



WAT HEB IK ER ECHT VOOR OVER?

(bijvoorbeeld: alles, ik ga me iedere dag inspannen om dit te bereiken, en ga er dingen voor laten)

WEET IK HET ZEKER?

Ik (Charlotte) heb alle vertrouwen in jouw en je proces. Heb jij dat zelf ook? Je mindset hierin en je geloof en vertrouwen in jezelf zijn essentieel.



Tot slot nog de beloofde tips zodat jij gericht kunt gaan werken aan je persoonlijke groei, aan de hand van het Golden Growth model.

TIP 1: Plan in je agenda me-time in. Blok iedere dag minimaal 1 uur voor jezelf. Wanneer? Dat mag jezelf bepalen. Ook dat kan nog even uitzoeken zijn. Zo sta ik bijvoorbeeld iedere ochtend vroeger op dan het gezin, zodat ik totale focus op mijzelf heb. En daarna voor zoon en manlief.

TIP 2: Maak een lijstje met de ontspannende dingen die jij graag ook voor jezelf wilt inplannen, denk daarbij aan; Golden Growth model doorlopen en bij-schaven, in bad, naar de sauna, boek lezen, mediteren, sporten, vrienden... Wat voor jou me-time is. Je hoeft er geen verantwoording over af te leggen naar je relatie, vrienden of familie. Dit hoeft overigens nooit, want het gaat om jouw leven, jouw proces en de dingen die voor jou belangrijk zijn.

TIP 3: Kijk na een maand of jij alles hebt volgehouden en noteer precies wat wel en wat niet. Ben je gaan sjoemelen en heb je jezelf toch minder belangrijk gemaakt? Herpak jezelf dan weer en neem het Golden Growth model erbij. Maak jezelf er iedere dag bewust van... dan pas kun je precies realiseren wat je voor ogen had.

TOT SLOT. HET BELANG VAN JE OMGEVING IN JE VERANDERINGS-PROCES

Afgezien van de voorprogrammering van je hersenen en tijd, is er nog een factor die je kan belemmeren om de veranderingen door te voeren die je wilt. En dat is je omgeving. Het is niet vanzelfsprekend dat de weg die jij in wilt slaan ook de weg is die je omgeving voor je uit zou kiezen. Sterker nog, veranderen kan anderen angst inboezemen. En dat kan weer tot gevolg hebben dat die anderen, de mensen om je heen dus, een stap terug doen. Ze zijn niet bereid te ondervinden wat de verandering wellicht ook voor hen zou kunnen betekenen.