

INTRODUCTIE

1

YOU & anders denken over jezelf

DEEL 1

Life Twister | Je doelen

2

*Alle verandering, elk goed idee of initiatief
begint bij een gedachte*

denk ANDERS begint bij de gedachten

We bevinden ons in een verandering van tijdperk. Een periode die eens in de 150 jaar plaatsvindt. Een periode die zo'n 40-60 jaar kan duren, waarin zo goed als alles verandert. Niet echt een makkelijke periode. Het voelt onzeker en onveilig, maar tegelijkertijd ook boeiend.

Als je er oog voor krijgt, zie je het ook: we zijn op weg naar een samenleving waarin mens en aarde centraal komen te staan. Een betere samenleving met een nieuwe saamhorigheid en anders omgaan met de aarde. Juist door de veranderingen en tegenslagen/uitdagingen waar we in deze tijd mee te maken hebben, besluiten we steeds vaker om zelf initiatief te nemen en met gelijkgestemden aan de slag te gaan om te overleven en een betere samenleving te ondernemen.

Voor je eigen ontwikkeling is deze periode een unieke kans! Want als je wilt kan je er nu voor kiezen om met jouw passie, talenten en ideeën mee te bouwen, een verschil te maken en bij te dragen aan verandering in je eigen omgeving of ... wereldwijd. Een keuze waarmee je eigenwaarde en je zin in het leven met sprongen vooruit gaat!

Echte rijkdom zit 'm niet in geld, dat weten we diep van binnen allemaal. De nieuwe rijkdom vind je in groeien, meebouwen, delen met anderen en samen bergen verzetten voor een betere samenleving met welzijn voor iedereen, inclusief onze aarde. Als je daar eenmaal de smaak van te pakken hebt, keer je niet meer terug naar je oude leventje en de zekerheden die daarbij hoorden. Dan kies je bewust voor het nieuwe denken en doen, voor jezelf blijven ontwikkelen en delen met anderen!

3

Verandering van tijdperk

*De nieuwe mindset, het
nieuwe zelfbeeld en de
praktische tools die je nu
nodig hebt, vind je bij
denkANDERS.*



De nieuwe mindset: Jij bent belangrijk, jouw inzet telt mee!

In ieder van ons schuilt een goed idee en persoonlijke inzet voor verandering van de samenleving. Iedereen, elk idee, elk initiatief telt in deze tijd mee!

Je zit als mens goed in elkaar, je hoort er helemaal bij. Je hebt je eigen talenten en ideeën en daarmee jouw bijdrage aan de samenleving. Je bent er niet zomaar!

Je bent belangrijk, jouw ideeën en inzet tellen mee.

Het kan zijn dat je dit nog niet weet of nog niet genoeg gehoord hebt. En dat is logisch! In de oude mindset gaat het bij jezelf ontwikkelen (op school, thuis en op straat) om gehoorzamen, aanpassen, meedoen met de grote groep en doen wat anderen goed vinden voor jou. Je leert dat je jezelf steeds moet bewijzen en dat je van alles moet kennen en kunnen voor je meetelt en serieus wordt genomen. Deze manier van denken en doen, komen we in het dagelijks leven nog veel te vaak tegen.

Goed nieuws: dit kan je veranderen. De oude mindset kan je zelf vervangen door een nieuwe! Je hoeft niet te wachten tot je van alles geleerd, gestudeerd en/of gedaan hebt. Of tot anderen je vertellen wat je moet doen. Je kunt vandaag al beginnen en zelf aan de slag!

Benieuwd hoe? Lees verder
Het is eenvoudiger dan je denkt

4

*Jouw idee en inzet
tellen mee!*



Anders denken = anders kijken en kiezen

De mindset van denk ANDERS opent nieuwe deuren voor jezelf en voor samenleven met anderen.

In het vorige tijdperk leerden we de verschillen met anderen en de talenten waarin we uitblonken te gebruiken om ons van elkaar te onderscheiden. We leerden dat het belangrijk was om je beter voor te doen, te concurreren en je beter/belangrijker te voelen dan anderen. Een manier van denken, waarmee we als individuen los van elkaar zijn gaan staan en waarbij je jezelf minderwaardig of juist superieur ging voelen. Door deze mindset werd het 'ieder voor zich', met grote gevolgen. Dit kan anders!

