

ISBN 978-94-026-0104-6
NUR 770

© 2016 Tekst en illustraties: Guusje Slagter
© 2016 Nederlandse uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel
1ste druk

Omslagontwerp: Teo van Gerwen/Guusje Slagter
Omslagillustratie: Guusje Slagter
Opmaak: Teo van Gerwen

www.gewoonguusje.nl
www.aerialmediacom.nl
www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv.
Postbus 6088
4000 HB Tiel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.





INHOUD

PAGINA 8 DOEL VAN DIT BOEK

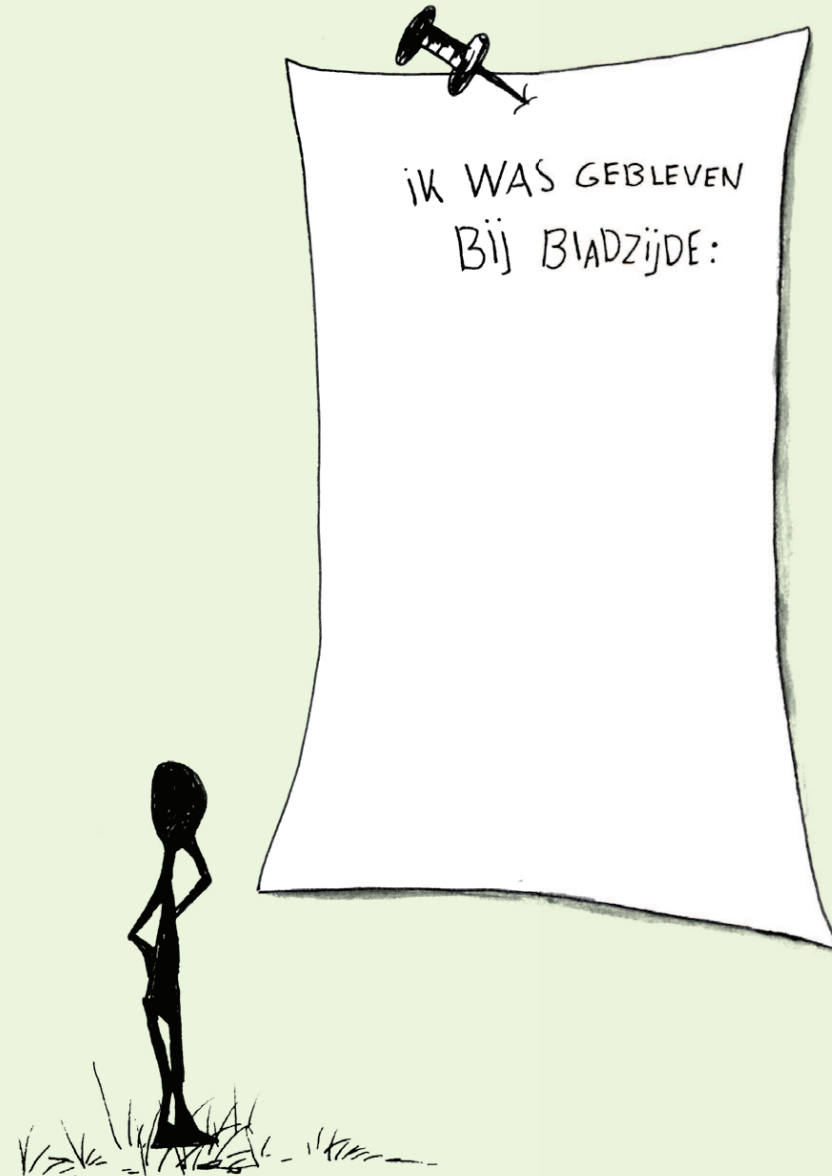
PAGINA 9 DE SPELREGELS

PAGINA 12 HOE WERKT DIT BOEK

PAGINA 14 HOOFDSTUK 1: KERNWAARDEN

PAGINA 66 HOOFDSTUK 2: IDENTITEIT

PAGINA 116 HOOFDSTUK 3: VISIE



ik WAS GEBLEVEN
Bij Bladzijde:

BENODIGDHEDEN.



Vijftien-dagen-challenge: Uitleg onbewuste.

Om jezelf te ontdekken, is het ook fijn om een beetje te weten hoe die grote grijze massa tussen jouw oren werkt.

