The Next You Project

CHROMATOPHORE COACHING

Verander van kleur. Word de volgende versie van jezelf.

HERKEN. BEVRAAG. ONTWERP. WORD.

Een begeleide ervaring om de volgende versie van jezelf te herkennen en een leven te ontwerpen dat de ontwikkeling ervan ondersteunt.

WERKBOEK

Nederlandse vertaling · Stephen Schaeffer / Chromatophore Coaching · Vertaling voor The Reinvention Project; niet door de auteur geredigeerd.

Onderdeel 1 — Automatische piloot

Het leven dat je vandaag leidt, werd door iets ontworpen. De vraag is of het door jou werd ontworpen.

DOEL

Voordat je de volgende versie van jezelf kunt herkennen, moet je de versie begrijpen die je hier heeft gebracht.

Dit onderdeel helpt je de patronen te ontdekken die op de automatische piloot draaien.

1.1 — Welke patronen hebben de leiding?

De automatische piloot helpt je door je dagen heen. Hij zorgt voor efficiëntie en bespaart energie. De uitdaging is dat sommige patronen die op de automatische piloot draaien, het leven dat je probeert op te bouwen niet langer dienen.

Dit is GEEN persoonlijkheidstest. Het is niet bedoeld om je in een hokje te plaatsen. Het helpt je de patronen, aannames en strategieën te zien die mogelijk stilletjes je beslissingen, gedrag en resultaten vormgeven.

ONTHOUD

Het doel is niet om je te veroordelen. Het doel is om jezelf te begrijpen. Je kunt je leven niet bewust ontwerpen terwijl onbewuste patronen het nog steeds voor je ontwerpen.

1.2 — Zo vul je de vragenlijst in

Lees elk van de 36 stellingen en beoordeel hoe nauwkeurig die je huidige gedrag beschrijft. Gebruik de volgende schaal:

1 Bijna nooit | 2 Af en toe | 3 Soms | 4 Vaak | 5 Vrijwel altijd

Antwoord op basis van je daadwerkelijke gedrag, niet je intenties. Wanneer je klaar bent, tel je je waarden voor elk patroon op.

LET OP:

Stellingen die ongemakkelijk aanvoelen
Stellingen die verrassend juist aanvoelen
Patronen die je mogelijk normaal bent gaan vinden
Uitdagingen waarmee je op dit moment actief te maken hebt

1.3 — De 36 stellingen (1–18)

Lees elke stelling en beoordeel hoe nauwkeurig die je huidige gedrag beschrijft.

1. Ik vertel mezelf vaak dat de timing nog niet helemaal goed is.
2. Ik vind het moeilijk om me volledig in te zetten voor dingen die er echt toe doen.
3. Ik heb de neiging om vooruitgang te meten aan de hand van prestaties.
4. Ik voel me vaak achter op schema.
5. Ik vind het moeilijk om te bepalen wat nu het belangrijkst is.
6. Ik zoek regelmatig naar betere systemen, hulpmiddelen of aanpakken.
7. Ik heb projecten die goed gepland zijn maar niet volledig gelanceerd.
8. Ik houd vaak één voet binnen en één voet buiten bij belangrijke beslissingen.
9. Ik vind het moeilijk om te ontspannen zonder me schuldig te voelen.
10. Ik besteed veel tijd aan reageren in plaats van creëren.
11. Ik doorloop mijn dagen soms zonder duidelijke richting.
12. Ik geniet meer van het verbeteren van processen dan van het gebruiken ervan.
13. Ik verfijn plannen vaak voordat ik ze test.
14. Ik vermijd situaties waarin ik beoordeeld zou kunnen worden.
15. Ik koppel mijn eigenwaarde vaak aan mijn resultaten.
16. Mijn dag wordt vaak bepaald door de prioriteiten van anderen.
17. Ik heb soms het gevoel dat ik op duidelijkheid wacht voordat ik me vastleg.
18. Ik begin vaak opnieuw in plaats van door te gaan.

1.3 — De 36 stellingen (19–36)

Lees elke stelling en beoordeel hoe nauwkeurig die je huidige gedrag beschrijft.

