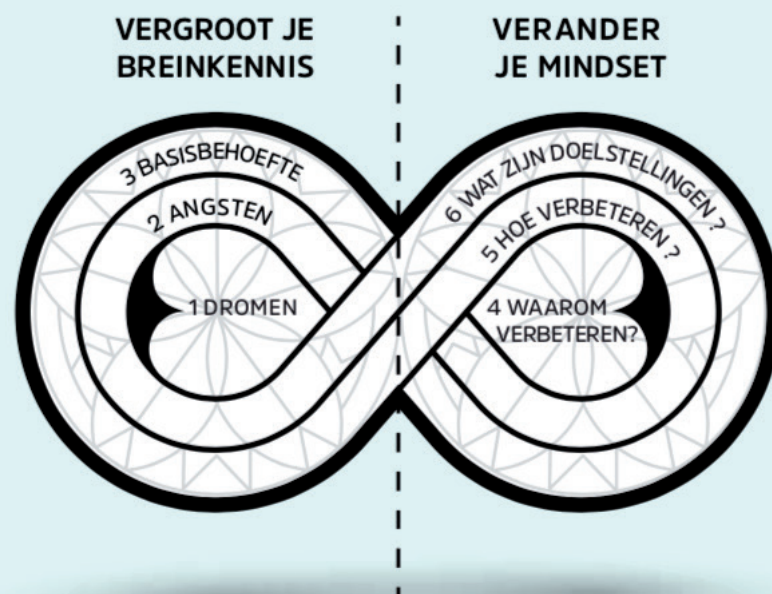




GOLDEN GROWTH MODEL®



Stap 5 van het Golden Growth Model

Nu je weet wat je wilt veranderen, is het belangrijk om een goede manier te hebben om deze veranderingen ook structureel door te voeren. Zodat je niet terugvalt in oude gewoontes en patronen.

Hoe kun je nu meteen al de Kaizen-methode inzetten in je dagelijks leven?

MUDA

Laten we beginnen met Muda en kijk eens naar de verschillende processen die er op allerlei gebieden in je leven gaande zijn. We noemen er hieronder alvast een paar die je vast wel kunt aanvullen.

Werk	Privé
Collega's	Voeding
Werkzaamheden	Vrienden
Uren	Relatie
Deadlines	Kinderen
Laptop	Sporten
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Waar in kun je wel wat minderen, of veranderen, of wat kan misschien al meteen weg? Ook bij andere onderwerpen die nu in je leven spelen, kun je jezelf deze vragen stellen. Schrijf alles vooral zoveel mogelijk en concreet uit.

Een mooi voorbeeld waarin we misschien allemaal wel wat kunnen minderen is onze telefoon. Komt het volgende je wellicht bekend voor?

Je denkt: 'Waar is mijn telefoon?'

Je grijpt naar je tas, je zoekt in alle hoeken, ritsen en zakken. Je krijgt het Spaans benauwd en voelt een lichte tinteling door je lichaam. Angst neemt de overhand: oh jee, de laatste vakantiefoto's staan er nog op!

Je voelt in je jaszak. Wat een geluk hij zit erin. De stress ebt weg en je kunt weer ademen.

Als je jouw telefoon kwijt bent, dan realiseer je jezelf pas hoe verslaafd je eraan bent. Ik hoef je niet te vertellen wat je allemaal op en met je telefoon doet: alles dus zo ongeveer. Je kunt niet meer zonder.

Tegelijkertijd verschijnen er steeds meer alarmerende berichten over de verslavende werking van dat mobieltje, de risico's op depressie en de stress die het veroorzaakt. Denk aan een afspraak in een groeps-app die vijf minuten van