Ten eerste: niemand denkt hetzelfde. Als je drie mensen op dezelfde plek zou zetten, zouden zij die plek alle drie geheel anders beleven. De een kijkt als het ware omhoog. De ander zit in zijn hoofd en de derde loopt bij wijze van spreken de grassprietjes te tellen. Alle drie in precies dezelfde omgeving, alle drie zien ze die totaal anders. Ga er dus nooit van uit dat wat jij denkt, iemand anders dat ook denkt. Bron: *Chris en Klaar*

Ten tweede: vijftien procent van jouw gedrag is onbewust. In jouw grijze massa werken eenvoudig gezegd twee systemen: je bewuste en je onbewuste systeem. Het woord zegt het al, in je bewuste brein denk je bewuste dingen en in je onbewuste brein denk je... juist! Jouw onbewuste brein heeft veel meer invloed op jouw keuzes dan je bewuste brein. Je onbewuste heeft vaak namelijk al de keuze gemaakt voordat jij überhaupt weet dat jij voor een keuze komt te staan. Ja, het is heel apart, ik weet het. Dit betekent dat veel dingen die jij denkt te beslissen, die jij denkt beredeneerd te hebben, die jij denkt overwogen te hebben, allang voor jou (en door jou) besloten zijn. Dus de vraag is: hoe goed ken jij jouw brein eigenlijk? Hoe goed weet jij welke keuzes jij maakt? Welke gedragingen je vertoont? Dit gaan we vijftien dagen lang testen. We stellen je onbewuste op de proef. Bron: *Patrick Renvoise*

Gebruik voor deze opdracht een klein notitieblokje aan dat je altijd bij je hebt. Zorg dat niemand dit notitieblokje in handen krijgt, dan kunnen je geheimen van je brein ook niet zomaar op straat terecht komen. Schrijf alles wat je opvalt op en omschrijf voor de komende dagen je dag in detail.

1. Maak een gedetailleerd overzicht van hoe jij denkt dat jouw dagelijks leven eruit ziet. Probeer in detail jouw week/dagen te omschrijven, echt in detail. Noteer dit op je notitieblokje. Neem hier de tijd voor. Hoe ziet jouw dagindeling eruit? Hoe besteed jij je tijd precies? Wat voor boodschappen doe je? Wat eet je? Wat voor kleding trek je aan? Wat denk je van de mensen om jou heen? Wat voor heimelijke kritiek heb je op anderen? Ben jij bevooroordeeld in je keuzes die je maakt? Schrijf alle vragen en antwoorden nauwkeurig op, alles waarvan jij zou willen weten of dit echt zo is. Vraag jezelf kleine details af van je dagelijks leven waarvan jij graag zou willen weten of je dit echt wel zo doet. Wat wil jij graag testen van jezelf? Twee bladzijden verder staan een aantal voorbeeldvragen die je als leidraad kunt gebruiken. Als je alle vragen hebt opgeschreven en ook een ruw antwoord hebt gegeven, verberg het dan en haal het pas weer tevoorschijn als je stap twee volbracht hebt.

2. Nu je jouw week in detail hebt omschreven is het de bedoeling dat je je eigen activiteiten vijftien dagen lang bijhoudt en dat je test wat je hebt opgeschreven. Het is geen dagboek, het zijn echt lijstjes en opmerkingen. Schrijf

dezelfde vragen op die je bij opdracht 1 hebt beantwoord. Je hebt de antwoorden eerst ingeschat, nu gaan we de vragen met de waarheid invullen. Ga jezelf vijftien dagen lang als een derde persoon in de gaten houden. Houd lijstjes bij, omschrijf de dag in detail. Tel alles en schrijf alles nauwkeurig op, vijftien dagen lang.

Betrap je jezelf ergens op? Besteed je echt zoveel tijd aan tv kijken als je hebt opgeschreven? Werk je echt zo hard als je denkt? Soms denk je na een dag werken dat je ontzettend veel hebt gedaan, maar als je het dan nagaat, heb je eigenlijk in totaal maar drie uur echt aan je werk gezeten. Dit hoeft niet zo te zijn natuurlijk, maar test jezelf aan je eigen waarheid die je eerder hebt opgeschreven. Wat voor kritiek geef jij in je hoofd op mensen? Of wat voor kritiek heb jij op anderen in de wereld? Hoe vaak oordeel je over iets? Hoe vaak op een dag lach je? Hoe vaak huil je? Noem maar op, deze komende vijftien dagen ga jij jezelf testen. Probeer jezelf dus vanuit een derde persoon perspectief te bekijken. Het is lastig, maar wie weet kom je veel geheimen over jezelf te weten.

3. Vergelijk de uitkomst van jouw vijftien dagen met wat je hebt opgeschreven bij opdracht 1. Wat komt overeen en wat niet? Klopt de informatie die je bij opdracht 1 hebt opgeschreven? Kijk ook naar wat je nog meer is opgevallen na de vijftien dagen nauw te hebben bijgehouden. Misschien klopt het beeld, misschien hebben jij en je onbewuste een erg goede band, maar heb je jezelf wel op andere dingen betrappt. Schrijf je bevindingen op onder de conclusie.