19. Ik neem meer ideeën tot me dan ik uitvoer.
20. Ik houd me soms in om teleurstelling te vermijden.
21. Ik voel me productief wanneer ik druk ben.
22. Ik heb het gevoel dat ik voortdurend brandjes aan het blussen ben.
23. Ik vind het moeilijk om de ene prioriteit boven de andere te kiezen.
24. Ik betrap mezelf erop dat ik dingen bijstel die al werken.
25. Ik heb vaak het gevoel dat ik meer informatie nodig heb voordat ik verderga.
26. Ik houd achterdeurtjes open, zelfs als ik weet wat ik wil.
27. Ik geef vaak prioriteit aan prestatie boven herstel.
28. Ik reageer vaak op omstandigheden in plaats van vooruit te plannen.
29. Ik verander regelmatig van focus voordat ik iets belangrijks heb afgemaakt.
30. Ik verwar verbetering soms met vooruitgang.
31. Ik besteed veel tijd aan voorbereiding voordat ik actie onderneem.
32. Ik vermijd soms kansen omdat ze riskant aanvoelen.
33. Ik voel druk om aan de verwachtingen van anderen te voldoen.
34. Ik betrap mezelf erop dat ik urgente taken vóór belangrijke taken aanpak.
35. Ik heb vaak veel interesses die om mijn aandacht strijden.
36. Ik geloof dat er een betere manier is en besteed veel tijd aan het zoeken daarnaar.

1.4 — Je waarden optellen

1. Noteer hieronder je waarde voor elke stelling.
2. Tel daarna de waarden per patroon op.

TEL JE TOTALEN OP

01. _____ (PL)
02. _____ (PR)
03. _____ (PE)
04. _____ (RE)
05. _____ (DR)
06. _____ (OP)
07. _____ (PL)
08. _____ (PR)
09. _____ (PE)
10. _____ (RE)
11. _____ (DR)
12. _____ (OP)
13. _____ (PL)
14. _____ (PR)
15. _____ (PE)
16. _____ (RE)
17. _____ (DR)
18. _____ (OP)
19. _____ (PL)
20. _____ (PR)
21. _____ (PE)
22. _____ (RE)
23. _____ (DR)
24. _____ (OP)
25. _____ (PL)
26. _____ (PR)
27. _____ (PE)
28. _____ (RE)
29. _____ (DR)
30. _____ (OP)
31. _____ (PL)
32. _____ (PR)
33. _____ (PE)
34. _____ (RE)
35. _____ (DR)
36. _____ (OP)

Totalen

PL: ___ **PR: ___** **PE: ___** **RE: ___** **DR: ___** **OP: ___**

Primair patroon: _____

Secundair patroon: _____

1.5 — Reflectie op de vragenlijst

NEEM EVEN DE TIJD VOORDAT JE NAAR DE PATRONEN KIJKT

Welke stelling voelde ongemakkelijk? Waarom?

Welke stellingen voelden het meest waar? Waarom?

Welke stellingen beschreven een uitdaging die je op dit moment ervaart?

1.5 — Reflectie: vervolg

NEEM EVEN DE TIJD VOORDAT JE NAAR DE PATRONEN KIJKT

Welke stellingen verrasten je? Waarom?

Welke stellingen beschreven een patroon dat je normaal bent gaan vinden?

Wat onthullen deze antwoorden over de versie van jou die momenteel de leiding heeft?

PL — De Planner

Ik gebruik plannen als beschermingsstrategie.

Ik geloof dat als ik genoeg informatie verzamel, me genoeg voorbereid en dingen zorgvuldig genoeg doordenk, ik fouten, falen of teleurstelling kan vermijden. Ik besteed veel tijd aan plannen, leren, onderzoeken en verfijnen, en overtuig mezelf er vaak van dat ik nog wat meer duidelijkheid nodig heb voordat ik begin. Mijn kracht is doordachte voorbereiding. Mijn uitdaging is dat voorbereiding een vervanging kan worden voor deelname.

JOUW GAVE

Je bent doordacht, voorbereid en doelbewust. Je stort je zelden overhaast in beslissingen en ziet vaak risico’s, kansen en blinde vlekken die anderen missen. Jouw voorbereiding vergroot de kans op succes.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je kunt zoveel tijd besteden aan voorbereiding dat voorbereiding een vervanging wordt voor deelname. Je kunt actie uitstellen in afwachting van zekerheid, duidelijkheid, vertrouwen of het juiste moment.

JOUW VRAAG

Op welk bewijs wacht ik dat alleen actie kan leveren?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Je besteedt meer tijd aan voorbereiden dan aan testen.
Je blijft ideeën verfijnen die klaar zijn om gelanceerd te worden.
Je vertelt jezelf dat je zult beginnen zodra je meer duidelijkheid, vertrouwen of informatie hebt.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Ik heb gewoon nog wat meer informatie nodig.”

