'DE 15 MEEST WAARDEVOLLE PRINCIPES VAN PERSOONLIJKE GROEI':
VOORBEREIDINGSBLAD

1. HET PRINCIPE VAN INTENTIONALITEIT

Groei gebeurt niet toevallig.
Je moet het waarmaken.

Better Life Coaching

by Johan Willems

De eerste sessie van de mastermind workshop "De 15 meest waardevolle principes van persoonlijke groei" komt er aan en ik wil je onderstaand wat tips en informatie geven die je als voorbereiding kunt gebruiken. Hoe beter je voorbereiding, des te meer haal je uit de kennis en inzichten van deze mastermind workshop.

Het zijn voornamelijk zaken welke mij in het boek opvielen en waar ik graag jullie kennis, ervaring en inzichten over hoor (voor zover je die hebt en wilt delen, uiteraard).

Lees er op je gemak eens doorheen. Hopelijk vind je er wat inspiratie in om te delen in de groep.

Wat het boek betreft:

De mastermind workshop volgt de hoofdstukken van het boek "The 15 Invaluabe Laws of Growth" van John C. Maxwell. Bij deze mastermind workshop hoort mijn persoonlijke Nederlandstalige vertaling van dit boek en het boek lezen is nodig om goed mee te kunnen doen!

Als je de mastermind doet lees je het best eerst het hoofdstuk dat we gaan behandelen en kijk je dan naar de onderstaande tips om te zien wat je herkent. JE bent vrij om jouw feedback te delen: wat je herkent, wat nieuw voor jou is, waar je vragen over hebt of meer informatie over wenst, enzovoort. Nogmaals, je bepaalt zelf wat je uit deze mastermind workshop haalt, dus vraag gerust wat je wilt vragen! Je gaat zo diep als je zelf wilt uiteraard... alles is oké!

Hoofdstuk 1 is een hoofdstuk met herkenning en confrontatie, dat je aan het nadenken zet.

Het vraagt je of je een plan voor jouw persoonlijke groei hebt (waarschijnlijk niet) en geeft je inzicht in wat jou kan tegenhouden om dat plan te maken. Het behandelt o.a. 8 groeikloven die zich kunnen bevinden tussen jou en wat je graag wilt en waar die door veroorzaakt worden. Zodra je daar bewust van wordt, kun je deze kloven overbruggen en jouw persoonlijke groei opzettelijk maken in plaats van toevallig.

Bewaar je feedback en bevindingen zoveel mogelijk voor de sessie en schrijf alles op wat je wilt delen en vragen. Tip: Als je het hoofdstuk vaker leest zul je merken dat er telkens nieuwe dingen bij komen. Zo niet, dan is dat ook oké ☺. Iedereen doet dit op zijn/haar eigen tempo en eigen manier.

De belangrijkste quote van deze sessie (naar mijn idee):

"Er komt een tijd dat je moet stoppen met wachten op de persoon die je wilt worden en de persoon moet worden die je wilt zijn."
– Bruce Springsteen

Wachten op de persoon die je wilt worden = toevallige groei.
De persoon worden die je wilt zijn = opzettelijke (intentionele) groei.

Tips en vragen ter voorbereiding:

Pag. 4: “Heb je een plan voor je persoonlijke groei?”

Wat is hier jouw antwoord op? Zo ja, hoe ziet dat plan er dan uit? Zo nee, heb je er ooit wel eens over gedacht?

Hoe word je beter in wat je doet? Hoe verbeter je je relaties? Hoe krijg je als persoon meer diepgang en wijsheid? Hoe krijg je inzicht? Hoe overwin je obstakels?

Wat denk jij: Harder werken? Langer werken? Wachten tot het beter gaat?

Alle feedback is welkom en leerzaam (voor iedereen in de groep)!

Pag. 5: “Ik kon me niet veroorloven wat Curt te bieden had”

Verderop in het hoofdstuk (pag. 7) lees je wat John en zijn vrouw Margaret gedaan hebben om alsnog geld vrij te maken om het groeipakket van Curt te kopen. Wat leer je hieruit?

