

Inhoud



Meer voldoende en voldoening	7
Welkom!	8
Gewoonten aanleren <i>Ze kunnen je maken of breken</i>	11
Paradigma's en principes <i>Wat je ziet is wat je krijgt</i>	17
De persoonlijke bankrekening <i>Beginnen met de man in de spiegel</i>	31
Gewoonte 1 – Wees proactief <i>Ik ben de kracht</i>	47
Gewoonte 2 – Begin met het eind in gedachten <i>Bepaal je eigen lot of iemand anders doet het voor je</i>	73
Gewoonte 3 – Belangrijke zaken eerst <i>Ja en nee zeggen</i>	101
De relatiebankrekening <i>De dingen des levens</i>	119
Gewoonte 4 – Denk win-win <i>Het leven is één groot feest</i>	131

Gewoonte 5 – Eerst begrijpen, dan begrepen worden	145
<i>Je hebt twee oren en één mond</i>	
Gewoonte 6 – Synergie	165
<i>De verheven weg</i>	
Gewoonte 7 – Houd de zaag scherp	189
<i>Nu ben ik aan de beurt</i>	
Geef de hoop niet op!	223
<i>En je zult bergen kunnen verzetten</i>	

Meer voldoendes en voldoening

Voor je ligt een belangrijk werkboek. Een boek voor *jou*, dat nu eens niet gaat over lesstof en schoolkennis, maar een boek dat jou helpt om door middel van levensechte opdrachten een overwinning op jezelf te behalen. Dit werkboek hoort bij het boek *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* van Sean Covey. Door met het boek en deze oefeningen aan de slag te gaan, zul je meer succes boeken in je leven en op school. Je krijgt geen feiten geleerd, maar je leert hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je leerproces. Je wordt zelfstandig en neemt verantwoordelijkheid voor je eigen daden – successen én fouten. Je leert jezelf beter kennen en meer uit jezelf te halen. Zo werk je stap voor stap aan je toekomst – natuurlijk binnen jouw mogelijkheden, maar wel met maximaal gebruik van jouw talenten.

Met behulp van *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* en dit werkboek (en misschien de hulp van een vriend, ouder, docent of begeleider) kun je snel en duidelijk in kaart brengen wie je bent, wat je wilt en hoe je dit gaat bereiken. Jezelf sturen in het leven – we noemen dit ook wel ‘persoonlijk leiderschap’ – werkt vaak veel beter dan alleen maar doen wat je school, de maatschappij of je ouders van je vragen. Je bent toch geen doos die je thuis of op school maar even ‘volgoot’ met kennis en vaardigheden waar je niet om gevraagd hebt! Je wilt vol energie vooruitkomen, succesvol zijn en gelukkig worden – op jouw manier. Veel plezier bij het ontdekken van je doelen, je passie, je motivatie en *jezelf!*

Dit werkboek is een directe vertaling van The 7 Habits of Highly Effective Teens – Personal Workbook. Uitgeverij Business Contact werkte hiervoor samen met de onderwijstak van FranklinCovey Nederland, FCOG.

Voor gebruik bij diverse vormen van onderwijs in Nederland en België heeft de FranklinCovey Onderwijsgroep een aparte handleiding, een training, en begeleiding bij een invoerings-traject beschikbaar. Meer informatie hierover vind je achterin en op www.franklincovey.nl.

Welkom!

Je denkt misschien: ‘Wat moet ik nou met dit werkboek? Ik heb al genoeg te doen voor school.’