PR — De Beschermer

Ik vermijd kwetsbaarheid door mijn opties open te houden.

Ik geloof dat me volledig toewijden me kwetsbaar maakt voor teleurstelling, afwijzing of falen. Daardoor houd ik vaak één voet binnen en één voet buiten, en houd ik me net genoeg in om mezelf te beschermen als dingen niet goed uitpakken. Mijn kracht is voorzichtigheid en zelfbehoud. Mijn uitdaging is dat dezelfde muren die me beschermen, me ook verhinderen de dingen te ervaren die ik het meest wil.

JOUW GAVE

Je bent voorzichtig, reflectief en emotioneel bewust. Je denkt zorgvuldig na voordat je je toewijdt en neemt zelden roekeloze beslissingen. Je begrijpt het belang van het beschermen van je tijd, energie en hart.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je houdt mogelijk één voet binnen en één voet buiten, waardoor je de risico’s vermijdt die nodig zijn voor groei, verbinding en vervulling. Door jezelf te beschermen tegen teleurstelling, scherm je jezelf mogelijk ook af van mogelijkheden.

JOUW VRAAG

Waar bescherm ik mezelf tegen, en wat kost me dat?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Je aarzelt om je volledig toe te wijden aan kansen, relaties of beslissingen die ertoe doen.
Je houdt achterdeurtjes open, zelfs als je al een richting hebt gekozen.
Je vermijdt gesprekken, acties of risico’s die kunnen leiden tot afwijzing of teleurstelling.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Laten we kijken wat er gebeurt.”

PE — De Performer

Ik meet mijn waarde aan de hand van prestaties.

Ik geloof dat mijn waarde verbonden is aan wat ik bereik, produceer of presteer. Ik voel vaak druk om te presteren, productief te blijven en te voldoen aan verwachtingen — zowel die van mezelf als die van anderen. Mijn kracht is ambitie en uitvoering. Mijn uitdaging is dat ik zo gefocust kan raken op het bewijzen van mijn waarde dat ik vergeet dat die al bestaat.

JOUW GAVE

Je bent gedreven, ambitieus en in staat om betekenisvolle resultaten te behalen. Je stelt hoge eisen, maakt dingen af en inspireert vaak anderen door je toewijding en werkethiek.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je begint misschien te verwarren wat je doet met wie je bent. Wanneer prestatie de primaire bron van eigenwaarde wordt, voelt rust onproductief, voelen fouten persoonlijk en voelt succes nooit voldoende.

JOUW VRAAG

Wie ben ik wanneer er niets meer te bewijzen valt?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Je voelt je productief wanneer je druk bent, zelfs als je geen betekenisvolle vooruitgang boekt.
Je vindt het moeilijk om te rusten zonder je schuldig te voelen.
Je koppelt je gevoel van succes aan wat je recent hebt bereikt.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Ik rust wel als dit klaar is.”

RE — De Reageerder

Ik besteed meer tijd aan reageren dan aan sturen.

Ik geloof dat het mijn verantwoordelijkheid is om te handelen naar wat er op me afkomt. Ik betrap mezelf er vaak op dat ik reageer op eisen, problemen oplos, crises beheer en inspeel op omstandigheden zoals ze zich voordoen. Mijn kracht is aanpassingsvermogen en veerkracht. Mijn uitdaging is dat wanneer alles urgent aanvoelt, wat werkelijk belangrijk is zelden mijn beste aandacht krijgt.

JOUW GAVE

Je bent flexibel, veerkrachtig en betrouwbaar. Je kunt omgaan met onzekerheid, snel problemen oplossen en blijven bewegen wanneer omstandigheden onverwacht veranderen.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je besteedt mogelijk zoveel tijd aan het reageren op wat urgent is, dat je nooit tijd maakt voor wat belangrijk is. Je leven kan gevormd raken door eisen in plaats van intenties.

JOUW VRAAG

Als ik even zou stoppen met reageren, waar zou ik dan bewust mijn aandacht op richten?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Jouw dag wordt vaak bepaald door de prioriteiten van anderen.
Je besteedt het grootste deel van je tijd aan het blussen van brandjes in plaats van ze te voorkomen.
Je kiest regelmatig voor urgente taken boven belangrijke taken.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Ik probeer gewoon vandaag door te komen.”

DR — De Drifter

Ik wacht op duidelijkheid in plaats van die te creëren.