Heb jij je gedachten onder controle?

Weet je het zeker?

Test:

Probeer een uur lang niet aan een roze olifant te denken.

Bron: *Sarah Gagestein*



Wat beïnvloedt jou?

Er zijn veel dingen die jou beïnvloeden. Jouw identiteit wordt onder meer ingevuld door jouw omgeving, vooral ook door de mensen in jouw omgeving. Jouw identiteit bestaat niet zonder de mensen om jou heen. Het is dus ook logisch dat je wordt beïnvloed door de wereld om jou heen.

Soms kunnen alleen al woorden je beïnvloeden. Denk eens na over wat of wie de meeste invloed heeft op jouw bestaan, op jouw leven en op de persoon die jij bent. Vergis je niet, dergelijke invloed is niet negatief, integendeel zelfs. We worden vaker positief beïnvloed, alleen zien we dat niet altijd. Wij mensen zijn vaak geneigd negatieve invloed zwaarder te laten wegen.

Probeer dus, nadat je alles wat jou beïnvloedt hebt opgeschreven, onderscheid te maken tussen positief en negatief. Vul dit in en kijk of jouw weegschaal in balans is.

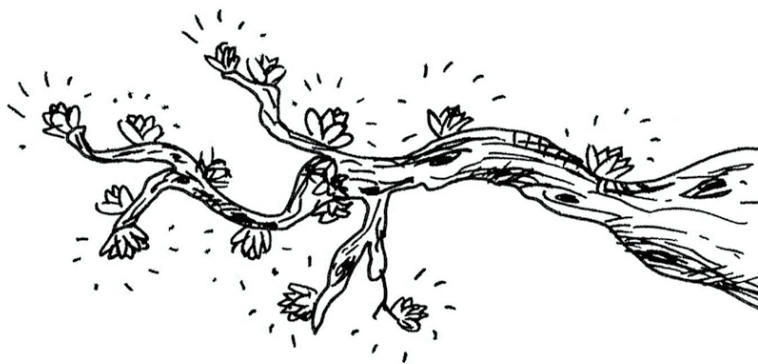
-

+



Gouden regel: Als je ergens meer energie van krijgt dan dat je erin hebt gestopt, is het positief en waardeer en bewaak dit dan in je leven. Als iets meer energie kost dan dat je ervoor terugkrijgt (ook op langere termijn), dan is dit negatief. Het put je uit. Neem er afstand van. Tenminste als je zeker weet wat de consequenties van deze beslissing zijn. Houd je weegschaal in balans, laat jezelf niet uitputten. Heb genoeg positieve energie in het leven om de negativiteit te doorstaan.

Negatieve invloed kost veel energie. Je kunt dit zien als een gewicht dat je naar beneden trekt. Hoewel het niet altijd zal lukken, kun je er vaak iets aan veranderen. Probeer te achterhalen wat je kunt veranderen en wat je van je af kunt zetten. Zorg dat de balans van negatieve en positieve invloed juist is voor jou, zodat je niet verbitterd raakt in je dagelijks leven.



Talenten tak.

Waar vind je van jezelf dat je goed in bent en waarom? Schrijf al je talenten hieronder op. Denk bij talenten niet alleen aan vaardigheden als 'pianospelen' of 'tekenen'. Talenten zijn veel meer dan dat. Een talent is iets waar je goed in bent. Kun jij goed complimenten geven aan anderen? Ook dat is een talent. Ben jij iemand die altijd de perfecte cadeautjes weet voor iemands verjaardag? Ook dat mag je opschrijven. Alles waarvan jij vindt dat je er goed in bent.

Vraag nu aan anderen om dingen te noemen waarvan zij vinden dat jij er goed in bent. Laat jouw ingevulde pagina niet aan ze zien. Ga er gewoon even voor zitten met een paar personen, wie weet ontdek je een talent waarvan je zelf niet eens wist dat je het had. Let op! Bij elk compliment dat iemand je geeft, mag je alleen dank je wel zeggen. Aanvaard elk compliment en bedank de persoon ervoor. Ga er niet tegen in de verdediging maar accepteer het compliment.



WAAROM ZOU JE ALS APPELBOOM
KASTANJES WILLEN LATEN GROEIEN ALS JE
DE ALLERMOOISTE EN ALLERLEKKERSTE APPELS
KUNT CREËREN?

Bron: Murat Kiran