Pag. 6: Groeikloven en groeikloofvallen

Een groeikloof is de afstand tussen waar je bent en waar je wilt zijn. Zo’n kloof moet worden overbrugd om te komen waar je wilt zijn, maar je kunt er ook aan werken om die kloof te laten verdwijnen, ofwel de oorzaak voor die kloof weg te nemen.

Een groeikloofval is datgene waardoor die groeikloof is ontstaan. Het zijn veelal een of meer verkeerde overtuigingen die de oorzaak van groeikloven zijn. Bewust worden van die overtuigingen is de enige manier om ze te kunnen veranderen en de groeikloven teniet te doen, waarna het mogelijk wordt om daar te komen waar je graag wilt zijn.

John Maxwell geeft 8 voorbeelden van groeikloven en de vallen (overtuigingen) waardoor ze ontstaan. Aan jou de vraag of je de groeikloven herkent in jouw leven en of je de vallen herkent waardoor ze zijn ontstaan.

Pag. 6: De Veronderstellingskloof - “als je eenmaal klaar bent met je formele opleiding, moet je het groeiproces volledig in handen nemen, want niemand anders zal het voor je doen.”

John Maxwell probeert hier duidelijk te maken dat je groeiproces niet afgelopen is wanneer je een opleiding hebt afgerond. Sterker nog, tot die tijd heb je in die opleiding hoogstwaarschijnlijk weinig of niets over persoonlijke ontwikkeling geleerd. Velen denken dat “hun potentieel bereiken” alleen te maken heeft met de beste worden in hun vak, maar in feite betekent het: de beste worden in jezelf. Ben je het daarmee eens?

Pag. 6: De Kenniskloof - “Niemand in mijn wereld had een plan om te groeien en te verbeteren”

Herken je dit? Ken jij wel mensen in jouw omgeving die een persoonlijk groeiplan hebben?

Pag. 7: De Timingskloof – “Hoe langer je wacht om iets te doen dat je nu zou moeten doen, hoe groter de kans dat je het nooit echt zult doen."

Herken je dit? Hen je een idee waardoor dat komt?

Pag. 8: De Foutenkloof – “Wat zou je proberen te doen als je wist dat je niet zou falen?"

Heb jij die gedachte wel eens onderzocht?
Heb je momenteel dingen die je niet doet omdat je bang bent om te falen?
Denk je dat je falen ook kunt zien als een leerproces?

Edison, de uitvinder van de gloeilamp, schijnt ooit gezegd te hebben: “Ik heb niet gefaald. Ik heb gewoon 10.000 manieren gevonden die niet werken.”

Pag. 9: De Perfectiekloof – “ik ging op zoek naar de beste manier. Maar wat ik ontdekte is dat ik het achterstevoren had. Ik moest aan de slag als ik de beste manier wilde vinden.”

Ben jij een perfectionist? Zo ja, ben je je er van bewust dat perfectionisme je vaker tegenhoudt om te groeien of iets te bereiken, dan dat het je vooruit helpt?

Kun je je vinden in bovenstaande uitspraak?

Pag. 9: De Inspiratiekloof – “Doe het zonder motivatie en raad eens wat. Nadat je het begint te doen, komt de motivatie”

Dit was jaren geleden (en nog steeds) een echte eye-opener voor mij. Als ik iets wilde doen, wachtte ik op de motivatie om er aan te beginnen. En elke keer als ik onvoldoende gemotiveerd had (populair gezegd: geen of niet genoeg zin had), stelde ik het uit. Ik wachtte feitelijk totdat ik op een dag wakker werd met voldoende zin om te beginnen. Dat gebeurde gelukkig regelmatig, maar lang niet altijd en vaak genoeg, wat dan ook regelmatig tot frustratie leidde. Herken je dit bij jezelf? Zo ja, heb je zelf een manier om dit te overbruggen?

