

# DIY WORKSHOP

# GROOTSER

# DENKEN ÉN MEER

# GEDAAN KRIJGEN

Ontdek je werkelijke, grootse dromen en wat er voorbij beperkende gevoelens en emoties mogelijk is. Wat kan er gebeuren als je in contact komt met je diepere verlangens? Waartoe ben je in staat als je de grootste gedachte over jezelf begint te geloven? Leer te putten uit een andere bron van motivatie en ervaar de drijvende kracht die hier schuilt. En als je die onuitgesproken grote dromen hebt gevonden komt het er op aan... hoe ga je die dromen waarmaken... Daar werk je aan in deze DIY workshop...



Grootser denken om je ware roeping te vinden en vervolgens die roeping omzetten in concrete actiestappen. Dromen en verlangens concretiseren en implementeren.



1 tot onbeperkt aantal personen



- pen & papier
- werkbladen
- instructievideo's
- bij online variant: meeting tool met break out room functie



90-120 minuten



## DIY WORKSHOPS

*Wij geloven dat persoonlijke ontwikkeling leuk en toegankelijk kan zijn voor iedereen. Je hebt alles in huis om je eigen, geweldige workshops te faciliteren.*

*Daarom maken wij DIY Workshops (Do It Yourself). Alle DIY Workshops hebben we in de praktijk getest en kun je individueel of met je team uitvoeren. Volg simpelweg de stappen en bekijk eventueel de bijbehorende video met extra uitleg op ons online ontwikkelplatform door in te loggen op [www.thecreatorscompany.com](http://www.thecreatorscompany.com)*

# DIY WORKSHOP GROOTSER DENKEN ÉN MEER GEDAAN KRIJGEN

Gebruik je persoonlijke account op [www.theCreatorsCompany.com](http://www.theCreatorsCompany.com) om in te loggen in de online ontwikkelomgeving. Daar vind je onder 'jouw courses' deze DIY workshop terug.

Welkom op jouw account, hier kun je jouw courses inzien.

Bekijk jouw courses

Wijzig jouw gegevens

Bezoek de Community

Voor elk onderdeel uit deze DIY workshop staat een instructievideo voor je klaar. Je kunt de hele workshop lekker zelf doorlopen als deelnemer (je laten faciliteren). Of je kunt de video's en deze pdf gebruiken als hulp om de workshop zelf voor je collega's en anderen te faciliteren.

Veel plezier, en onthoud:

**Je kunt het zelf én je hoeft het niet alleen te doen.**

## ‘grootser denken én meer gedaan krijgen’ programma

- opwarmen van de **zintuigen**
- 3 belangrijkste vragen voor meer **geluk** en **vervulling** in het leven
- belemmerende overtuigingen en **gedachten** omdenken
- wie je wil **zijn**
- **habit stacking** & directe **actie**



# opwarmen van de zintuigen

## meditatie oefening

*in je online ontwikkelomgeving vind je opname met geleide meditatie*

Ga rechtop zitten, met je rug vrij van de leuning, zet je voeten plat op de grond en laat je handen op je schoot rusten.

Sluit je ogen en doe een korte bodycheck.

Ga met je aandacht langs

je tenen,

je voeten,

je enkels,

je schenen,

je kuiten,

je knieën,

je bovenbenen,

je billen,

je heupen,

je buik,

je rug,

je borst,

je schouders,

je nek,

e oren,

je kin,

je mond,

je neus,

je ogen,

je voorhoofd,

voel al je haren en eindig op het hoogste puntje van je hoofd.

Houd je ogen gesloten...

We ervaren de wereld door onze zintuigen. Laten we die een voor een activeren en openen om zoveel mogelijk uit deze workshop te kunnen halen:

- Open nu je ogen. Wat zie je om je heen? Wat valt je op?
- Open nu je oren. Wat hoor je? Wat valt je op?
- Open nu je neus. Wat ruik je? Wat valt je op?
- Open nu je mond. Wat proef je? Wat valt je op?
- Open nu je tast. Wat voel je? Met je vingers, op je huid? Wat valt je op?

We hebben nog veel meer zintuigen. Open die ook. We willen straks al onze zintuigen benutten. Wat valt je hier op?