Ik neem het je niet kwalijk als je dat denkt, want toen ik een tiener was, dacht ik net zo. Maar laat ik me even voorstellen. Mijn naam is Sean en ik ben de schrijver van dit werkboek, dat hoort bij het boek *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* Want weet je, hoewel ik allang geen tiener meer ben, herinner ik me nog goed hoe het was. Ik had het gevoel alsof ik continu in een achtbaan zat. Als ik eraan terugdenk, ben ik verbaasd dat ik er doorheen gekomen ben. Maar het was op het randje. En toch, na alles wat ik heb doorgemaakt, moet ik toegeven dat het leven vandaag de dag voor tieners nog veel moeilijker is. Het lijkt wel een jungle. Onlangs sprak ik met een paar tieners en vroeg hun: ‘Wat zijn de grootste uitdagingen in je leven?’ Hun antwoord luidde als volgt:

‘Het goed doen op school.’

‘Goed kunnen opschieten met mijn ouders.’

‘Goed in mijn vel zitten.’

‘Bijhouden wat mijn vrienden allemaal op Facebook en Instagram zetten.’

‘Erbij horen en vrienden maken.’

‘Hoe om te gaan met afspraakjes en seks.’

‘De juiste keuzes maken als het gaat om alcohol, roken en drugs.’

Er werden nog heel veel andere uitdagingen genoemd, maar dit waren wel de belangrijkste. En daarom heb ik *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* en dit werkboek geschreven. Ik heb deze boeken geschreven om je te helpen met zulke uitdagingen om te gaan en je weg te vinden in de jungle, zodat je die niet maar net overleeft maar er beter en sterker uitkomt.

Dit werkboek is speciaal voor jou geschreven. Het staat vol leuke activiteiten, persoonlijke vragen, introspectieve vragen en nog veel meer. Maar maak je geen zorgen, het is geen huiswerk. Het is meer een persoonlijk dagboek dat erop gericht is jou te helpen serieus na te denken over je leven en je sterke en zwakke punten te leren kennen. (Als je dus niet wilt dat anderen het lezen, laat het dan aan niemand zien.) Het zal je helpen duidelijk te krijgen welke kant je opgaat met je leven. Het zal je op de proef stellen. Het zal je helpen te ontdekken waar je misschien de verkeerde weg bent opgegaan en het zal je helpen opnieuw te beginnen. Je zult worden gevraagd je diepste gevoelens en verlangens op te schrijven. Al met al zal dit boek je helpen betere gewoonten aan te leren zodat je gelukkiger zult zijn.

Hoe je dit werkboek het best kunt gebruiken

Een paar tips om zo veel mogelijk plezier te beleven aan dit werkboek:

- Maak aantekeningen en markeer dingen! Pak een potlood, pen of markeerstift en onderstreep, omcirkel of markeer de dingen die je wilt onthouden. Schrijf opmerkingen in de kantlijn. Maak tekeningetjes. Maak aantekeningen voor jezelf. Boeken en werkboeken zijn er om in te schrijven, dus maak er je eigen boek van. Leef je uit!
- Schrijf, schrijf, schrijf. Probeer de activiteiten en oefeningen eens uit. Hoe meer je schrijft, hoe meer je over jezelf te weten komt. Je zou wel eens heel nieuwe facetten van jezelf kunnen ontdekken waarvan je helemaal niet wist dat je die had.
- Noteer je favoriete citaten. Er staan een heleboel leuke citaten in dit werkboek. Schrijf de citaten die je leuk vindt over en hang ze ergens op waar je ze kunt zien, bijvoorbeeld op een spiegel of in je kluisje op school.
- Pas de zeven eigenschappen of gewoonten toe in 'jouw' leven. Denk niet: 'Mijn vriend zou dit werkboek moeten hebben' of: 'M'n ouders zouden dit eens moeten lezen!' Concentreer je in plaats daarvan op hoe jij jezelf kunt verbeteren en de informatie kunt toepassen op de uitdagingen waar jij voor staat in je leven.
- Deel dat wat je leert met anderen. Bespreek je favoriete ideeën met een goede vriend of vriendin of je vader of moeder of voogd of een andere volwassene die een belangrijke rol speelt in je leven. Vertel hen over de beloften die je aan jezelf gedaan hebt en hoe je wilt veranderen en vraag hen om hulp.
- Blader door het werkboek. Je hoeft het niet van voor tot achter, bladzijde voor bladzijde door te werken. Blader erdoorheen en doe de activiteiten die je op dat moment leuk lijken. Op die manier is het veel leuker.