Als je anders denkt, zie je: We zijn als mens allemaal verschillend en dat is niet zomaar! We zijn verschillend, aanvullend, samen compleet! Ieder van ons heeft zijn eigen pakketje passie, talenten, ideeën en daarmee een eigen belangrijke bijdrage aan de samenleving. Jij dus ook! Juist door de verschillen hebben we samen alle talenten, oplossingen en inzet die nu nodig zijn om een nieuwe samenleving waar te maken.

Als je eenmaal zo denkt en kijkt, kies je voor samen! Dan kies je voor een samenleving waarin je als mens voelt: ik hoor er 100% bij, ik ben deel van een groter geheel, mijn ideeën en inzet zijn belangrijk. En een manier van leven waarin je ervaart: mijn leven heeft zin en ik heb zin in mijn leven!

Dit klinkt misschien utopisch, maar dat is het niet. Het is wat elk mens diep van binnen wenst en weet. Het kan. De kunst is gewoon beginnen en gewoon DOEN!

5

*Samen ondernemen we
een nieuwe samenleving
met
aandacht, welzijn
en toekomst
voor iedereen, inclusief
onze aarde.*

Welkom!

Met dit e-book nodig ik je uit om kennis te maken met een nieuwe mindset en anders denken over:

- jezelf
- je passie, talenten, ideeën
- de waarde van jouw inzet
- en zelf initiatief nemen

Een mindset die je jezelf op elke leeftijd eigen kunt maken. Waarmee je jezelf en je leven opnieuw betekenis geeft en tegelijkertijd anders gaat denken over:

- elkaar
- samenleven
- omgaan met de aarde
- en samen verantwoordelijkheid nemen

Met deze mindset bevrijd je jezelf van gewoonten die niet langer bij je passen en wordt het eenvoudiger, haalbaar en boeiend om je eigen weg te gaan, zelf initiatief te nemen en al doende met elkaar de samenleving echt te veranderen.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit e-book en alle succes bij het spelen van het Life Twister spel, want ik ga er natuurlijk vanuit dat jij net als ieder ander belangrijk bent en dat je iets met je talenten en ideeën gaat doen!

Monique van Dam

6

*Samen hebben we alle
ideeën die nu nodig zijn
om de samenleving
duurzaam te veranderen.*



(h)Erkenning

Dit e-book was niet tot stand gekomen zonder Bas, Joris-Jan, Job en Sophie, mijn inmiddels volwassen kinderen, die me met veel geduld en vastberadenheid de afgelopen 25 jaar lieten zien hoe ik mezelf kon ontwikkelen en bij hun levensstijl en toekomst kon aansluiten. Zij hielpen me herinneren wie ik eigenlijk ben. Met duidelijke woorden, houding, weerstand én respect bleven zij dichtbij zichzelf. En gaven mij zo de kans om van hen af te kijken en te ontdekken wat ik als kind zelf had ingeleverd door me aan te passen aan de grote groep, wat 'ze' zullen zeggen, wat anderen van mij verlangden en voordeden. Dit allemaal om erbij te horen en 'normaal' te zijn.

Het onderzoek en de cursus die nu online is, waren niet mogelijk geweest zonder de inspirerende samenwerking met alle jonge mensen die ik de afgelopen jaren van dichtbij heb leren kennen. Zij deelden hun dromen en ambities en lieten me steeds opnieuw zien: jeugd en jongeren van nu hebben een eigen visie en toekomstbeeld en staan anders in het leven (anders dan lange tijd 'normaal' was). Ze kiezen bewust voor een andere levensstijl, die nu door steeds meer jeugd en volwassenen wordt omarmd. Ze nemen zelf initiatief om de samenleving duurzaam te veranderen. Wij, volwassenen, kunnen van hen afkijken én leren!

Deze ontdekking geeft hoop, inspiratie en toekomst! Als jeugd dichtbij zichzelf mag blijven en wij – volwassenen - van hen durven afkijken en leren, vallen verschillen tussen generaties weg en kunnen jeugd en volwassenen op basis van wederzijds respect samenwerken aan verandering en innovatie in het nieuwe tijdperk.

