



WERKBOEK 1

DESIGN YOUR DREAM JOB

Stilstaan & Onderzoeken



YOUR POTENTIAL IS ENDLESS

**GO DO WHAT YOU WERE
CREATED TO DO**

WERKBOEK 1

Stilstaan & Onderzoeken

In de meditatie van deze week heb je de eerste stap om jezelf te leren kennen gezet: Het trainen van je aandacht. De tweede stap om jezelf te leren kennen is jezelf objectief te onderzoeken. Wat maakte dat ik weer de orkaan werd ingezogen? En wat kan ik daarvan leren? Zie jezelf als een onafhankelijke onderzoeker die de data van jouw hoofd en lijf bekijkt. Zonder zijn eigen emotie en gedachten te betrekken. Zou hij die wel betrekken, dan zijn de uitkomsten van zijn onderzoek onbetrouwbaar. Dit doe je door de volgende vragen na het mediteren te beantwoorden:

Reflectieopdracht

Nu je klaar bent met je eerste meditatie besteed je 5 minuten aan het beantwoorden van onderstaande vragen. Schrijf alsof je in je dagboek schrijft. Denk niet te lang na over je antwoorden maar schrijf gewoon.

1. Waar ging je aandacht heen tijdens de oefening?

2. Hoe reageerde je op jezelf toen je merkte dat je afgeleid was?

3. Hoe voelde je je voor het mediteren?

4. Hoe voelde je je na het mediteren?

Vertrouw op je lijf

Je lijf is er altijd voor jou, nu is het tijd haar wat aandacht terug te geven! Wat een toeval, je hebt de afgelopen dagen je aandacht getraind . Door je aandacht te verplaatsen naar je lijf kunnen we emoties duidelijker voelen. Je voelt hoe de emotie opkomt, toeneemt en vervolgens weer wegzakt. Emoties in je lijf voelen is nodig om in het oog van de orkaan te blijven. Maar je kan emoties in je lijf alleen voelen, niet intellectueel begrijpen. Voordat je probeert emoties in je lijf te voelen ga je in deze les eerst proberen om je lijf zelf te voelen.

5. Hoe voelde je lichaam tijdens het mediteren?



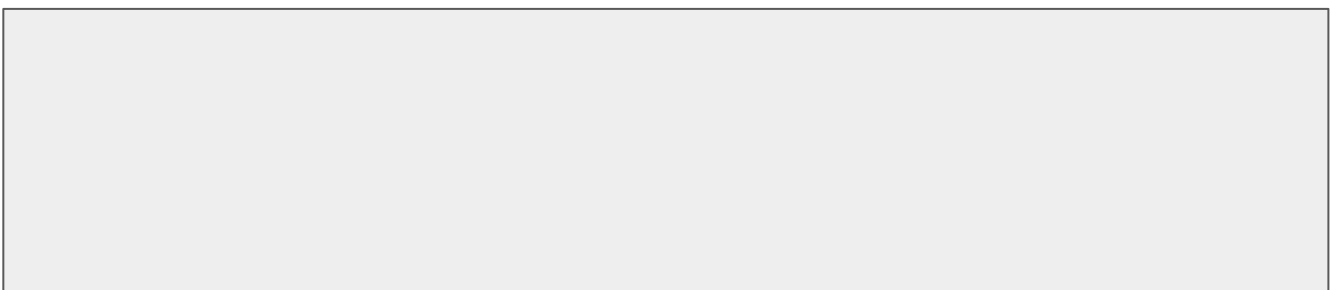
6. Wat viel je op aan je lichaam? Wat vroeg je aandacht?



7. Wat was je emotionele stemming?



8. Hoe voelde je lichaam voor de meditatie?



9. Hoe voelt je lichaam nu?



STILSTAAN & ONDERZOEKEN

Gefeliciteerd! Je hebt nu de eerste 2 stappen gezet in het ontdekken van wie je bent: Je aandacht trainen en jezelf objectief onderzoeken.

De meditatie van deze week en deze reflectieopdracht doe je elke dag. Want de kracht zit juist in de herhaling ervan. **Dus blijf oefenen!**

Neem elke dag 10 /15 minuutjes de tijd om dit te doen. Het duurt even voordat het in je systeem zit. Dus het kan je helpen als je hiervoor een vast moment op de dag prikt. Bijvoorbeeld direct nadat je wakker wordt of in bed voordat je gaat slapen. Zie het als een afspraak die je met een vriend of collega maakt, die zeg je ook niet zomaar af. Deze 10 minuutjes zijn een cadeau aan jezelf. En de eerste dagen weet je misschien nog niet wat het je gaat opleveren. Maar na de eerste week ga je echt al een groot verschil merken. Dus houd vol! Heel veel succes!

**'IT'S GOING TO BE BIGGER THAN YOU
THOUGHT,**

**IT'S GOING TO HAPPEN QUICKER THAN YOU
IMAGINED,**

**AND IT'S GOING TO BE MORE REWARDING
THAN YOU EVER DREAMED OF'**