# 3 belangrijkste

# vragen

uitleg

3 MIQ - Most Important Questions

## doe je wat je écht wilt?

Een van de grootste problemen die we in deze tijd ervaren is dat velen van ons op een dag wakker worden en met tegenzin hun dag beginnen. Je moet je naar je werk slepen omdat je ooit 'gedwongen' werd om een carrière of richting te kiezen ver voordat je legaal auto mocht rijden of een biertje mocht kopen.

En dit gebeurt omdat zovelen van ons denken dat een 'middelen-doel' hetzelfde is als een 'einddoel'. We halen deze twee soorten doelen door elkaar terwijl ze heel verschillend zijn. Vishen Lakhiani, de founder van Mindvalley vond uit hoe belangrijk het is om het onderscheid te maken tussen middelen-doelen en einddoelen. Wij noemen ze voor het mooie: **mid-doelen** en **eind-doelen** (van middelen of resources)

### eind-doelen

Een einddoel is een eindresultaat van wat het betekent om mens te zijn. Het gaat over ervaringen, liefde, reizen over de wereld, volledig geluk ervaren, bijdragen aan de wereld, nieuwe vaardigheden leren.

### mid-doelen

Gaan over de dingen die we volgens de maatschappij nodig hebben om geluk en succes te krijgen. Bijvoorbeeld een goede opleiding, bij een bepaald bedrijf werken, een bepaald carrière-pad volgen, met een specifiek soort partner leven, hoge cijfers of goede resultaten en beoordelingen in je werk halen.

Het probleem is dat we zó geobsedeerd raken met deze mid-doelen, dat we onze eind-doelen uit het oog verliezen.

Vishen Lakhiani bedacht daarom 3 vragen om je eind-doelen te bepalen en te vermijden dat je op een dag wakker wordt balend over de plek en de situatie waar je op dat moment bent.

### 3 vragen die in 3 verschillende categorieën vallen:

- Ervaringen
- Groei
- Bijdragen

Hij noemt ze de *'Three Most Important Questions'*

### Je gaat jezelf zodirect deze vragen stellen:

1. Wat wil ik in dit leven ervaren?
2. Hoe wil ik groeien?
3. Wat wil ik bijdragen aan de planeet?

# 3 belangrijkste

# vragen

werkblad

3 MIQ - Most Important Questions

Neem per kolom 90 seconden de tijd (zet een timer) en noteer jouw antwoorden op de vraag. Maak het niet onnodig complex. De timer helpt je om je logische brein uit te schakelen zodat je creatieve rechter hersenhelft je kan helpen de antwoorden dóór je heen te laten stromen

## ervaringen

Wat wil je in dit leven ervaren?

---

## groei

Hoe wil je groeien?

---

## bijdragen

Hoe wil je bijdragen aan de wereld?

---

# één gedachte

## per keer

werkblad

The Work - een schriftelijke meditatie

Schrijf op de "Gedachte" lijn een stressvolle overtuiging. Kies in dit geval een beperkende overtuiging die je mogelijk tegenhoudt in het realiseren en leven van je grootste dromen. Welke gedachte houdt je tegen of beperkt je in je mogelijkheden? Ga in gedachten terug naar die bepaalde situatie. Onderzoek daarna de uitspraak op papier, met de vragen en omkeringen die hieronder staan. Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt en neem waar wat er in je opkomt.

Gedachte: \_\_\_\_\_

1. Is het waar? (ja of nee.  
Bij nee, ga naar vraag 3) \_\_\_\_\_

2. Kun je absoluut  
weten dat het waar is?  
(ja of nee) \_\_\_\_\_

3. Hoe reageer je, wat  
gebeurt er, wanneer je  
die gedachte gelooft? \_\_\_\_\_

Welke emoties komen op  
wanneer je die gedachte  
gelooft? \_\_\_\_\_

Welke beelden van  
verleden of toekomst zie  
je, wanneer je de  
gedachte gelooft? \_\_\_\_\_

Hoe behandel je je jezelf  
en anderen wanneer je  
de gedachte  
gelooft? \_\_\_\_\_



De gedachte die je aan het onderzoeken bent: \_\_\_\_\_

**4. Wie zou je zijn  
zonder de gedachte?**

Sluit je ogen en  
observeer, kijk wat er in je  
opkomt. Wie of wat ben  
je zonder deze gedachte?

