



WERKBOEK

Dit wordt jouw jaar!

12 krachtige lessen in persoonlijke groei

dr. Ben Tiggelaar



OVER GELUK EN SUCCES

HOOFDSTUK 1-2

"Geluk is niet het doel, maar het middel om te leven."

~

Paul Claudel, Frans dichter en diplomaat (1868-1955)



HOOFDSTUK 1

Niet wat we hebben, maar wat we doen maakt ons gelukkig. Geluk draait om: plezierig leven (leuke dingen doen); goed leven (doen waar je goed in bent); zinvol leven (bijdragen aan iets wat groter is dan jijzelf).

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Lees pagina 20 nog eens. Wat zijn je eigen ervaringen? Welke dagelijkse handelingen dragen bij aan jouw geluk? Wat zou je nog meer willen doen?



HOOFDSTUK 2

De connectie tussen richting en actie bepaalt je resultaat. Richting draait om bewuste plannen voor de toekomst. Actie draait primair om het vormen van nieuwe, onbewuste gewoontes.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Herken je de 'disconnectie' tussen richting en actie? Kun je voorbeelden geven uit je privé- of professionele leven van de kloof tussen intentie en gedrag?

Beschrijf enkele eigen ervaringen.



JE RICHTING BEPALEN

HOOFDSTUK 3-6

"Verleden heb je, toekomst moet je maken."

~

Marc Andries, Belgisch auteur (1939)



HOOFDSTUK 3

Weten waar je in gelooft is essentieel om plannen te maken voor het komende jaar. Een persoonlijk credo geeft je houvast. Wanneer het tegenzit, maar ook wanneer het juist heel goed gaat.

AANTEKENINGEN

WAARDEN

De psycholoog Milton Rokeach onderscheidde 18 eindwaarden (doelen die je uiteindelijk in dit leven zou willen realiseren) en 18 instrumentele waarden (doelen op het gebied van gedrag, bij het realiseren van de eindwaarden).

Eindwaarden (alfabetisch):

1. Echte vriendschap
2. Een comfortabel leven
3. Een mooie, zuivere wereld
4. Een stimulerend leven
5. Eeuwig leven
6. Gelijkheid
7. Geluk
8. Iets bereiken
9. Innerlijke harmonie
10. Nationale veiligheid
11. Plezier
12. Sociale erkenning
13. Volwassen liefde
14. Vrijheid
15. Wereldvrede
16. Wijsheid
17. Zekerheid voor je gezin
18. Zelfrespect

Instrumentele waarden (alfabetisch):

1. Ambitie
2. Behulpzaamheid
3. Beleefdheid
4. Competentie
5. Eerlijkheid
6. Gehoorzaamheid
7. Intelligentie
8. Liefde
9. Logica
10. Moed
11. Netheid
12. Onafhankelijkheid
13. Opgewektheid
14. Ruimdenkendheid
15. Verantwoordelijkheid
16. Verbeelding
17. Vergevingsgezindheid
18. Zelfbeheersing



OPDRACHT

Waar geloof je in? Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Maak -eventueel aan de hand van de waarden van Rokeach- een lijstje met je belangrijkste overtuigingen. En formuleer aan de hand daarvan een beknopt levensmotto.



HOOFDSTUK 4

Werken vanuit je sterke punten is vele malen motiverender en effectiever dan het 'repareren' van je zwakke punten. Door onze fixatie op pijn en verlies vergeten we dit in de praktijk te vaak.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Verzamel informatie over waar je goed in bent. Beschrijf op basis van je onderzoek je drie belangrijkste sterke punten. Benoem daarnaast drie activiteiten waarmee je wilt stoppen.



HOOFDSTUK 5

We zijn sociale wezens. Wie echter iedereen te vriend wil houden, komt nergens toe. Daarom moeten we bepalen van wie we ons echt iets willen aantrekken en onderzoeken wat zij waarderen.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Welke vijf tot tien mensen tellen echt voor jou? Maak een lijstje met hun namen. Maak daarnaast ook een 'stop pleasing'-lijstje. Onderzoek wat de mensen op de eerste lijst -jouw dierbaren- jou het liefste zouden zien doen.