Ik geloof dat ik zekerheid nodig heb voordat ik me kan vastleggen. Ik betrap mezelf er vaak op dat ik mogelijkheden verken, opties overweeg en wacht op een duidelijker gevoel van richting voordat ik betekenisvolle actie onderneem. Mijn kracht is openheid en nieuwsgierigheid. Mijn uitdaging is dat duidelijkheid vaak ontdekt wordt door actie, niet ervoor.

JOUW GAVE

Je bent nieuwsgierig, ruimdenkend en bereid om mogelijkheden te verkennen. Je ziet opties waar anderen beperkingen zien en blijft flexibel bij verandering.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je besteedt mogelijk zoveel tijd aan het zoeken naar zekerheid dat je je nooit lang genoeg vastlegt om te ontdekken wat er werkelijk toe doet. Duidelijkheid blijft vaak net buiten bereik omdat je erop wacht in plaats van haar te creëren.

JOUW VRAAG

Waar zou ik me aan vastleggen als ik wist dat duidelijkheid voortkomt uit actie, niet ervoor?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Je hebt meerdere interesses die om je aandacht strijden.
Je verandert van focus voordat je iets genoeg tijd hebt gegeven om te werken.
Je vindt het moeilijk om te bepalen wat nu het belangrijkst is.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Ik ben het nog aan het uitzoeken.”

OP — De Optimaliseerder

Ik geloof dat de volgende verbetering het probleem zal oplossen.

Ik geloof dat er altijd een beter systeem, hulpmiddel, strategie of aanpak net om de hoek is. Ik geniet van verbeteren, verfijnen en optimaliseren, en zoek vaak naar de perfecte oplossing voordat ik me volledig vastleg op de huidige. Mijn kracht is voortdurende verbetering. Mijn uitdaging is dat eindeloze optimalisatie een andere vorm van vermijding kan worden.

JOUW GAVE

Je bent toegewijd aan groei, verbetering en uitmuntendheid. Je zoekt voortdurend naar manieren om te leren, te verfijnen en dingen beter te maken. Je neemt zelden genoegen met middelmatigheid.

DE PRIJS DIE JE BETAALT

Je besteedt mogelijk zoveel tijd aan het verbeteren van het systeem dat je vergeet het te gebruiken. Eindeloos bijstellen, verfijnen en zoeken kan een andere vorm van vermijding worden.

JOUW VRAAG

Wat als de oplossing geen beter systeem is, maar diepere toewijding aan het systeem dat ik al heb?

VEELVOORKOMENDE SIGNALEN

Je zoekt regelmatig naar een beter hulpmiddel, systeem, strategie of raamwerk.
Je herstart processen die al werkten in plaats van ermee door te gaan.
Je besteedt meer tijd aan het verbeteren van het plan dan aan het uitvoeren ervan.

BEROEMDE LAATSTE WOORDEN

“Er is vast een betere manier.”

Wie was ik?

Voordat je kunt ontwerpen wat hierna komt, moet je begrijpen wat je hier heeft gebracht.

Het doel was geen oordeel. Het doel was begrip.

Sommige patronen die je hebt herkend, hebben je geholpen te overleven. Sommige hebben je geholpen te slagen. Sommige dienen de persoon die je aan het worden bent misschien niet langer.

Reflecteer op de volgende pagina op hoe je hier bent gekomen.

Wie was ik? — Reflectie

Neem een moment en reflecteer op hoe je hier bent gekomen. Onthoud: er is geen oordeel, alleen bewustzijn.

Wat heb ik geleerd over de versie van mezelf die me hier heeft gebracht?

Wat probeerde deze versie van mij te beschermen?

Welke sterke punten hebben me zo ver gebracht en wil ik behouden?

Wie was ik? — Vervolg

Welk patroon kwam het duidelijkst naar voren?

Welke overtuiging zou aan dat patroon ten grondslag kunnen liggen?

Waar denk je dat je die overtuiging hebt geleerd?

Wat zou er nog meer waar kunnen zijn?

Als die overtuiging niet langer de leiding had, wat zou er dan mogelijk worden?

Wie ben ik?

De meeste mensen haasten zich om hun leven te veranderen voordat ze het begrijpen.

Je hebt je patronen verkend. Je hebt nieuwe mogelijkheden ontdekt. Nu is het tijd om een andere vraag te stellen.

WIE BEN IK IN DEZE LEVENSFASE?

Reflecteer op de volgende pagina op wie je bent.

2.6 — Wie ben ik?

Neem een moment en reflecteer op wie je aan het worden bent in deze levensfase. Onthoud: er is geen oordeel, alleen afstemming.