**Keer de gedachte om.**

Neem bijvoorbeeld de gedachte:  
*Hij heeft mij gekwetst.*

**Mogelijke  
tegenovergestelden:**

- *Ik heb mij gekwetst.*
- *Ik heb hem gekwetst.*
- Hij heeft mij *niet* gekwetst.
- Hij heeft me *geholpen.*

Ga in alle rust bij elke  
omkering na hoe deze in  
die situatie even waar of  
meer waar is.



# wie ik wil zijn



uitleg & werkblad  
journal oefeningen - the Creators Company

*Wat voor persoon wil of moet je zijn om jouw dromen waar te maken en je grootste gedachten over jezelf te geloven boven je (oude) beperkende overtuigingen?*

## STAP 1 3 min

Schrijf uit wie je wilt zijn of wat voor persoon je moet zijn om je dromen en doelen te bereiken.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## STAP 2 3 min

Maak een lijst van gedragingen, karaktertrekken of persoonseigenschappen die bij deze persoon horen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## STAP 3 9 min

Deel en reflecteer op je gedragingen in drietallen of viertallen in break out rooms



# habit stacking



10-15 min

uitleg & werkblad  
gewoontes - the Creators Company

hoe je gedrag tot een gewoonte kunt maken. 4 fasen die je continu doorloopt om tot gewoontevorming te komen.



## gewoontevorming



Als je jouw succesgewoontes in je leven wilt implementeren en ze wilt volhouden is het zaak ze te koppelen aan reeds bestaande gewoontes. Dat noem je habit stacking. Het kost veel meer energie en doorzettingsvermogen als je gedrag of gewoontes 'stand alone' wilt implementeren. Maak het jezelf makkelijk en koppel je gewenste gewoonte aan een bestaande gewoonte.

Zo doet Ruben bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen als hij koffie haalt en push-ups in zijn Pomodoro Breaks. Dat laatste leidde zelfs tot onze zelf ontwikkelde Pomodoro Powerbreaks, een concept wat we later nog wel eens zullen delen.

### STAP 1 4 min

Creëer je eigen routines:

Zet achter elk item van je "Wie-ik-wil-zijn-lijst" een concrete gedraging die je dagelijks zou willen herhalen. Bedenk dan aan welke andere gewoonte je dat gedrag kunt koppelen. Zet dat er ook achter.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### STAP 2 6-10 min

Deel met elkaar je ideeën voor habitstacking en routinevorming (in break out rooms). Inspireer en help elkaar verder!



# 15/15's directe actie



uitleg & werkblad

We maken veel te veel to-do lijstjes waar alleen maar items op komen te staan die je steeds maar weer uitstelt. Zo ontstaat vanzelf een faal-formule. Je raakt gewend aan taken bedenken, ze vooruitschuiven en ze niet afmaken. Je traint jezelf daarmee in uitstelgedrag doordat je op het afronden focust. Beter is het om je op het starten te focussen i.p.v. het finishen.

## STAP 1 3 min

maak een lijst van acties die belangrijk voor je zijn en die je direct kunt uitvoeren (15% Solutions)

Iets wat jij direct kunt doen, waar je nu geen extra middelen, toestemming of bevoegdheid voor nodig hebt;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## STAP 2 15 min

Kies nu een van de acties, zet een timer op 15 minuten en begin er gelijk aan.

## OPTIONEEL 10 min

Eventueel kun je deelnemers ook in 2- of 3-tallen laten samenwerken. Focus dan wel op het uitvoeren van de actie. Na 15 minuten kun je nog 10 minuten gebruiken om met elkaar te reflecteren en elkaar verder te helpen.

## EXTRA

Je zult merken dat in veel van de gevallen de start het lastigst is én dat je zodra je bent begonnen heel makkelijk door kunt gaan. Als je daar de tijd en ruimte voor hebt doe dat dan gerust. Ga ervoor!

**"Door vaker te starten zul je ook vaker finishen!"**