Mijn manier om dit te overbruggen is gebaseerd op de ervaring dat motivatie komt van de resultaten die je boekt. Om die resultaten te krijgen, hoe klein dan ook, moet je simpelweg beginnen. Start met iets kleins dat onderdeel uitmaakt van wat je graag wilt (of moet) doen. De resultaten van dat kleine stukje inspanning zullen je motiveren om nog een stukje verder te gaan, enzovoort. Een voorbeeld: Als ik mijn badkamer moet poetsen (niet mijn favoriete bezigheid) was ik bijvoorbeeld eerst de matten, waarna ik die eigenlijk niet op een vuile vloer terug wil leggen. Dus stofzuig ik de vloer eerst nog en dan ook maar meteen een Swiffer erover. Maar dan ziet het ongepoetste toilet er weer niet uit en dus poets ik dat ook weer, waarna de lucht van schoonmaakmiddelen me weer aanzet om de badkamer dan ook maar helemaal af te maken. Uiteindelijk voelt het tevreden en goed als ik daarna weer een schone badkamer heb!

Pag. 10: De Vergelijkingskloof – “Anderen zijn beter dan ik”

Het moge hopelijk duidelijk zijn dat er niets te leren is als niemand beter is dan jij.

Jezelf vergelijken met iemand die beter is dan jou levert dus ook kansen en mogelijkheden om te leren. Dat betekent dat je uit je comfortzone moet durven gaan (waar alles zit wat je wél al weet) om te groeien naar dingen die je (nog) niét weet.

Mijn advies: Als je jezelf vergelijkt met iemand anders, doe dat dan altijd in jouw voordeel en zie de kansen om jezelf te verbeteren. Het is maar hoe je het bekijkt…

Pag. 10: De Verwachtingskloof – “Je kunt je bestemming niet van de ene op de andere dag veranderen, maar je kunt wel van de ene op de andere dag je richting veranderen."

We hebben vaak geen idee van hoe lang het geduurd heeft om te komen waar we nu zijn. We denken echter wel vaak dat we in een mum van tijd gaan komen waar we willen zijn. Als je wat vaker kijkt naar de weg die je hebt afgelegd, zul je hopelijk ook beseffen dat de weg vooruit ook de nodige tijd in beslag zal nemen. Laat je daar echter niet door frustreren. Het belangrijkste is dat je elke dag een stapje in de juiste richting zet, zodat je uiteindelijk vanzelf komt waar je moet zijn.

Pag. 12: De overgang naar opzettelijke groei – 1. Stel nu de grote vraag

John Maxwell schrijft: “Het eerste jaar dat ik bewust bezig was met persoonlijke groei, ontdekte ik dat het een levenslang proces zou worden.”. Begrijp je wat hij hiermee bedoelt?

Is het ook duidelijk dat zijn vraag "Hoe lang duurt dit?" toen veranderde naar “Hoe ver kan ik gaan?”.

"Iemands bestemming is nooit een plaats,
maar eerder een nieuwe manier van kijken naar dingen."
– Henry Miller

Kijk eens of je deze drie vragen wilt beantwoorden:

- Waar wil je heen in het leven?
- Welke richting wil je op?
- Wat is het verste dat je je kunt voorstellen?

Pag. 12: De overgang naar opzettelijke groei – 2. Doe het nu

John Maxwell schrijft: "Het grootste gevaar waarmee je op dit moment wordt geconfronteerd, is het idee dat je later van opzettelijke groei een prioriteit maakt".

We denken allemaal dat we nog tijd genoeg hebben om aan onze persoonlijke groei en ons potentieel te werken, maar de waarheid is dat niemand weet hoeveel tijd hij nog heeft. Waarom zou je het ontwikkelen van je potentieel uitstellen als je er ook nu aankunt beginnen? Hoe eerder je je potentieel verhoogt, des te eerder pluk je daar de vruchten van, toch?

Punt is dat we, als volwassenen tenminste, het allemaal ontzettend druk hebben. Ik moet de persoon die een lege plek in zijn/haar agenda heeft eerlijk gezegd nog steeds tegenkomen. Kinderen hebben dat wel en noemen dat "verveling" ☺, maar volwassenen komen altijd tijd tekort. En aangezien we geen tijd kunnen maken, zullen we uiteindelijk tijd moeten vrijmaken, willen we iets nieuws in ons dagelijks leven gaan doen. Tijd is wellicht het grootste offer dat we moeten brengen om aan onze persoonlijke groei en ons potentieel te kunnen werken, maar het goede nieuws is wel dat de tijd die we in onszelf steken, altijd een investering is en nooit een verspilling. Je krijgt er dus altijd méér voor terug! John Maxwell schrijft terecht: "Door dit boek te lezen, ben je al aan het proces begonnen. Stop daar niet! Blijf meer stappen zetten."