7

*Jeugd en jongeren van nu
zijn in de wieg gelegd om
de nieuwe samenleving
vorm te geven.*

*We kunnen van hen
afkijken en leren!*



Wat dit e-book je biedt

Dit online boekje is al begonnen met inzicht in de verandering waarin we ons nu bevinden en gaat verder met een beschrijving van de eerste kenmerken van de persoonlijke ontwikkeling en samenleving die we tegemoet gaan. Gevolgd door het Life Twister spel waarmee je direct voor jezelf aan de slag kunt als je ontdekt dat de nieuwe mindset, die in dit boekje beschreven is, goed bij je past.

- 9 Een nieuw tijdperk, a new way of living en nieuwe mindset
- 12 Introductie 'anders denken over jezelf'
Kies voor jezelf, je verborgen talenten, passie en ideeën
- 14 Het Life Twister Spel
Met uitleg & spelregels
- 16 Aan de slag, kies je doel, maak je actieplan, overleg en go!
- 22 Alles begint bij een gedachte
Een uitnodiging aan jou

Een nieuw tijdperk, tijd voor anders denken en handelen

Aarde, crises en opstanden laten zien dat de oude stijl van leven en samenleven niet langer houdbaar is en dat het de hoogste tijd is om onze persoonlijke levensstijl én stijl van samenleven echt te veranderen. Het is tijd voor een nieuwe samenleving met voor elk mens de basis van welzijn en de kans om zichzelf te ontwikkelen. Met onderwijs en ondernemerschap voor alle jeugd, zodat huidige en toekomstige generaties zelfbewust de kans kunnen pakken om mee te denken over oplossingen voor actuele problemen en inzet van eigen talenten en ideeën voor verbetering. Met deze basis kan ieder voor zich, en kunnen we samen, verantwoordelijkheid nemen en actief bijdragen aan een samenleving die mens en aarde veel meer toekomst biedt.

De toenemende schaarste helpt ons ontdekken dat de inzet van ieder mens belangrijk is, dat we elkaar nodig hebben, van en met elkaar kunnen leren, middelen kunnen delen en samen veel verbetering en innovatie kunnen ondernemen. Internet maakt het mogelijk dat we lokaal en wereldwijd samenwerken en hier wordt al veel gebruik van gemaakt. Netwerken van gelijkgestemden, die zich samen inzetten voor verbetering nemen nu al, zonder grote sommen geld en reizen, online samen initiatief nemen voor de samenleving en toekomst die ze met elkaar willen bereiken.

Om de zelfbewuste inzet van zoveel mogelijk jeugd en volwassenen te bereiken is een omslag in denken nodig. Deze omslag begint eerst in je eigen leven. Bij hoe je zelf in het leven staat, over jezelf denkt en wat je met jouw talenten en ideeën gaat doen. Dat bepaalt waar jij voor kiest en waar je je tijd en persoonlijke inzet aan geeft. En draagt bij aan de verandering die we samen kunnen ondernemen.

9

*De omslag begint bij
de verandering en doelen
waar jij voor kiest.*



A new way of living

Als gevolg van de veranderende economie en arbeidsmarkt besluiten steeds meer mensen om zelf initiatief te nemen en op een zelfstandige wijze hun geld te verdienen. De toenemende armoede en verarming van zorg en welzijn in onze samenleving als gevolg van bezuinigingen maakt een nieuw saamhorigheidsgevoel los en zet aan tot persoonlijke inzet en nieuwe initiatieven. Mensen komen in actie, nemen het heft in eigen handen. Ze verzamelen zich en nemen initiatief om van onderop de samenleving te veranderen.

Ook jeugd en jongeren laten zien waar de samenleving naartoe gaat. Zij stappen bewust uit de race van succesvol leven op basis van geld, aanzien en volle agenda's. En wisselen hogere lonen in voor meer flexibiliteit en een betere balans tussen werk en privé. Ze kiezen voor natuurlijke, duurzame producten en eenvoud. Nemen initiatief tot verandering in eigen levensstijl en samenleven. En delen met anderen zonder er iets voor terug te krijgen.

Samengevat: voor steeds meer mensen is zelf initiatief nemen **the new way of living**. De combinatie van een nieuwe stijl van leven, samenleven en indien nodig daarmee je brood verdienen. Ondernemen niet met winst, maar de impact van de maatschappelijke verandering voorop. Gevolgd door een goed financieel model om in je eigen onderhoud te voorzien. En om de maatschappelijke verandering die je met je initiatief voor ogen hebt lang genoeg vol te houden, zodat deze ook echt kan gaan slagen. Veranderingen hebben tijd nodig, gemiddeld 10 jaar. Ook in deze tijd.

