

LES 2. DE KLOOF TUSSEN WETEN EN DOEN.

THINKING INTO RESULTS



AGENDA

- | | | | |
|----|--------------------|----|--------------|
| 01 | Introductie LES 2 | 06 | Samenvatting |
| 02 | Terugblik LES 1 | | |
| 03 | Bekijk VIDEO LES 2 | | |
| 04 | De essentie LES 2 | | |
| 05 | Opdracht LES 2 | | |



“There’s a difference between knowing the path and walking the path.”

- MORPHEUS



WINS & COMMITMENT

I, _____ (your
name), am committed to taking the
following action step this week

(state the action step).

Signature

Date



WAT GA JE LEREN?

Als je permanente veranderingen in je leven wil aanbrengen dan zal deze les je hierbij helpen. Hieronder vind je de 3 belangrijkste zaken die je zal leren in les 2.

1. Hoe keer je een negatief gedrag om in een positief gedrag?
2. Een herhaalbaar proces om elke gewoonte te veranderen.
3. Een strategie om negatieve gewoontes om te zetten in positieve resultaten.



TERUGBLIK LES 1

- Succes is een progressieve realisatie van een doel dat de moeite waard is.
 - DOELEN ZIJN ER OM JE TE LATEN GROEIEN, NIET (ENKEL) OM TE HALEN.
- Ga voor C-type doelen
 - DOELEN DIE JE ECHT WIL, DIE JE LATEN GROEIEN EN HET BESTE UIT JEZELF HALEN.
- Doelen zetten is een creatief process
 - MAAK EEN ONOMKEERBARE BESLISSING, EEN DIEP COMMITMENT.



TERUGBLIK OPDRACHTEN LES 1.

- Maak een lijst van wat je wil
- Schrijf je persoonlijk en zakelijk doel uit
- Schrijf in detail uit wie de persoon is die je wil worden
- Vat je doelen samen op een goal card
- Verdiep je kennis met de 6 stappen van autosuggestie uit Think & Grow Rich





The method by which DESIRE for riches can be transmuted into its financial equivalent, consists of six definite, practical steps, viz:

First.

Fix in your mind the exact amount of money you desire. It is not sufficient merely to say "I want plenty of money." Be definite as to the amount. (There is a psychological reason for definiteness which will be described in a subsequent chapter).

Second.

Determine exactly what you intend to give in return for the money you desire. (There is no such reality as "something for nothing.")

Third.

Establish a definite date when you intend to possess the money you desire.

Fourth.

Create a definite plan for carrying out your desire, and begin at once, whether you are ready or not, to put this plan into action.

Fifth.

Write out a clear, concise statement of the amount of money you intend to acquire, name the time limit for its acquisition, state what you intend to give in return for the money, and describe clearly the plan through which you intend to accumulate it.

Sixth.

Read your written statement aloud, twice daily, once just before retiring at night, and once after arising in the morning. AS YOU READ— SEE AND FEEL AND BELIEVE YOURSELF ALREADY IN POSSESSION OF THE MONEY.



LES 2. DE KLOOF TUSSEN WETEN EN DOEN.

DE KLOOF TUSSEN WETEN EN DOEN



VIDEO LES 2

- Zet jezelf in een ruimte waar je niet gestoord kan worden
- Maak notities
- Herbeluister de video's of mp3's