Pag. 13: De overgang naar opzettelijke groei – 3. Zie de angstfactor onder ogen
Welke van de volgende vijf angstfactoren spelen een rol bij jouw persoonlijke groei?

- Angst om te falen
- Angst om veiligheid te verruilen voor het onbekende
- Angst om financieel overbelast te raken
- Angst voor wat anderen zullen zeggen of denken
- Angst dat succes jou van leeftijdsgenoten zal vervreemden

Pag. 14: De overgang naar opzettelijke groei – 4. Verander van toevallige naar opzettelijke groei

Bekijk de tabel met verschillen tussen toevallige en opzettelijke groei eens en markeer wat betrekking heeft op jou. Waar zie jij punten voor verbetering en groei?

TOEVALLIGE GROEI	OPZETTELIJKE GROEI
Plannen om morgen te beginnen	Staat erop vandaag te beginnen
Wacht op groei	Neemt verantwoordelijkheid om te groeien
Leert alleen van fouten	Leert vaak vóór fouten
Hangt af van geluk	Vertrouwt op hard werken
Stopt vroeg en vaak	Volhardt vaak lang en hard
Vervalt in slechte gewoonten	Vecht voor goede gewoonten
Schept veel op	Maakt af waar hij aan begint
Speelt het veilig	Neemt risico's
Denkt als een slachtoffer	Denkt als een leerling
Vertrouwt op talent	Vertrouwt op karakter
Stopt met leren na afstuderen	Stopt nooit met groeien

Pag. 15: Het Principe van Intentionaliteit toepassen op je leven

Op deze pagina staan enkele tips en oefeningen die je kunt gebruiken om het Principe van Intentionaliteit toe te passen op je leven. Lees de tips eens en kijk eens wat je ermee kunt doen. Zijn ze toepasbaar voor jou, neem ze dan op in een POP (Persoonlijk OntwikkelingsPlan ofwel een persoonlijk plan voor jouw ontwikkeling en groei).

Opmerking m.b.t. punt 3: Begin nu:

De Gewoontetabel (uit "Een einde aan uitstelgedrag" van Petr Ludwig) is een handig hulpmiddel geven om een of meer nieuwe gewoontes te ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld het dagelijks (of regelmatig) besteden van tijd aan je persoonlijke ontwikkeling. In de coaching trajecten die ik aanbied komt dit altijd weer terug om mensen op weg te helpen met hun eerste stappen. Heb je interesse hierin, vraag er dan naar!

Tot zover stof tot nadenken, voorbereiding en onderlinge gesprekken.

Neem er van mee wat je herkent, waardevol vindt en kunt gebruiken, laat de rest voor wat het is.
Alles is oké!

Wat is nu eigenlijk een mastermind (groep)?

Een mastermind groep, ook wel eens denktank en brainstormgroep genoemd, bestaat uit mensen die gelijkwaardige doelen en ambities hebben. Het is een groep van mensen die elkaar helpen en die toegewijd zijn om zichzelf te verbeteren. Daarnaast zijn ze vastberaden om hun doelen te verwezenlijken. Het mooie van een Mastermind is dat de deelnemers de lat hoog leggen door het creëren en uitvoeren van uitdagende doelstellingen, te brainstormen en elkaar te ondersteunen met totale eerlijkheid en respect. Een Mastermind-groep staat dus in het teken van groei, zowel zakelijk als persoonlijk.

Enkele voordelen van een mastermind groep:

- Het evalueren en bijstellen van je doelen.
- Het delen van je succesverhalen.
- Je hart uiten over je obstakels, waarbij er met volledige aandacht naar je geluisterd wordt.
- Feedback/opbouwende kritiek geven naar elkaar. Het aanbieden van kennis, advies en perspectief. Je hebt een brainstorm-denktank achter je.
- Het delen van hulpbronnen zoals boeken, websites, contacten, leveranciers, leads, best practices etc.
- Het gevoel dat je het samen doet: alle leden groeien tegelijk richting hun individuele doelen. De ene week gaat het bij het ene lid niet goed, de andere week zit vol tegenslagen voor een ander lid, de volgende week heeft fantastische resultaten opgeleverd voor drie leden… en jullie maken dit allemaal samen door!
- Persoonlijk en/of zakelijke groei in een sfeer van vertrouwen.

