

Reflectieve Oefening: "Wat Houdt Me Tegen?"

Stap 1: Creëer een rustige omgeving

Zorg ervoor dat je een rustige plek hebt waar je ongestoord kunt nadenken. Neem even de tijd om diep adem te halen en je gedachten te laten afdrijven.

Stap 2: Schrijf je doel op

Begin met het opschrijven van de stap die je wilt zetten. Dit kan een carrièreswitch zijn, het aanvragen van een nieuwe functie, of iets anders dat je graag wilt bereiken.

Stap 3: Identificeer je blokkades

Neem een paar minuten de tijd om na te denken over wat je tegenhoudt. Dit kunnen gedachten, angsten, twijfels of externe factoren zijn. Schrijf alles op wat in je opkomt, zonder jezelf te beoordelen. Denk bijvoorbeeld aan:

- "Ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben."
- "Wat als ik het niet kan?"
- "Ik heb niet genoeg tijd om dit te doen."
- "Ik ben bang voor de reacties van anderen."

Stap 4: Onderzoek de oorsprong

Kijk naar elk punt dat je hebt opgeschreven en vraag jezelf af:

- Waar komt deze gedachte vandaan?
- Is dit een overtuiging die ik heb?
- Is het waar of is het een aanname?

Stap 5: Herformuleer je gedachten

Kies één of twee blokkades en herformuleer deze in een positieve of neutrale zin.

Bijvoorbeeld:

- Van "Ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben" naar "Ik ben bereid om te leren en te groeien."
- Van "Ik heb niet genoeg tijd" naar "Ik kan mijn tijd beter plannen om dit mogelijk te maken."

Stap 6: Maak een actieplan

Bedenk een kleine stap die je kunt zetten om vooruitgang te boeken. Dit kan een afspraak maken met iemand zijn, extra research doen, of gewoon een dagboek bijhouden van je gedachten en voortgang.

Reflectie:

Neem even de tijd om na te denken over wat deze oefening je heeft gebracht. Wat heb je geleerd over jezelf? Hoe voelt het om je blokkades op papier te zetten?