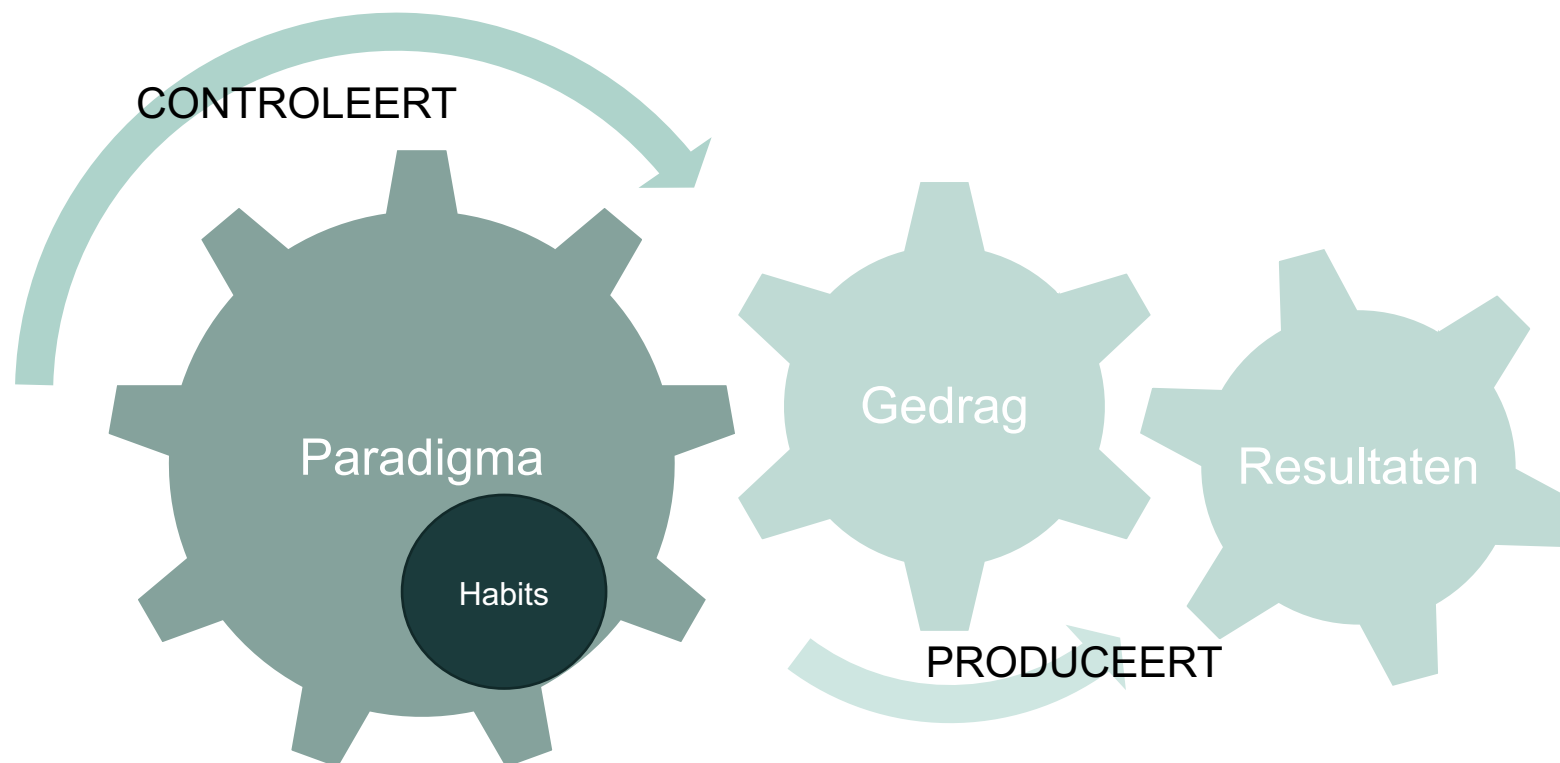


DE ESSENTIE

- Er is een enorm verschil tussen wat mensen weten wat ze moeten doen en wat ze werkelijk doen.
- Je bewustzijn (conscious mind) staat in contact met de buitenwereld via je zintuigen. Met dit bewustzijn kun je studeren en kennis opdoen om meer te WETEN.
- Je onderbewustzijn (subconscious) is het deel van je mind dat alles wat er door herhaling wordt ingeprent tot expressie brengt via je lichaam en voor de eenvoud je DOEN bepaalt.



- Een veelgemaakte fout is dat we onze resultaten willen veranderen door ons gedrag te veranderen. Wanneer we dit op wilskracht doen is de verandering vaak van korte duur





DE ESSENTIE

- Een gewoonte is een idee dat door herhaling gefixeerd wordt in je onderbewustzijn, waardoor je na een tijdje deze actie doet zonder erbij na te denken.
- Een paradigma is een collectie van gewoontes die je "gewoonlijk" gedrag bepaalt.
- Soms doen we dingen die we niet willen doen, waardoor we resultaten hebben die we niet willen hebben, maar toch doen we ze. Dit komt omdat onze paradigma's in ons onderbewustzijn onze acties (of gedrag bepalen)



DE STRATEGIE OM JE GEWOONTES TE VERANDEREN

- Lees dagelijks de beschrijving van de nieuwe gewoonte die je wil inbouwen en beeld je in dat je dit gedrag reeds hebt geïntegreerd.
- Herhaal dit 30 dagen
- Lees het artikel Persistence op pagina 35 in je werkboek gedurende 30 dagen.



DE STRATEGIE OM JE GEWOONTES TE VERANDEREN

Beschrijf je huidig
gedrag en
resultaten

Inventariseer je
onwerkbaar gedrag en
niet-productieve acties

Keer niet
productieve acties
om in productieve

Prioritizeer
PA's
TOP 2



Creëer de
affirmatie
ALSOF

Geef jezelf het
commando
(DISCIPLINE)

Houd je
reeksen bij in
de tracker

Lees het
Persistence
Artikel

30
dagen





LES 2. DE KLOOF TUSSEN WETEN EN DOEN.

16

HABIT TRACKER

HABIT TRACKER

Vul jouw dagelijkse habits in en zet dagelijks een ✓ als je ze hebt uitgevoerd.

Habit → Dag ↓	1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				



OPDRACHTEN

- De opdrachten in het werkboek zijn een essentieel onderdeel om de opgedane inzichten en kennis meteen toe te passen.
- Werk deze progressief af nadat je de sessie opnieuw beluisterd hebt.
- 3R's – REVIEW, RETHINK, REWRITE



COMMITMENT

I, _____ (your
name), am committed to taking the
following action step this week

(state the action step).

Signature

Date

POST JE COMMITMENT IN DE WHATSAPP GROEP



EINDE LES 2 TIME FOR ACTION!