Ten slotte

Mocht je nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen. Dat kan onder andere via:

- E-mail: johan.willems@betterlifecoaching.nl
- Whatsapp: +31 6 27 49 35 18
- Facebook Messenger: BLC Masterminds groep (*)
- Telegram: BLC Masterminds groep (*)

(*) Je wordt automatisch lid van de deze discussiegroep als je meedoet aan één van mijn mastermind workshops.

Ik kijk er naar uit om je in deze mastermind te begroeten!

Met enthousiaste groet,

Johan Willems

Better Life Coaching
www.betterlifecoaching.nl

Wat kan ik verder voor jou betekenen?

Op mijn website bied ik een aantal zaken aan die jou kunnen helpen bij jouw persoonlijke ontwikkeling en het verhogen van jouw groeipotentieel. Bekijk mijn website eens op je gemak en kijk of je iets vindt dat jou kan helpen om vooruit te komen.

De dingen die je wilt leren haal je vooral uit trainingen en workshops.
De dingen die je wilt doen haal je uit een samenwerkingstraject met een coach of mentor.

Wat kan ik verder voor jou betekenen?

In mijn GRATIS selectie vind je o.a.:

- InspiratieBRIEVEN die je via e-mail kunt ontvangen
- InspiratiePOSTS (gebaseerd op mijn social media posts) die je via e-mail kunt ontvangen
- E-book "13 InspiratieTIPs voor betekenis in je leven"
- E-book "13 InspiratieTIPs voor een succesvol keerpunt"
- E-book "Zoals een mens denkt" van James Allen

Mastermind workshops

In mijn Masterminds selectie vind je diverse mastermind workshops die regelmatig worden gegeven:

- "Je wordt wat je denkt 2.0", op basis van het gelijknamige boek van Inge Rock
- "The Shift 2.0" (over de weg an ambitie naar zinvol leven), op basis van het gelijknamige boek van Wayne Dyer
- "Find Your Why", op basis van het boek "Vind je Waarom" van Simon Sinek
- "Persoonlijke Visie en Missie", over het opstellen van jouw persoonlijke visie en het creëren van jouw levensmissie
- "Kan jouw droom werkelijkheid worden?", op basis van het gelijknamige boek van John Maxwell
- "The Secret 2.0" (over de Wet van Aantrekking) , op basis van het gelijknamige boek van Ronda Byrne
- "De 15 meest waardevolle principes van persoonlijke groei", op basis van het boek "15 Invaluable Laws of Growth" van John Maxwell

Personal Coaching trajecten

Daar waar je een één-op-één samenwerking en begeleiding zoekt, kan ik je op drie manieren helpen:

- Programma “THINK”: Het programma “THINK” sluit aan op de behoefte aan leren door zelfstudie. Je krijgt toegang tot mijn leerplatform en alle trainingen, workshops en tools die daar te vinden zijn. Je gaat daarnaast kennis vergaren door het lezen van boeken, kijken van films en de bespreking daarvan. Je komt tot nieuwe inzichten en kunt die direct op jouw leven gaan toepassen. Je doet alles op eigen tempo, eigen manier en in eigen volgorde. Dit programma is inclusief een aantal live één-op-één contactmomenten.

- Programma “FEEL”: Het programma “FEEL” gaat een stap verder en zorgt er met opdrachten, feedback en het delen van ervaring en inzichten voor dat je de kennis ook daadwerkelijk voor jezelf gaat toepassen. Je gaat “voelen” wat het toepassen van kennis aan jouw leven bijdraagt. Dit programma is inclusief een aantal live één-op-één contactmomenten voor coaching, feedback en evaluatie.

- Programma “ACT”: Het programma “ACT” neemt je individueel mee in een persoonlijk coaching/mentor traject waarin je niet alleen leert en doet, maar ook daadwerkelijk resultaten creëert, geheel afgestemd op jouw situatie en persoon. Dit programma combineert het beste van coaching en mentoring om voor jou de beste resultaten mogelijk te maken