de situatie*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Drie redenen waarom het belangrijk is om je succeservaringen vast te leggen...

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---





### 3. De korte route

Investeer meer tijd en energie in *gedrag* dat zich *bewezen* heeft op het gebied van 1) nut; 2) waardering; 3) controle

#### HOE?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---



## 4. De langere route...

### a) NUT

*Stel dat je maar vijf waarden mag kiezen uit de lijst hieronder, welke zouden dat dan zijn?*

*(Tip: stel je een diepe crisis voor op de volgende terreinen. Hoe erg zou je dat vinden?)*

<p><b>RELATIES</b> hechte vriendschap een partner hebben gezelligheid familiebanden hebben</p>	<p><b>PRESTATIES</b> hogerop komen ambities hebben presteren vakmanschap</p>
<p><b>SOCIAAL GEORIËNTEERD</b> luisteren naar iemand (aandacht) behulpzaam zijn verantwoordelijk zijn rekening houden met anderen</p>	<p><b>INDIVIDUEEL GEORIËNTEERD</b> genieten onbezorgd zijn leuke dingen doen gezond zijn</p>
<p><b>JEZELF BEWIJZEN</b> nationale trots aanzien hebben trots op jezelf kunnen zijn jezelf bewijzen</p>	<p><b>ONTSPANNEN ZIJN</b> relaxed zijn tijd hebben creatief zijn jezelf vermaken</p>
<p><b>ZEKERHEID</b> zekerheid geborgenheid je veilig voelen bezit hebben</p>	<p><b>UITDAGING</b> uitdaging je grenzen zoeken spontaan zijn een eigen mening hebben</p>
<p><b>GEZINSLEVEN</b> kinderen hebben iemand vormen aandacht geven zorgen voor anderen</p>	<p><b>VRIJHEID</b> vrijheid alleen zijn (vrijwillig) doen en laten wat je wilt geen problemen hebben</p>
<p><b>CONFORMISTISCH ZIJN</b> in de smaak vallen status beleefdheid leven zoals het hoort</p>	<p><b>JE EIGEN WEG GAAN</b> idealen hebben in jezelf geloven geen meeloper zijn vechtlust hebben</p>

*(bron: UvA/SWOCC; Sanoma)*



## 4. De langere route...

### b) WAARDERING

*Noteer enkele personen (bijvoorbeeld thuis, in je familie of je vriendenkring, op het werk...) naast jezelf, van wie de waardering voor wat jij doet écht telt. Wie wil jij trots maken?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*Noteer enkele personen van wie je je tot nu toe (te) veel aantrok, maar die eigenlijk niet in je 'doelgroep' horen.*

- 'Stop pleasing' 1. \_\_\_\_\_
- 'Stop pleasing' 2. \_\_\_\_\_
- 'Stop pleasing' 3. \_\_\_\_\_
- 'Stop pleasing' 4. \_\_\_\_\_
- 'Stop pleasing' 5. \_\_\_\_\_



## 4. De langere route...

### c) CONTROLE

*Kruis hieronder vijf kwaliteiten aan waarover je -bewezen- beschikt...*

#### **Wijsheid en kennis**

1. Creativiteit
2. Nieuwsgierigheid
3. Onbevooroordeeldheid
4. Leergierigheid
5. Inzicht

#### **Moed**

6. Dapperheid
7. Doorzettingsvermogen
8. Authenticiteit
9. Vitaliteit

#### **Menselijkheid**

10. Liefde
11. Vriendelijkheid
12. Sociale intelligentie

#### **Rechtvaardigheid**

13. Burgerschap
14. Billijkheid
15. Leiderschap

#### **Matigheid**

16. Vergevingsgezindheid
17. Bescheidenheid
18. Prudentie
19. Zelfbeheersing

#### **Transcedentie**

20. Waardering voor kwaliteit
21. Dankbaarheid
22. Hoop
23. Humor
24. Spiritualiteit

*(bron: Peterson & Seligman, 2004)*



## 4. De langere route...

### d) WENSEN SELECTIE

Als je in gedachten houdt:

- (1) wat je écht belangrijk vindt;
- (2) wiens waardering écht voor je telt; en
- (3) wát je écht kunt...