Wat is op dit moment het belangrijkst?

Wat verdient meer aandacht?

Wat hoort er niet meer bij?

Voordat je verdergaat

De meeste mensen proberen hun leven te veranderen voordat ze het leven dat ze leiden volledig begrijpen.

Het doel van dit onderdeel was niet om je uitdaging op te lossen. Het was om je te helpen die helder te zien.

Bewustzijn creëert opties.
Opties creëren mogelijkheden.
Mogelijkheden creëren beweging.
Beweging creëert verandering.

Terwijl je naar het volgende onderdeel gaat, vraag jezelf af:

Wat als de oplossing niet ergens anders ligt? Wat als een deel van het antwoord hier al die tijd al was?

Onderdeel 3 — Jouw volgende seizoen

Elk seizoen vraagt iets anders van ons.

Sommige seizoenen vragen ons te herstellen. Sommige vragen ons te verkennen. Sommige vragen ons te bouwen. Sommige vragen ons te oogsten.

De uitdaging is niet weten welk seizoen hierna komt. Het is het herkennen van het seizoen waarin je je al bevindt.

HERKEN. VERKEN. BENOEM. KIES WIE JE WORDT.

De vier ontwerpseizoenen

Het leven beweegt in seizoenen. Begrijpen in welk seizoen je je bevindt helpt je betere beslissingen te nemen, je energie af te stemmen en de versie van jezelf te worden die het best is toegerust voor waar je nu bent.

Het doel is niet om in één seizoen te blijven, maar om er bewust doorheen te bewegen.

EEN RAAMWERK VOOR BEWUSTE EN VOORTDURENDE HERUITVINDING

HERSTEL — Helen. Loslaten. Opnieuw beginnen.
Wat heeft herstel nodig? Wat heeft afsluiting nodig? Wat moet eindigen?
Je mag vertragen. Opnieuw beginnen is productief.

ONTDEKKEN — Verkennen. Verbeelden. Openstaan.
Wat maakt me enthousiast? Waar ben ik nieuwsgierig naar? Welke mogelijkheden verdienen verkenning?
Nieuwsgierigheid creëert duidelijkheid. Verkenning verruimt wat mogelijk is.

BOUWEN — Toewijden. Creëren. Groeien.
Waaraan ben ik toegewijd? Wat verdient volgehouden inspanning? Wat creëer ik?
Focus zet intentie om in beweging. Discipline levert resultaten op.

UITBREIDEN — Leiden. Delen. Vermenigvuldigen.
Waar voel ik me geroepen om te leiden? Wat ben ik klaar om te delen? Wie profiteert van wat ik heb opgebouwd?
Bijdragen creëert een nalatenschap. Impact vermenigvuldigt betekenis.

Herstel — Toelichting

Het leven beweegt in seizoenen. Begrijpen in welk seizoen je je bevindt helpt je betere beslissingen te nemen, je energie af te stemmen en de versie van jezelf te worden die het best is toegerust voor waar je nu bent.

GEEN ETIKET, MAAR EEN UITNODIGING

Je kunt in verschillende volgordes door deze seizoenen bewegen en ze gedurende je leven opnieuw bezoeken. Er is geen goed of fout seizoen — alleen het seizoen dat nu bij jou past.

HERSTEL — Helen. Loslaten. Opnieuw beginnen.

HERSTEL is het seizoen van ruimte creëren voordat je iets nieuws creëert. Het volgt vaak op verlies, verandering, burn-out of een seizoen van overbelasting. Het is waar rust je herstelt en duidelijkheid begint terug te keren.

SIGNALEN DAT JE MOGELIJK IN DIT SEIZOEN ZIT

Je voelt je mentaal of emotioneel uitgeput.
Je hebt een belangrijke levensverandering meegemaakt.
Dingen die je ooit enthousiast maakten, voelen nu zwaar.
Je moet vereenvoudigen, niet meer toevoegen.
Rust voelt ongemakkelijk, maar noodzakelijk.

HET ZOU ER ZO UIT KUNNEN ZIEN

Een pauze nemen van het najagen van het volgende.
Vaker nee zeggen.
Meer reflecteren dan produceren.
Relaties herstellen.
Loslaten wat niet langer past.

HET ZOU ZO KUNNEN VOELEN

Vermoeid. Onzeker. Opgelucht. Rusteloos. Hoopvol. Kwetsbaar.