Gebruik het boek *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!*

Wil je het uiterste halen uit dit werkboek, dan heb je ook een exemplaar nodig van *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* In dat boek vind je de achtergrondinformatie en uitleg over de zeven eigenschappen en ook een paar goede verhalen zodat alles duidelijk wordt. In dit werkboek verwijs ik naar paginanummers zodat je snel het andere boek kunt raadplegen als je je geheugen wilt opfrissen.

Denk na over wat je wilt leren

Neem ten slotte nu een paar minuten de tijd om dit werkboek door te kijken en een idee te krijgen van dit werkboekconcept. Schrijf daarna je persoonlijke verwachtingen op, gebaseerd op de volgende belangrijke punten:

Wanneer ik dit werkboek heb doorgewerkt, hoop ik het volgende te hebben geleerd:

De grootste uitdaging waar ik nu voor sta, is:

Het werkboek kan me helpen die uitdaging aan te gaan door:

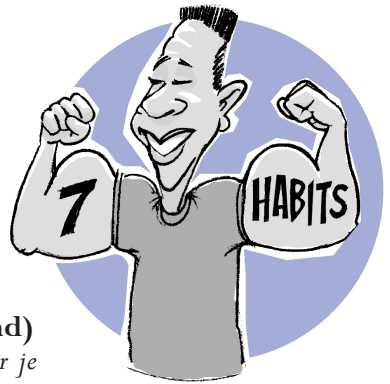
Ik hoop dat je een plezierige persoonlijke reis door dit werkboek beleeft. Prettige reis!

Gewoonten aanleren

Ze kunnen je maken of breken

Wat zijn gewoonten eigenlijk?

Lees pagina 15 van *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!* De zeven eigenschappen of gewoonten van succesvolle tieners zijn:



- Gewoonte 1: **Wees proactief (vooruitziend)**
Neem de verantwoordelijkheid voor je leven.
- Gewoonte 2: **Begin met het eind in gedachten**
Omschrijf je missie en je doelen in het leven.
- Gewoonte 3: **Belangrijke zaken eerst**
Doe de belangrijkste dingen eerst.
- Gewoonte 4: **Denk win-win**
Ga ervan uit dat iedereen kan winnen.
- Gewoonte 5: **Eerst begrijpen, dan begrepen worden**
Luister echt naar mensen.
- Gewoonte 6: **Synergie**
Als je samenwerkt, bereik je meer.
- Gewoonte 7: **Houd de zaag scherp**
Vernieuw jezelf regelmatig.

Eerst maken we onze gewoonten, dan maken onze gewoonten ons.

JOHN DRYDEN



Gewoonten zijn dingen die je herhaaldelijk doet. Meestal merk je echter nauwelijks dat je die gewoonten hebt. Ze werken op de automatische piloot. Gewoonten kunnen je maken of breken, afhankelijk van de gewoonten die je hebt. Je wordt wat je regelmatig doet. Gelukkig ben je sterker dan je gewoonten.

Laten we eens kijken naar enkele goede gewoonten die je nu hebt. (Goede gewoonten zijn bijvoorbeeld regelmatig bewegen, een trouwe vriend zijn of op tijd komen.)

Nadenken over je gewoonten

Vier heel goede gewoonten van mij zijn:

1.
2.
3.
4.

De reden dat ik vasthoud aan deze gewoonten is:

De voordelen van die goede gewoonten zijn: (Bijvoorbeeld: ik heb de gewoonte te glimlachen naar mensen die ik ontmoet en nu zijn mensen vriendelijker tegen mij.)

Gewoonten zijn niet altijd positief. Ze kunnen goed, slecht of gewoon neutraal zijn. Enkele van mijn neutrale gewoonten (ze zijn niet goed en niet slecht – het zijn gewoon gewoonten) zijn: (Bijvoorbeeld: ik trek eerst een sok en een schoen aan en dan de andere sok en de andere schoen.)