...welke wensen uit je lijst voor 2019 (*de allereerste opdracht van vandaag*) vind je dan het belangrijkste?

Noteer er maximaal vijf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4. De langere route...

### e) KIEZEN ZONDER VERLIEZEN

*Vijf kieswetten:*

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---



## 4. De langere route...

### f) ÉÉN DOEL VOOR 2009

*Kies uiteindelijk één concreet doel voor het komende jaar:*

---

---

---

---

### g) EEN BONUS VAN 1150%

*Beschrijf het dagelijkse gedrag dat nodig is om je doel te realiseren:*

*(1) meetbaar; (2) actief en (3) persoonlijk... (M.A.P.)*

---

---

---

---

---

---

---

---



## 5. Ochtendritueel

1.

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---





# BLOK 3:

## DURVEN: DOORBRAKEN FORCEREN OP DE MOMENTEN VAN DE WAARHEID

*"De meest succesvolle mensen,  
zijn zij die goed zijn in Plan B."*

~

**James Yorke**



# 1. Een persoonlijk bericht

Noteer met een paar steekwoorden welk persoonlijk bericht je eigenlijk vandaag zou willen versturen en aan wie...



## 2. Twijfel, stress en angst op de snijtafel

Vijf leugens en vijf waarheden over angst...

1. Angst is ongezond en hoort niet in mijn leven.

*Angst hoort er nu eenmaal bij, zolang je blijft leren en groeien.*

---

---

---

---

2. Angst biedt een realistische kijk op de werkelijkheid.

*Ons angstgevoel overdrijft de ernst van de situatie met een factor twee of meer.*

---

---

---

---

3. Pas als je geen angst meer voelt en pas als je vol zelfvertrouwen bent, kun je een eerste stap zetten.

*De angst om iets te doen, verdwijnt pas nádat je het hebt gedaan. En pas nádat je een overwinning hebt behaald, krijg je meer zelfvertrouwen.*

---

---

---

---



4. Andere mensen zijn minder bang dan ik.

*Ieder gezond mens voelt angst wanneer hij nieuwe, onbekende dingen doet.*

---

---

---

---

5. Leven zonder angst is de moeite waard om na te streven.

*Je angsten erkennen en doorbreken is minder erg dan je dagen slijten in 'comfortabele' hulpeloosheid.*

---

---

---

---



### 3. Krachtige technieken om tóch door te zetten

Door middel van actief bewegen, denken en praten is het mogelijk om gevoelens van angst, twijfel en stress (tijdelijk) snel te overwinnen. Ook het aanpassen van de context werkt om door te zetten op lastige momenten.

*Noteer drie manieren die bij jou passen om potentiële terugvalmomenten het hoofd te bieden.*

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---





## **BLOK 4:**

**DOEN:**

**HOE JE JEZELF IN ACTIE BRENGT  
ÉN HOUDT**

*"Een goed plan dat metéén wordt uitgevoerd,  
is beter dan een perfect plan  
dat volgende week wordt uitgevoerd."*

~

**George S. Patton**



# 1. Mogelijke eerste stappen...

*...om van 2009 jouw jaar te maken*

Noteer een aantal mogelijke dingen die je hier, vandaag eenvoudig zou kunnen uitvoeren als eerste stap onderweg naar je doel voor 2009.