HET ZOU ZO KUNNEN KLINKEN

“Ik heb een pauze nodig…” | “Ik weet niet zeker wat er hierna komt…” | “Ik wil niet meer zo blijven leven…” | “Ik moet vertragen…” | “Ik denk dat er iets moet veranderen…”

DRAAI DE PAGINA OM VOOR REFLECTIE

HET PRINCIPE VAN HERSTEL

Je herstelt niet door te wachten tot het leven vertraagt. Je herstelt door bewust ruimte te creëren voor wat het belangrijkst is.

Begrijp je seizoen. Ontwerp je seizoen. Leef je seizoen. Word de volgende versie van jezelf.

Herstel — Reflectie

HERSTEL — Helen. Loslaten. Opnieuw beginnen.

HERSTEL is het seizoen van ruimte creëren voordat je iets nieuws creëert. Het volgt vaak op verlies, verandering, burn-out of een seizoen van overbelasting. Het is waar rust je herstelt en duidelijkheid begint terug te keren.

Welk bewijs suggereert dat je op dit moment mogelijk in dit seizoen zit?

HERSTEL

Elk einde creëert ruimte voor een ander begin.

Ontdekken — Toelichting

Het leven beweegt in seizoenen. Begrijpen in welk seizoen je je bevindt helpt je betere beslissingen te nemen, je energie af te stemmen en de versie van jezelf te worden die het best is toegerust voor waar je nu bent.

GEEN ETIKET, MAAR EEN UITNODIGING

Je kunt in verschillende volgordes door deze seizoenen bewegen en ze gedurende je leven opnieuw bezoeken. Er is geen goed of fout seizoen — alleen het seizoen dat nu bij jou past.

ONTDEKKEN — Verkennen. Verbeelden. Openstaan.

ONTDEKKEN is het seizoen van nieuwsgierigheid. Je begint te verkennen wat mogelijk zou kunnen zijn. Het is een tijd om betere vragen te stellen, te experimenteren met nieuwe ideeën en aandacht te besteden aan wat je energie geeft.

SIGNALEN DAT JE MOGELIJK IN DIT SEIZOEN ZIT

Je vraagt je af: wat nu?
Nieuwe interesses blijven je aandacht trekken.
Je stelt lang gekoesterde aannames ter discussie.
Je voelt je aangetrokken tot leren of iets anders proberen.
Je bent enthousiaster over mogelijkheden dan over zekerheid.

HET ZOU ER ZO UIT KUNNEN ZIEN

Lezen buiten je gebruikelijke interesses.
Gesprekken beginnen met nieuwe mensen.
Een carrièreverandering verkennen.
Lessen volgen.
Kleine experimenten proberen.

HET ZOU ZO KUNNEN VOELEN

Nieuwsgierig. Enthousiast. Onrustig. Geïnspireerd. Open. Verdeeld.

HET ZOU ZO KUNNEN KLINKEN

“Ik heb me altijd afgevraagd…” | “Wat als…” | “Misschien is er een andere manier…” | “Ik heb dat nooit echt verkend…” | “Ik weet niet waar dit toe leidt, maar ik wil het ontdekken…”

DRAAI DE PAGINA OM VOOR REFLECTIE

HET PRINCIPE VAN ONTDEKKEN

Je ontdekt je volgende seizoen niet door naar zekerheid te zoeken. Je ontdekt het door je nieuwsgierigheid te volgen.

Begrijp je seizoen. Ontwerp je seizoen. Leef je seizoen. Word de volgende versie van jezelf.

Ontdekken — Reflectie

ONTDEKKEN — Verkennen. Verbeelden. Openstaan.

ONTDEKKEN is het seizoen van nieuwsgierigheid. Je begint te verkennen wat mogelijk zou kunnen zijn. Het is een tijd om betere vragen te stellen, te experimenteren met nieuwe ideeën en aandacht te besteden aan wat je energie geeft.

Welk bewijs suggereert dat je op dit moment mogelijk in dit seizoen zit?

ONTDEKKEN

Nieuwsgierigheid is vaak het eerste teken dat je volgende seizoen al begonnen is.

Bouwen — Toelichting

Het leven beweegt in seizoenen. Begrijpen in welk seizoen je je bevindt helpt je betere beslissingen te nemen, je energie af te stemmen en de versie van jezelf te worden die het best is toegerust voor waar je nu bent.

GEEN ETIKET, MAAR EEN UITNODIGING

Je kunt in verschillende volgordes door deze seizoenen bewegen en ze gedurende je leven opnieuw bezoeken. Er is geen goed of fout seizoen — alleen het seizoen dat nu bij jou past.