10

*Sociaal ondernemen:
niet met winst, maar de
impact van de
maatschappelijke
verandering voorop.*

*Gevolgd
door een goed
financieel model
om in
je eigen onderhoud
te voorzien.*

Tijd voor een nieuwe mindset

Het is al beschreven, de samenleving is aan het veranderen en niet een klein beetje. We bevinden ons aan het begin van een nieuw tijdperk met nieuwe kansen. De manier van leven en denken, zoals we lange tijd met z'n allen vasthielden, loopt op zijn einde en veel dingen zijn aan het veranderen. Waar het precies naartoe gaat is nog niet duidelijk, maar een ding staat vast: het is tijd voor een nieuwe mindset, een andere lifestyle en anders samenleven.

Ook je eigen leven verandert. Waar je vroeger leerde je mond te houden, je aan te passen en anderen te volgen om erbij te horen en goed genoeg te zijn, word je vandaag de dag steeds meer uitgedaagd om zelf initiatief te nemen, zelf oplossingen te vinden, je eigen werkgelegenheid te creëren en mee te doe aan sociale en duurzame verandering.

Het is een tijd waarin het roer om gaat in onze persoonlijke levens, in de lokale gemeenschap en in de mondiale samenleving. Een roerige tijd, waarin je steviger in je schoenen staat met een nieuw en sterk zelfbeeld en een goed beeld van de nieuwe kansen die je kunt pakken om gelukkig te leven en indien nodig je eigen inkomen te creëren.

Daarom komt denkANDERS met een toegankelijke online cursus over een nieuwe mindset en lifestyle waarmee je bij alle veranderingen altijd vooruit kunt. Een cursus die begint met Life Twister, jouw doelen en actieplan en 6 bouwstenen die een stevige basis zijn om de kansen die nu bij je passen aan te pakken en uit te proberen.

11

denk ANDERS:

*Een nieuwe mindset
om ondernemend en sterk
in het leven te staan.*

*In dit e-book
de start van de online
cursus waarmee je
op eigen tijd en tempo
aan de slag kunt
om de mindset in je
dagelijks bestaan
te integreren.*

Introductie 'anders denken over jezelf'

Kies voor anders denken over jezelf

Na een lange periode van jezelf bewijzen, aanpassen en anderen volgen is het tijd voor een andere stijl van leven. In deze tijd mag je eigen keuzes maken, kiezen voor persoonlijke ontwikkeling en doelen die jij wilt bereiken.

Verander je zelfbeeld, kies nieuwe kansen

Je bent en kunt meer dan je tot nu toe denkt! Dit ontdek je juist door nieuwe kansen aan te pakken, uitdagingen aan te gaan en doelen te stellen die het leven voor jezelf zin en betekenis geven.

Keer terug naar wie je als kind al was

Als kind ben je onderzoekend, leergierig, ondernemend, sociaal en creatief. Je bent nieuwsgierig en wilt jezelf voortdurend ontwikkelen. Deze talenten heb je niet zomaar. Je hebt ze als klein mens nodig om te kunnen overleven en jezelf helemaal te kunnen ontwikkelen.

Ontwikkel je verborgen talenten

Deze talenten zijn ondergesneeuwd in de opvoeding en het onderwijs dat bij het vorige tijdperk paste. Toen ging het alleen om kennis, prestatie, scoren en met zoveel mogelijk neuzen één kant op. Dat gaf toen houvast, maar nu niet meer. Nu heb je deze talenten weer nodig om met alle veranderingen in de samenleving, economie en werkgelegenheid om te kunnen gaan. Gelukkig zijn ze alleen maar ondergesneeuwd, je kunt ernaar terug door ze weer op te pakken en verder te ontwikkelen.

