

Het 9 minuten werkblad

Spreek de woorden die je gaat opschrijven op dit weekblad dagelijks hardop uit en krijg eenvoudig meer diepgang, rust en energie door gezonde gewoontes.

Gefeliciteerd! Jij hoort bij de kleine groep mensen die echt stap voor stap wil veranderen. Dat weet ik omdat je echt in beweging bent gekomen door dit werkblad te downloaden. Door stap voor stap de opdrachten, die je verspreid in het boek; 'Verander je leven in 9 minuten' tegenkomt, uit te voeren en hieronder op te schrijven, zal je zien dat er een proclamatie ontstaat die je iedere dag in minder dan 9 minuten kunt uitspreken, zingen, dansen of hoe het dan ook bij jou past.

Vul alle opdrachten zo goed mogelijk in om uiteindelijk op de laatste pagina alles samen te bundelen.

Uit hoofdstuk 3; 'Waarom'?

Aan de hand van de verschillende verhalen, theorieën en vragen mogen we nu een eerste poging wagen om jouw 'waarom' te formuleren. De vragen staan hier nog eens genoemd. Zodra je het woorden kan geven, schrijf deze dan op door de zin af te maken.

- Waarom ben jij hier?
- Waar geloof jij in?
- Wat blijft er staan als alles in je leven weg valt (geld, vrienden, eer, macht, netwerk, spullen, carrière etc)?
- Waarom ben jij hier op aarde?
- Waarom doe jij wat je doet?
- Wie ben jij dan?

Maak de volgende zin af om jouw 'waarom' te definiëren.

"Ik geloof _____

Uit hoofdstuk 3; **Persoonlijke waarde**

Ieder mens is uniek. Zo ook de combinatie van de persoonlijke waarden. Jij hebt ook diverse drijfveren waarom jij denkt zoals je denkt en doet zoals je doet. Schrijf jouw persoonlijke kernwaarden, zoals in de opdracht van hoofdstuk 3 beschreven staat, hieronder op.

Wat zijn mijn vijf kernwaarden?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Uit hoofdstuk 4; **Wat is jouw talent?**

In hoofdstuk 4 word je uitgedaagd om te kijken naar jouw unieke talenten. Benoem hier de tien activiteiten in de juiste rangorde, te beginnen met activiteiten die jou het meest makkelijk afgaan. Wat past er het meeste bij jou? Wat gaat jou het meest natuurlijk af, zonder te vergelijken met iemand anders.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Uit hoofdstuk 5; **Wat is mijn levensmissie?**

Jouw levensmissie geeft duidelijkheid over hoe jij wilt leven. Niet meer geleefd worden door je omgeving maar zelf bewust kiezen. Door de stappen te volgen in hoofdstuk 5, wil ik je uitdagen om jouw levensmissie in duidelijke taal te formuleren.

Maak de volgende zin af om jouw levensmissie te definiëren.

“Ik wil mijn leven _____

Big 5

Zoals iedere methode een “Big 5” heeft, zo heeft de 9 minuten methode die ook. Wat zijn de vijf belangrijkste elementen uit je levensmissie? Zet deze in de juiste rangorde op een rijtje. En teken of schrijf de echte Big 5 dieren er achter die daar van toepassing zijn zoals beschreven in hoofdstuk 5.

Wat is jouw big 5?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Uit hoofdstuk 6; **Mijn groei-mindset**

Iedereen denkt anders, gevormd door de omgeving. Maar we hebben gezien dat jij de manier van denken kan veranderen, door een krachtigere mindset aan te meten. Hoe is jouw mindset nu en hoe zou je willen dat jouw mindset is? Beantwoord de twee vragen hieronder.

Mijn mindset op dit moment...

Mijn groei-mindset zoals ik wil denken...

Uit hoofdstuk 8; **Woorden van leven**

Maak zoveel zinnen als je wilt zodat je ze dagelijks hardop uit kan spreken. Let op! Meer tekst is niet altijd beter. Vijf goede zinnen die je echt verder helpen voor de komende periode zijn vaak beter dan voor de zekerheid alle suggesties die ik noem in hoofdstuk 8 over te nemen.

Schrijf hieronder de vijf tot tien belangrijkste "woorden van leven" op...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nu je alles hebt ingevuld, zou ik je willen adviseren de bijlage hieronder uit te printen en in te vullen, om vervolgens de eindproclamatie op een plek te leggen waar jij iedere dag jouw proclamatie wilt oplezen, zingen of dansen. Zo maak je het een persoonlijk - en krachtig wapen om verandering te brengen in slechts 9 minuten!

naam....

Mijn 'diepe zijn'

Mijn waarom:

Ik geloof...

Mijn persoonlijke waarde:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mijn talenten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mijn levensmissie:

Ik wil mijn leven...

Mijn big 5:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Groeimindset

zoals het is: ...

zoals ik het zou willen

Woorden van leven: 3.

1.^o

4.

2.

5.

6.

7.

8.

9.

10.