HOOFDSTUK 6

Je richting bepalen voor het komende jaar draait om het combineren van waar je in gelooft, wat je sterke punten zijn en wat door je dierbaren wordt gewaardeerd. Onderzoek laat zien dat dit maximaal motiverend is.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Neem pagina 59 tot en met 62 nog eens door. Formuleer vervolgens jouw richting op de volgende manier.

Mijn richting voor dit jaar is...

Privé:

Professioneel:

Maatschappelijk:



ACTIE ONDERNEMEN

HOOFDSTUK 7-10

"Niet de rede is de gids van het leven, maar gewoonte."

~

David Hume, Schots filosoof en historicus (1711-1776)



HOOFDSTUK 7

Het is essentieel om je richting voor de lange termijn te vertalen naar concrete actiedoelen voor de korte termijn. Het formuleren van dagelijkse of wekelijkse, haalbare persoonlijke acties is het meest effectief.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Lees pagina 67 tot en met 69 nog eens. Bedenk meerdere dagelijkse en wekelijkse acties die je doelen dichterbij kunnen brengen. Selecteer vervolgens het gedrag dat het meest haalbaar en effectief is.

Formuleer uiteindelijk één eenvoudig, actief, persoonlijk actiedoel.



HOOFDSTUK 8

Nieuwe prikkels leiden tot nieuw gedrag. Daarom is het belangrijk dat we een sociale en fysieke omgeving creëren die bevorderlijk is voor de implementatie van onze actiedoelen.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Kijk nog eens goed naar pagina 72 tot en met 75. Welke van de vijf soorten 'actietechnieken' zou wel eens goed kunnen werken in jouw geval?

Ook al heb je misschien nog geen helder doel, kies tóch een gedraging die je bij jezelf wilt versterken en experimenteer de komende drie dagen met een van de actietechnieken.

Noteer dagelijks de effecten die je waarneemt.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:



HOOFDSTUK 9

We onderschatten doorgaans het risico van terugvallen in oud gedrag. De kunst is om potentiële terugvalsituaties vooraf te benoemen en actietechnieken te beheersen die ons helpen om toch door te zetten.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Lees de tips op pagina 81 tot en met 84 nog eens.

Plan vervolgens een activiteit die je enigszins 'stressvol' vindt. Een telefoontje of gesprek dat je lastig vindt bijvoorbeeld. Gebruik een of meer van de vier tips om het tóch te doen. Noteer hieronder je ervaringen.



HOOFDSTUK 10

Veranderen is een leerproces. Wie een verandering beschouwt als een experiment en ook op die wijze evalueert, boekt uiteindelijk een beter resultaat dan wie zich primair op presteren en resultaten focust.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Neem spelregel 5 (*evalueer zo feitelijk mogelijk*) en spelregel 6 (*check oorzaak en gevolg*) op pagina 91 en 92 nog eens door.

Neem nu een belangrijke gebeurtenis van vandaag of de afgelopen week in gedachten en evalueer deze aan de hand van de genoemde twee spelregels. Wat levert dit op?



EN VERDER...

HOOFDSTUK 11-12

*"Een echte leider heeft het niet nodig om te leiden -
hij is tevreden wanneer hij de weg kan wijzen."*

~

Henry Miller - Amerikaans schrijver en schilder (1891-1980)



HOOFDSTUK 11

We zijn nooit klaar. Ontwikkeling en verandering zijn constante factoren in ons leven. Sommige veranderingen vergen permanent onderhoud, andere leiden weer tot nieuwe vervolgstappen.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Is er iets in jouw leven waarmee je nooit 'klaar' bent? Wat is dat? Kun je beschrijven op welke manier je hier blijvend energie in zult moeten steken?



HOOFDSTUK 12

Er wordt een steeds groter beroep gedaan op ons vermogen tot zelfleiderschap. Dat is aantrekkelijk en lastig tegelijk. Veel mensen hebben behoefte aan hulp bij deze uitdaging.

AANTEKENINGEN

OPDRACHT

Welke mensen hebben recht op jouw hulp bij het leidinggeven aan zichzelf? Wat doe jij dagelijks of wekelijks om hen te ondersteunen? Wat zou je kunnen doen?