BOUWEN — Toewijden. Creëren. Groeien.

BOUWEN is het seizoen van toewijding. Je hebt genoeg verkend. Nu is het tijd om je energie te richten en iets betekenisvols te creëren. Beweging vervangt motivatie. Consistentie vervangt nieuwigheid.

SIGNALEN DAT JE MOGELIJK IN DIT SEIZOEN ZIT

Je weet wat het belangrijkst is.
Je bent klaar om te stoppen met plannen en te beginnen met doen.
Je voelt je geroepen om iets echts te maken.
Je bent bereid perfectie in te ruilen voor vooruitgang.
Jouw uitdaging is uitvoering, niet richting.
Je bent bereid er offers voor te brengen.

HET ZOU ER ZO UIT KUNNEN ZIEN

Het bedrijf lanceren.
Het boek schrijven.
Gezondere leefgewoonten ontwikkelen.
Investeren in je relaties.
Routines creëren die je doelen ondersteunen.

HET ZOU ZO KUNNEN VOELEN

Gefocust. Vastberaden. Gedisciplineerd. Gefrustreerd. Energiek. Toegewijd.

HET ZOU ZO KUNNEN KLINKEN

“Het is tijd…” | “Ik ben klaar met wachten…” | “Ik bouw iets dat ertoe doet…” | “Dit verdient mijn aandacht…” | “Ik zoek het wel uit onderweg…”

DRAAI DE PAGINA OM VOOR REFLECTIE

HET PRINCIPE VAN BOUWEN

Je bouwt een betekenisvol leven niet in één keer. Je bouwt het met één bewuste beslissing tegelijk.

Begrijp je seizoen. Ontwerp je seizoen. Leef je seizoen. Word de volgende versie van jezelf.

Bouwen — Reflectie

BOUWEN — Toewijden. Creëren. Groeien.

BOUWEN is het seizoen van toewijding. Je hebt genoeg verkend. Nu is het tijd om je energie te richten en iets betekenisvols te creëren. Beweging vervangt motivatie. Consistentie vervangt nieuwigheid.

Welk bewijs suggereert dat je op dit moment mogelijk in dit seizoen zit?

BOUWEN

Beweging ontstaat door de beslissingen die je herhaalt, niet door de inspiratie waarop je wacht.

Uitbreiden — Toelichting

Het leven beweegt in seizoenen. Begrijpen in welk seizoen je je bevindt helpt je betere beslissingen te nemen, je energie af te stemmen en de versie van jezelf te worden die het best is toegerust voor waar je nu bent.

GEEN ETIKET, MAAR EEN UITNODIGING

Je kunt in verschillende volgordes door deze seizoenen bewegen en ze gedurende je leven opnieuw bezoeken. Er is geen goed of fout seizoen — alleen het seizoen dat nu bij jou past.

UITBREIDEN — Leiden. Delen. Vermenigvuldigen.

UITBREIDEN is het seizoen van bijdragen. Je hebt iets waardevols opgebouwd; nu ben je klaar om je impact uit te breiden. Het gaat om het delen van wat je hebt geleerd en het creëren van kansen die anderen ten goede komen.

SIGNALEN DAT JE MOGELIJK IN DIT SEIZOEN ZIT

Je denkt verder dan jezelf.
Anderen zoeken jouw begeleiding.
Je bent klaar om je impact te vermenigvuldigen.
Je wilt anderen begeleiden, lesgeven of leiden.
Jouw uitdaging is opschalen, niet beginnen.
Je vraagt je af hoe je meer mensen kunt helpen.

HET ZOU ER ZO UIT KUNNEN ZIEN

Iemand begeleiden.
Een bedrijf laten groeien.
Een boek schrijven of in het openbaar spreken.
Een gemeenschap opbouwen.
Systemen creëren die jou overleven.

HET ZOU ZO KUNNEN VOELEN

Zelfverzekerd. Doelgericht. Uitgedaagd. Gul. Voldaan. Verantwoordelijk.

HET ZOU ZO KUNNEN KLINKEN

“Hoe kan ik anderen helpen?” | “Het is tijd om groter te denken…” | “Dit gaat niet meer alleen over mij…” | “Ik wil iets nalaten…” | “Wie zou hier nog meer baat bij kunnen hebben?”

DRAAI DE PAGINA OM VOOR REFLECTIE

HET PRINCIPE VAN UITBREIDEN

Groei wordt betekenisvol wanneer wat je hebt opgebouwd kansen begint te creëren voor anderen.