Bijvoorbeeld: *iets afspreken met je buurman, een telefoontje plegen, een sms-je versturen, een brief schrijven, een afspraak maken bij de Kamer van Koophandel, een vliegticket boeken, een taxi reserveren... Iedere eerste actie is goed.*



## 2. Je plan op één A4-tje

**DROMEN:** Wat is je doel/richting voor 2009? Welk M.A.P. gedrag hoort hierbij?

---

---

---

---

---

---

---

**DURVEN:** Welke situaties kunnen onderweg tot terugval leiden? Wat ga je doen om dan tóch door te zetten?

---

---

---

---

---

---

---

**DOEN:** Hoe ga je je nieuwe gedrag straks dagelijks bijhouden en stimuleren?

---

---

---

---

---

---

---



### 3. De balans opmaken

*Niet veranderen: positief korte termijn*

---

---

*Wél veranderen: negatief korte termijn*

---

---

*Niet veranderen: negatief lange termijn*

---

---

*Wél veranderen: positief lange termijn*

---

---

#### Drie redenen om vandaag een eerste stap te zetten

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---



## 4. Eén eerste stap...

*...om van 2009 jouw jaar te maken*

1. Kies één actie die je hier, nu meteen, kunt uitvoeren
2. Vertel aan minstens twee andere mensen wat je zometeen gaat doen
3. Breng jezelf in de juiste stemming
4. En actie...!





# Literatuurlijst

*De volgende boeken en artikelen werden geraadpleegd voor Dit Wordt Jouw Jaar!*

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.

Bandura, A. & Locke, E. A. (2003). Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. In: *Journal of Applied Psychology*, 88, 87-99. American Psychological Association.

Bargh, J.A. & Chartrand, T. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. In: *American Psychologist*, 57, 705-717. American Psychological Association.

Dijksterhuis, A. (2007). *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Amsterdam: Bert Bakker.

Dweck, C. (2006). *Mindset. The new psychology of succes*. New York: Random House.

Gladwell, M. (2008). *Outliers. The Story of Succes*. New York: Little, Brown and Company.

Grant, L. , & Evans, A. (1994). *Principles of behavior analysis*. New York: Harper Collins.

Gollwitzer, P.M. (1999), Implementation Intentions. Strong Effects of Simple Plans, in: *American Psychologist*, 54, 493-503. American Psychological Association.

Hassin, R. R., Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (Eds.) (2005) *The New Unconscious*. New York: Oxford University Press.

Jeffers, S. (1987). *Feel the fear and do it anyway*. New York: Fawcett Books.



Locke, E.A. & Latham, G.P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation, in: *American Psychologist*, 57, 705-717. American Psychological Association.

Medina, J. (2008). *Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School*. Seattle: Pear Press.

Muraven, M.; Tice, D.M. & Baumeister, R.E. (1998). Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns. in: *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 774-789. American Psychological Association.

Ouellette, J.A. & Wood, W. (1998), Habit and Intention in Everyday Life: The Multiple Processes by which Past Behavior Predicts Future Behavior, *Psychological Bulletin*, 124, 54-74.

Perugini, M. & Bagozzi, R. P. (2001). The role of desires and anticipated emotions in goal-directed behaviours: Broadening and deepening the theory of planned behaviour. In: *British Journal of Social Psychology*, 40, 79-98. British Psychological Society.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Prochaska, J.O. , DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1992). In Search of How People Change. Applications to Addictive Behaviors. In: *American Psychologist*, 47, 1102-1114. American Psychological Association

Prochaska, J.O. , DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1994). *Changing for Good*. New York: Avon Books.

Sarafino, E.P. (1996). *Principles of Behavior Change*. New York: John Wiley & Sons.

Seligman, M.E.P. (1994). *What You Can Change and What You Can't*. New York: Knopf.



Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14. American Psychological Association.

Seligman, M.E.P.; Steen, T.A.; Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60, 410–421. American Psychological Association.

Sitskoorn, M. (2006). *Het maakbare brein*. Amsterdam: Bert Bakker.

Tiggelaar, B. (2003). *Doen. Nieuwe, praktische inzichten voor verandering en groei*. Utrecht: Spectrum.

Tiggelaar, B. (2005). *Dromen, Durven, Doen. Het managen van de lastigste persoon op aarde: jezelf*. Utrecht: Spectrum.

Wilson, T.D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press.