12

*Je kunt terug naar de
nieuwsgierigheid en
talenten die je als
kind al had.*



Geef zelf betekenis aan je leven

Ieder mens heeft zijn eigen passie, talenten en ideeën voor verandering en daarmee een belangrijke bijdragen aan een betere samenleving voor iedereen. Als je ze eenmaal ontdekt hebt en er gebruik van gaat maken, raak je gemotiveerd om je passie en talenten optimaal te gebruiken en je idee voor verandering te ondernemen. Dit geeft energie en zin in je leven. En het gevoel: ik ben (ook) belangrijk, mijn idee en inzet tellen mee. Het heeft zin dat ik leef, ik kan een verschil maken!

Word nieuwsgierig naar jezelf, je passie, talenten en ideeën

Zo'n leven met passie, talenten, ideeën en motivatie begint met nieuwsgierig worden naar jezelf. Wie ben je? Wie wil je zijn? Welke passie, talenten en ideeën zitten nu nog in jou verborgen? En met tijd vrij maken voor persoonlijke ontwikkeling en bijvoorbeeld deel 1 van de cursus 'ANDERS denken over Jezelf'. Want daarin ontdek je in zeven stappen wie je bent en wilt zijn, wat jouw verborgen talenten zijn en hoe je deze alsnog kunt ontwikkelen. Het spel Life Twister is de rode draad in de cursus, geeft je houvast en helpt je om te ervaren waar jij echt voor wilt gaan.

Speel het spel Life Twister

Met Life Twister kies je voor uitdagingen en doelen die bij jou passen, die je zelf belangrijk vindt en die je de komende tijd wilt bereiken. Met het spel en de spelregels ontdek je wat je tegenhoudt en wat je nodig hebt om je doelen te kunnen bereiken. Met dit spel kan je jezelf onafhankelijk van anderen en op elk gewenst moment coachen. Je maakt er een actieplan mee en gaat er doelgericht mee in actie. Dit maakt je sterk en geeft je de kans om doelen die voor jou belangrijk zijn zelf te bereiken!

*Met Life Twister
ervaar je:*

*De beste Personal Coach
ben je zelf!*

&

*Je bent de ondernemer
van je eigen
ideeën en inzet.*

Het LIFE TWISTER spel

Uitleg van het spel

In dit e-book speel je het spel met een doel dat je in 1 maand zou kunnen bereiken. Om uit te proberen hoe het werkt, of het bij je past en of het je lukt om een doel te bereiken. Na je 1^e oefening met een doel dat je binnen een maand kunt bereiken, kan je het LIFE TWISTER spel ook gebruiken voor doelen die je op langere termijn wilt bereiken. Doelen waarmee je je dromen waar kunt maken, je ideeën uit kunt werken en je talenten kunt ontwikkelen. Om zo je met jouw inzet in de samenleving een verschil te gaan maken.

Het spel LIFE TWISTER bestaat uit 8 stappen.

- | | |
|--------|---|
| Stap 1 | Maak je doelenlijst en kies je TOP 3. |
| Stap 2 | Kies een haalbaar doel uit je TOP 3 of doelenlijst en vul daarmee het LIFE TWISTER-schema in. |
| Stap 3 | Maak je actieplan voor de weg naar je DOEL. |
| Stap 4 | Overleg je actieplan met de belangrijke mensen om je heen. |
| Stap 5 | Vraag je HELD of anderen om advies of hulp op jouw maat. |
| Stap 6 | Maak een collage van je DOEL om je focus gericht te houden. |
| Stap 7 | Go! & evalueer tussendoor, zet door en geniet van wat je op weg naar je doel al bereikt. |
| Stap 8 | Bereik je doel, vier de overwinning en/of kies je volgende doel. |

14

*Je hoeft je
bij dit spel niet
te bewijzen.*

*Het gaat om
de weg naar je doel
en niet alleen om je
doelen bereiken.*

*Dit spel kent geen
verliezers!*

Drie spelregels

Spelregel 1

Het LIFE TWISTER spel begint met de gedachte: *Ik ben belangrijk. Mijn ideeën en inzet tellen mee. Ik ben de ondernemer van mijn eigen ideeën en inzet.* Met dit spel ontdek je hoe je de ondernemer kunt zijn. En als je het spel uitspeelt, ben je al winnaar als je met je eigen actieplan op weg bent richting je doel. Een bekende wijsheid zegt: bij doelen stellen gaat het er niet altijd om dat je je doel ook echt bereikt. Soms gaat het alleen om de weg ernaar toe, wat je ervaart en onderweg leert. Elk doel levert je meer kennis en ervaring op, ook als je het doel niet helemaal bereikt. Die kennis en ervaring daar gaat het om!

