

WERKBOEK

**DIT  
WORDT  
JOUW  
JAAR!**

**12** krachtige lessen in  
persoonlijke verandering

nieuwe, herziene editie

Ben Tiggelaar

# **OVER GELUK EN SUCCES**

## **HOOFDSTUK 1-2**

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

~

**Paul Claudel, dichter en diplomaat**

## 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 19 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 plannen voor de toekomst. Actie draait primair om het vormen van nieuwe gewoontes.

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Herken je de 'disconnectie' tussen richting en actie? Kun je voorbeelden geven uit je eigen leven van de kloof tussen intentie en gedrag? Beschrijf enkele eigen ervaringen.

---

---

---

---

---

---

---

---

# JE RICHTING BEPALEN

## HOOFDSTUK 3-5

**"Verleden heb je, toekomst moet je maken."**

~

**Marc Andries, dichter en schrijver**

## HOOFDSTUK 3

Weten waar je in geloofd 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).

<b>Eindwaarden</b> (alfabetisch):	<b>Instrumentele waarden</b> (alfabetisch):
1. Echte vriendschap	1. Ambitie
2. Een comfortabel leven	2. Behulpzaamheid
3. Een mooie, zuivere wereld	3. Beleefdheid
4. Een stimulerend leven	4. Competentie
5. Eeuwig leven	5. Eerlijkheid
6. Gelijkheid	6. Gehoorzaamheid
7. Geluk	7. Intelligentie
8. Iets bereiken	8. Liefde
9. Innerlijke harmonie	9. Logica
10. Nationale veiligheid	10. Moed
11. Plezier	11. Netheid
12. Sociale erkenning	12. Onafhankelijkheid
13. Volwassen liefde	13. Opgewektheid
14. Vrijheid	14. Ruimdenkendheid
15. Wereldvrede	15. Verantwoordelijkheid
16. Wijsheid	16. Verbeelding
17. Zekerheid voor je gezin	17. Vergevingsgezindheid
18. Zelfrespect	18. Zelfbeheersing

## OPDRACHT

- Waar geloof je in? Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Wat is essentieel voor jou?
- Maak - misschien geïnspireerd op de waarden van Rokeach - een lijstje met je belangrijkste overtuigingen.
- Formuleer aan de hand hiervan een beknopt levensmotto, een credo in een paar zinnen. Of kies een tekst of een uitspraak van iemand anders die je aanspreekt.

---

---

---

---

---

---

---

---

## HOOFDSTUK 4

Werken vanuit je sterke punten is vele malen motiverender en effectiever dan het 'repareren' van je zwakke punten. Door onze neiging vooral te kijken naar pijn en verlies vergeten we dit in de praktijk nogal eens.

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Verzamel informatie over waar je goed in bent en energie van krijgt.
- Beschrijf op basis van je onderzoek je drie belangrijkste sterke punten.
- Benoem daarnaast drie activiteiten waarmee je misschien beter kunt 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

# ACTIE ONDERNEMEN

## HOOFDSTUK 6-9

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

~

**David Hume, filosoof en historicus**

## HOOFDSTUK 6

Je doelen 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. Dit leidt tot sterke en langdurige motivatie voor je plannen.

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Neem pagina 64 tot en met 66 nog eens door.
- Kijk ook nog eens naar de voorbeelden op pagina 60.
- Formuleer vervolgens jouw doelen.

Mijn doelen voor dit jaar zijn...

*Privé:* \_\_\_\_\_

---

---

*Professioneel:*

---

---

---

*Maatschappelijk:*

---

---

---

## HOOFDSTUK 7

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

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Lees pagina 74 tot en met 76 nog eens.
- Bedenk meerdere dagelijkse en wekelijkse acties die je doelen voor dit jaar dichterbij kunnen brengen.
- Selecteer hieruit vervolgens het gedrag dat het meest haalbaar en effectief is.
- Formuleer uiteindelijk een of hooguit enkele eenvoudige, actieve, persoonlijke gedragsvoornemens.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## HOOFDSTUK 8

Nieuwe prikkels leiden tot nieuw gedrag. Daarom is het belangrijk dat we onze directe omgeving zo inrichten dat deze onze gedragsvoornemens ondersteunt.

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Kijk nog eens goed naar de vijf soorten supporttechnieken op pagina 81 tot en met 85.
- Welke van deze supporttechnieken 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 supporttechnieken.
- 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 vier tips over 'doorzettechnieken' op pagina 91 tot en met 95 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

# **EN VERDER...**

## **HOOFDSTUK 10-12**

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

~

**Henry Miller - schrijver en schilder**

## 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 101 en 102 nog eens door.
- Neem nu een persoonlijke ervaring van vandaag of de afgelopen week in gedachten en evalueer deze aan de hand van de genoemde twee spelregels. Wat levert dit op?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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 stappen.

### AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### OPDRACHT

- Is er iets in jouw leven waarmee jij 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 jouw hulp nodig bij het leidinggeven aan zichzelf?
- Wat doe jij dagelijks of wekelijks om hen te ondersteunen?
- Wat zou je kunnen doen?

---

---

---

---

---

---

---

---