Begrijp je seizoen. Ontwerp je seizoen. Leef je seizoen. Word de volgende versie van jezelf.

Uitbreiden — Reflectie

UITBREIDEN — Leiden. Delen. Vermenigvuldigen.

UITBREIDEN is het seizoen van bijdragen. Je hebt iets waardevols opgebouwd; nu ben je klaar om je impact uit te breiden. Het gaat om het delen van wat je hebt geleerd en het creëren van kansen die anderen ten goede komen.

Welk bewijs suggereert dat je op dit moment mogelijk in dit seizoen zit?

UITBREIDEN

De grootste maatstaf voor groei is de waarde die jouw groei creëert voor iemand anders.

Jouw boek — Boek 1

Twee boeken. Twee toekomsten. Twee verschillende versies van jou.

Deze oefening nodigt je uit om buiten je huidige verhaal te stappen en je twee mogelijke toekomsten voor te stellen. De eerste is het leven dat je waarschijnlijk zult leiden als er niets verandert. De tweede is het leven dat je roept om verder te groeien.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Duidelijkheid begint wanneer je het leven dat je waarschijnlijk zult leiden vergelijkt met het leven dat je te creëren hebt.

BOEK 1 — Je standaardtoekomst

Stel je voor dat je The Next You Project nooit had doorlopen. Je bleef gewoon precies leven zoals je vandaag leeft. Je neemt alleen veilige beslissingen. Je blijft binnen wat vertrouwd is. Twee jaar vanaf nu… Welk boek zou je hebben geschreven?

Schrijf een korte samenvatting van DIT boek. Wat is de titel? Waar gaat het over? Wat is de kernboodschap? Geef voorbeelden van hoofdstuktitels. Voor wie is het boek? Hoe eindigt het?

Hoe voelt het om DIT boek te schrijven?

Jouw boek — Boek 2

Twee boeken. Twee toekomsten. Twee verschillende versies van jou.

Deze oefening nodigt je uit om buiten je huidige verhaal te stappen en je twee mogelijke toekomsten voor te stellen. De eerste is het leven dat je waarschijnlijk zult leiden als er niets verandert. De tweede is het leven dat je roept om verder te groeien.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Duidelijkheid begint wanneer je het leven dat je waarschijnlijk zult leiden vergelijkt met het leven dat je te creëren hebt.

BOEK 2 — Het boek dat je bang maakt

Stel je nu voor dat je het eerste boek hebt geschreven. Het is af. Mensen waren er dol op. Je boekentour was een enorm succes. Oprah voegde het toe aan haar boekenclub. Je bent er trots op. Nu belt je uitgever en vraagt: “Wat is je volgende boek?” Niet het boek dat mensen verwachten. Het boek DAT je stiekem bang maakt, maar waarvan je weet dat je het moet schrijven.

Schrijf een korte samenvatting van DAT boek. Wat is de titel? Waar gaat het over? Wat is de kernboodschap? Schrijf niet het boek voor het publiek waaraan je al denkt. Schrijf het boek DAT JIJ moet lezen.

Waarom maakt DAT boek je bang?

Jouw mogelijke seizoenen

Verschillende seizoenen. Verschillende verhalen. Verschillende versies van jou.

Er is niet één juiste toekomst. Het doel van deze oefening is om je denken te verruimen en verschillende mogelijkheden voor je leven te verkennen. Gebruik de vragen om je drie verschillende paden voor te stellen die je zou kunnen bewandelen. Laat je verbeelding de leiding nemen.

3.1 — Jouw fundament

WIE VRAAGT DIT SEIZOEN JE TE WORDEN?

Je probeert niet een compleet andere persoon te worden. Je wordt een meer bewuste versie van jezelf.

De uitdaging die je hebt herkend. De kansen die je hebt ontdekt. De gebieden waarop je je wilt richten. Ze vragen allemaal iets van je.

De vraag is: wie moet je worden om op die roep te antwoorden?

Het doel van dit onderdeel is om de versie van jou te herkennen die het best in staat is om bewust door dit seizoen te gaan. Niet voor altijd — alleen dit seizoen.

JOUW FUNDAMENT

ONTWERPUITDAGING — De uitdaging die je oplost.
SEIZOENSFOCUS — Wat nu het belangrijkst is.
PRIMAIRE KLOOF — Waar betekenis en aandacht niet overeenkomen.
GEBIED VAN BEWUSTE AANDACHT — Waar je ervoor kiest je op te richten.

THE DESIGN LAB