Spelregel 2

Je kunt het LIFE TWISTER spel alleen winnen als je eigen keuzes maakt. Als je aan het begin van het spel zelf kiest met welk doel je gaat spelen, niet denkt aan 'wat hoort' en niemand laat voorzeggen. Je doet het perfect als je het spel speelt met wat je zelf belangrijk vindt, wat je zelf weet en voelt. Want zo kan je ontdekken hoe je onafhankelijk, met eigen keuzes, energie en eigen kracht je doelen kunt bereiken.

Spelregel 3

Met verkeerde keuzes maken kan je ook winnen! Je speelt het spel met je eigen keuzes en doelen. Het kan natuurlijk gebeuren dat je een verkeerde keuze maakt en bijvoorbeeld een doel kiest dat niet bij je past. Dat is heel normaal! Je zogenaamde 'foute' keuze ook veel waard. Zulke keuzes leveren je informatie op over jezelf, over wat wel en wat niet bij je past. En helpen je de volgende keer een ander doel te kiezen.

15

*Soms kies je voor
doelen die achteraf
gezien niet bij je passen.
Dat is oké!*



Aan de slag met het spel

Vanaf stap 2 krijg je een voorbeeld van de activiteit die je bij de stappen gaat ondernemen. In het voorbeeld laat ik je zien hoe ik met het spel de keuze voor het doel 'sterk en fit zijn met sporten' heb aangepakt.

Stap 1: Maak je doelenlijst en kies je TOP 3

Neem even tijd voor jezelf om rustig na te kunnen denken over de volgende vragen:

- Welke dromen en wensen heb je?
- Wat zou je graag willen ontwikkelen en kunnen?
- Welke talenten zou je willen ontwikkelen?
- Welke ideeën zou je willen uitvoeren?
- Wat zou je het liefst met anderen delen?
- Waar wil je moeite voor doen en tijd voor vrijmaken?
- En wat zou je ermee kunnen bereiken?
- Wat zou je leven echt positief veranderen en je blij maken?
- Wat wil je zeker nog meemaken?
- Welke doelen horen erbij?

Vul met de antwoorden op de vragen je doelenlijst in. Je doelenlijst download je hiernaast. Als je klaar bent met het invullen van de lijst, kies je de TOP 3 van je doelen. Je kiest voor de 3 doelen die je nu het allerbelangrijkst vindt om te bereiken.

16

*Download
de doelenlijst
die je vindt
op het dashboard van
DEEL 1: YOU.*

*Sla de lijst op
om hem uit te printen of
digitaal in te vullen*

JE DOELENLIJST

Stap 2: Kies een doel uit je lijst of TOP 3

Om uit te proberen hoe het LIFE TWISTER spel werkt, kies je in deze ronde een doel dat je in 4 weken zou kunnen bereiken. Met dit doel vul je de antwoorden op de 5 vragen van LIFE TWISTER in.

LIFE TWISTER bestaat uit vijf vragen, die je voor jezelf in het LIFE TWISTER-schema kunt beantwoorden om helder te krijgen wat je nodig hebt om je doel te bereiken.

1. DOEL: Wat wil ik bereiken? Waar wil ik werkelijk voor gaan?
2. NU: Waar sta ik nu ten opzicht van mijn doel? Wat is mijn huidige situatie?
3. HINDERNIS: Wat houdt me tegen om mijn doel te bereiken? Wat houdt me tegen in mezelf? Wat houdt me tegen in mijn omgeving?
4. HULPBRON: Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken? Welke eigenschappen in mezelf? Welke mensen of middelen kunnen me helpen om mijn doel te bereiken?
5. HELD: Is er iemand in de buurt die mijn doel al bereikt heeft en die ik om advies/tips kan vragen?

Met het ingevulde schema kan je door naar Stap 3. Denk bij het invullen aan spelregel 2: *Je doet het perfect als je het spel speelt met wat je zelf weet en wat je zelf voelt.*

17

*Het LIFE TWISTER
schema download je
hieronder.*

**LIFE TWISTER
schema**

Stap 3: Maak je actieplan voor de weg naar je doel

Met je antwoorden uit het LIFE TWISTER-schema kan je bedenken hoe je eerste actieplan op weg naar je doel eruit gaat zien.

Bij HULPBRON heb je ontdekt wat je nodig hebt om de HINDERNISSEN die je tegenhouden te overwinnen. En bij HELD heb je gekeken of je iemand om advies kunt vragen.

Met deze gegevens kan je al een actieplan maken. Maak je actieplan haalbaar. Je kunt hierbij op je gezonde verstand vertrouwen. Denk hierbij aan het volgende: je doelen worden haalbaar als je ze op je eigen tempo wilt bereiken. Je hoeft je bij dit spel aan niemand te bewijzen, je speelt het spel om te ontdekken hoe én dat je zelf de ondernemer van je eigen doelen en leven kunt zijn. Om te ontdekken dat je op je eigen manier in staat bent om doelen, die voor jou belangrijk zijn te bereiken.

Stap 4: Overleg je actieplan met de belangrijkste mensen om je heen

Als je je actieplan hebt gemaakt, kan je zien hoeveel tijd je gaat reserveren om je doel te bereiken. Je kunt met wat je nu weet ook al een planning maken. Als je dat hebt gedaan, is het tijd om je actieplan met de belangrijkste mensen om je heen te bespreken. Je vertelt hen wat je doel en je plan is en waarom je je doel wilt bereiken. Je brengt hen zo duidelijk mogelijk op de hoogte van wat jij gaat doen en hebt de kans dat ze je hierbij gaan steunen. Als je omgeving ervoor openstaat, bespreek je ook wat

je wel en wat je niet van elkaar kunt verwachten op weg naar je doel. Als het kan maak je heldere afspraken. Zo zorg je ervoor dat jij je doel op je eigen manier kunt gaan bereiken en dat je niet steeds opnieuw hoeft uit te leggen wat je doet en waarom. Je kunt nu met een 'sociaal' gevoel je eigen weg gaan en dat voelt goed!

Als de mensen om je heen geen begrip of respect hebben voor wat jij belangrijk vindt en voor de manier waarop je je doel wilt bereiken, heb je hen in ieder geval op de hoogte gebracht. Je kunt erop terugkomen als ze je onderweg 'lastig' vallen met vragen waar jij dan geen tijd voor kunt/wilt maken. Als je in deze situatie terecht komt, hou dan vast aan de gedachte: jij bent de ondernemer van je eigen ideeën en inzet, je bent de enige die kan voelen wat echt bij jou past. Je verantwoordelijkheid nemen kan je maar op één manier doen: door je eigen keuzes te maken. Vaak gebeurt het dat je van deze mensen achteraf toch respect ontvangt. Dat is dan omdat zij nog vasthouden aan de gedachte: eerst zien en dan geloven. Ook goed 😊. Niet iedereen ziet dezelfde kansen en oplossingen. Ieder mens heeft recht op zijn eigen kijk op het leven en op zijn eigen waarheid. Jij op jouw waarheid en zij op die van hun.

Stap 5: Vraag je HELD en anderen om advies of hulp op jouw maat

Als je bij het invullen van het LIFE TWISTER schema een HELD hebt gevonden, maak je een afspraak en kan je hem of haar om advies vragen voor de weg naar je doel. Je kunt je actieplan bespreken en vragen hoe hij/zij het ziet.

Let er na afloop van het gesprek wel goed op dat je het advies van de ander nog even afweegt. Past het bij jou? Als dat zo is stel je je actieplan nog bij als dat nodig is.

Als je niets met hun advies kunt, is het ook goed en laat je je plan zoals het is. Bedenk dan: er zijn meer manieren om eenzelfde doel te bereiken en je doet het perfect op je eigen manier. Ieder bereikt een doel op zijn eigen manier om er zelf van te leren.

Met je actieplan op tafel, kan je anderen ook gericht om hulp vragen. Je kunt precies aangeven welke hulp je wel en welke hulp je niet nodig hebt. En de ander kan aangeven of hij/zij bereid is je die hulp te geven of niet. Je weet dan allebei waar je aan toe bent. Dat zorgt voor openheid in je relatie met de ander, voor heldere afspraken én voorkomt verkeerde verwachtingen en teleurstellingen.

Stap 6: Maak een collage van je DOEL om je focus erop gericht te houden

Je kunt je aandacht maar één keer uitgeven, net als met geld. Alles wat je je aandacht geeft, groeit. Om je aandacht goed op je doel gericht te houden, maak je er een collage van.

Die collage maak je met beelden (van internet of uit een tijdschrift) en woorden die alles te maken hebben met het doel dat je wilt bereiken. Belangrijk is dat je woorden en beelden kiest die het doel voor jou heel aantrekkelijk maken en je bij de gedachte alleen al zin geven om ermee aan de slag te gaan. Je collage gebruik je om jezelf op weg naar het doel eraan te herinneren waarom je het doel hebt gekozen. En om kracht te verzamelen om door te zetten als het af en toe tegen zit. Het werkt goed als je je collage naast je bed hangt of in de buurt van de spiegel waarvoor je je aan het begin van een nieuwe dag klaarmaakt om erop uit te gaan.

Hier open je een voorbeeld van een collage



Stap 7: Go! & evaluateer tussentijds, verzamel moed, zet door én geniet van wat je onderweg al bereikt

Na stap 6 ben je klaar om op weg naar je doel te gaan. Je hebt er genoeg over nagedacht, dus je kunt erop vertrouwen dat je de beste weg voor jezelf hebt uitgestippeld. Je actieplan en LIFE TWISTER-schema houd je bij de hand en pak je er eens in de week even bij. Je evalueert of alles nog klopt en zo niet, dan stel je je plan bij. Als anderen bij je weg naar het doel betrokken zijn, als ze je bijvoorbeeld helpen of nieuwsgierig volgen, deel je je nieuwe actieplan ook even met hen. Zo houd je hen, met respect voor jezelf en voor de ander, goed op de hoogte.

Stap 8: Bereik je doel en/of kies je volgende doel

Bij spelregel 1 heb je gelezen dat het er niet altijd om gaat je doel te bereiken. Soms gaat het alleen om de weg ernaar toe en wat je daarvan opsteekt. Als je op weg naar je doel regelmatig evalueert en eerlijk met jezelf blijft, dan voel je vanzelf of je met een doel te maken hebt dat je niet gaat bereiken.

Als je het ziet aankomen, pak je een nieuw LIFE TWISTER-schema en kijk je welk volgend doel je kunt kiezen om het uiteindelijke doel alsnog te kunnen bereiken. Het kan zijn dat een ander actieplan beter werkt of dat je op weg naar je doel hebt ervaren dat het doel voor jou toch niet haalbaar of minder aantrekkelijk is.

Je doel niet bereiken en een ander doel kiezen, heeft niets te maken met falen of een foute keuze maken, die je had kunnen voorkomen. Je bent gewoon meer over jezelf te weten gekomen en zo heb je jezelf weer wat beter leren kennen. Met deze kennis, kies je de volgende keer anders. Heel normaal, want zo gaat werkt het met jezelf blijven ontwikkelen!

Als je je doel wel bereikt hebt, dan bouw je een feestje, want dat is het waard. Je geniet en kiest na afloop je volgende doel. Je weet hoe het werkt en gaat ervoor om je eigen levensstijl, je ideeën of inzet in de samenleving verder te ondernemen. Je pakt je doelenlijst en TOP 3 en start weer bij stap 2.

Alles begint bij een gedachte samengevat ...

Je bent belangrijk! Goeie ideeën en innovatie zitten in iedereen, ook in jou 😊
Je ontwikkelt ze zelf. Je kunt ervoor kiezen.

Kies ervoor en bouw mee! Jouw ideeën en inzet zijn belangrijk. We zijn één wereld. Samen ondernemen we een nieuwe samenleving die aan ieder kind, ieder mens toekomst biedt. En ook aan de generaties die nog komen.

Het gaat er nu om: Waar kies je voor? Waar wil je werkelijk voor gaan? Kies je voor betekenis, een verschil maken? Afwachten of meedoen? Vandaag of morgen? Wat je ook kiest, alle respect. De keuze is aan jou! Jij bent de ondernemer van je doelen, je inzet en het leven dat je daarmee wilt bereiken.

Je bent belangrijk!

*Goeie ideeën en
innovatie zitten in
iedereen, ook in jou 😊*

*Kies voor je talenten,
ideeën en inzet en bouw
mee aan een betere
samenleving en
toekomst!*