Noem nu enkele gewoonten waar je niet zo trots op bent. Maak de volgende zinnen af:

Op dit moment zijn mijn slechtste gewoonten:

De reden dat ik die slechte gewoonten heb, is:

Ik heb deze slechte gewoonten al (dagen, weken, jaren?):

De nadelige gevolgen van die slechte gewoonten zijn: (Bijvoorbeeld: ik stuur vaak tijdens de les veel berichtjes, waardoor mijn cijfers lager zijn dan zou moeten.)

Uit de bovenstaande lijst met slechte gewoonten is de gewoonte die ik het liefst wil veranderen:

Slecht in goed veranderen

Vul in de volgende tabel de gewoonten in die je hiervoor genoemd hebt. Houd deze tabel de komende week bij de hand en gebruik die als middel om je eraan te helpen herinneren je slechte gewoonten te veranderen in goede gewoonten.

Slechte gewoonte die ik wil veranderen

Goede gewoonte waarmee ik die wil vervangen

Op school:

1.....

1.

2.....

2.

3.....

3.

Thuis:

1.....

1.

2.....

2.

3.....

3.

Bij vrienden:

1.....

1.

2.....

2.

3.....

3.

Overig:

1.....

1.

2.....

2.

3.....

3.

Het fijne van de zeven gewoonten is dat ze op elkaar gebaseerd zijn. Het is een kwestie van ontwikkeling – net zoals je eerst leert tellen voordat je leert rekenen en eerst het alfabet leert voordat je leert spellen of eerst een stevige fundering legt voordat je een wolkenkrabber bouwt. Bomen groeien ook op die manier; ze ontwikkelen eerst sterke wortels voordat de stam, de takken of de bladeren beginnen te groeien.

Vul op basis van wat je tot nu toe geleerd hebt, de gewoonten in op de boom.

Vernieuwing
Gewoonte 7

Overwinning met je omgeving
Gewoonte 6

Gewoonte 5

Gewoonte 4

Overwinning op jezelf
Gewoonte 3

Gewoonte 2

Gewoonte 1

Paradigma's en principes

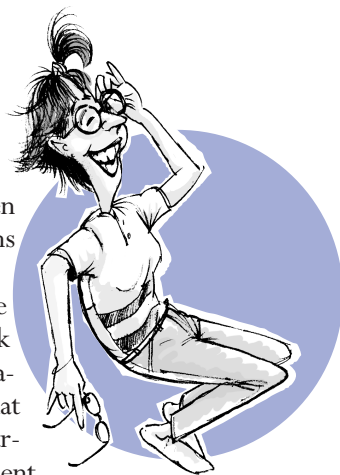
Wat je ziet is wat je krijgt

Wat is een paradigma?

Een paradigma is de manier waarop je iets ziet – je mening, referentiekader of overtuiging. Zoals je misschien is opgevallen, kloppen je paradigma's soms wel en soms helemaal niet en zijn ze soms verkeerd of niet volledig.

Wist je dat van de middeleeuwen tot aan het eind van de negentiende eeuw dokters dachten dat iemand die ziek was, verontreinigd bloed had? Ze deden dan aan aderlating: ze taptten net zo veel bloed af totdat ze dachten dat al het 'verontreinigde' bloed weg was. Dit is ook waar- aan George Washington, de eerste Amerikaanse president, gestorven is toen hij eigenlijk alleen maar een zere keel en koorts had.

We weten nu dat er bacteriën zijn en dat die in verschillende delen van het lichaam en in verschillende vormen kunnen voorkomen. We behandelen ziekten nu met andere genezingsmethoden – we doen niet langer aan aderlating, want dat was een onjuiste en onvolledige methode om patiënten te genezen.



Paradigma's zijn net brillen. Wanneer je incomplete paradigma's over jezelf of over het leven in het algemeen hebt, draag je in feite een bril met verkeerde glazen. Die glazen beïnvloeden hoe je al het andere ziet.

SEAN COVEY

Top tien van de domste opmerkingen aller tijden:

10. 'Er is geen enkele reden waarom iemand thuis een computer zou moeten hebben.'

KENNETH OLSEN, VOORZITTER EN STICHTER VAN DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, IN 1977

9. 'Vliegtuigen zijn leuk speelgoed, maar hebben geen enkele militaire waarde.'
MAARSCHALK FERDINAND FOCH, FRANS MILITAIR STRATEEG EN LATERE
OPPERBEVELHEBBER VAN HET FRANSE LEGER IN WO-I, IN 1911
8. 'De mens zal de maan nooit bereiken, hoeveel wetenschappelijke voor-
uitgang er in de toekomst ook geboekt zal worden.'
DR. LEE DE FOREST, UITVINDER VAN DE AUDION-BUIS EN GRONDLEGGER
VAN DE RADIO, OP 25 FEBRUARI 1967
7. 'Televisie zal na de eerste zes maanden haar marktaandeel al snel verlie-
zen. Mensen zullen er al snel genoeg van krijgen elke avond naar een
multiplex kastje te gaan zitten staren.'
DARRYL F. ZANUCK, DIRECTEUR 20TH CENTURY-FOX, IN 1946
6. 'Ze klinken niet bijzonder. Gitaargroepen zijn niet meer van deze tijd.'

DECCA RECORDS BIJ HUN AFWIJZING VAN DE BEATLES IN 1962
5. 'Op de meeste mensen heeft het gebruik van tabak een positief effect.'
DR. IAN G. MACDONALD, CHIRURG UIT LOS ANGELES, GECITEERD IN
NEWSWEEK, 18 NOVEMBER 1969
4. 'Deze "telefoon" heeft te veel gebreken om als communicatiemiddel
serieus te worden genomen. Het apparaat heeft van zichzelf geen enkele
waarde voor ons.'
INTERNE MEMO WESTERN UNION, IN 1876
3. 'De aarde is het centrum van het heelal.'
PTOLEMAEUS, DE BEROEMDE EGYPTISCHE ASTRONOOM, IN DE TWEDE
EEUW
2. 'Er is vandaag niets belangrijks gebeurd.'
KING GEORGE III VAN ENGELAND OP 4 JULI 1776 (AMERIKAANSE ONAF-
HANKELIJKHEIDSDAG)
1. 'Over twee jaar bestaat spam niet meer.'
BILL GATES, WORLD ECONOMIC FORUM, 2004

Noem een paar andere paradigma's uit de geschiedenis die onjuist of onvolledig gebleken zijn: (Bijvoorbeeld: de wereld is plat.)

Wat voor impact hebben zulke onjuiste paradigma's uit de geschiedenis gehad op de wereld?

Paradigma's over jezelf

Een paradigma is de manier waarop je iets ziet – je mening, referentiekader of geloof. Een paradigma over jezelf is dus hoe jij jezelf ziet. Hoe je jezelf ook ziet, je hebt waarschijnlijk gelijk. Als jij denkt dat je het goed doet op school, dan doe je het waarschijnlijk ook goed op school. Als jij vindt dat je slecht bent in wiskunde, zul je ook slecht zijn in wiskunde. De paradigma's die je over jezelf hebt, kunnen een hulp zijn of een belemmering. Positieve zelfparadigma's kunnen het beste in je naar boven halen, terwijl negatieve zelfparadigma's je kunnen belemmeren.

Enkele positieve paradigma's die ik over mezelf heb, zijn:

Als iemand iets naar mij zou vernoemen, zou dat zijn:



Enkele negatieve paradigma's die ik over mezelf heb, zijn:

Paradigma's die mijn ouders of voogden, mijn baas op het werk of leraren op school over mij hebben, zijn: