

# Vitaalenergiek 30 dagen uitdaging



1. Introductie	3
2. Jouw 30 dagen uitdaging	4
3. Jouw commitment	6
4. Je persoonlijke actieplan	8
5. Werk optimaal aan jezelf	10
6. De 4 stappen van succes	11
7. Elke dag iets kleins veranderen	13
8. Vier je successen	14
9. Klaar voor de start	15
10. Terugblik 30 dagen uitdaging	16
11. Hoe hou ik dit vol?	18
12. En nu? Hoe ga ik verder?	19

# 1. Introductie

Dit e-book is speciaal ontwikkeld voor jou als onderdeel van de workshops van Vitaalenergiek. Want juist na de workshop is het belangrijk om in actie te blijven!

Tijdens de workshop ben je je bewuster geworden van je energie en vitaliteit. En afhankelijk van het thema van de workshop heb je waarschijnlijk ook nieuwe inzichten gekregen die je in je dagelijks leven wilt gaan toepassen.

Daarom hebben wij als extra ondersteuning dit e-book geschreven en ontwikkeld. Het nodigt je uit om 30 dagen lang kleine dingen blijvend te veranderen. Want wanneer je elke dag iets kleins verandert zullen deze kleine veranderingen zich opstapelen tot een grote verandering: het bereiken van je doel!

De kans is groot dat ook jij vaak de lat voor jezelf te hoog legt. Zonder daar een oordeel over te hebben heeft dit vaak één groot nadeel: dat je ergens tegenop gaat zien om eraan te beginnen en dat wanneer je je doel niet kunt bereiken je schuldgevoelens krijgt.

En dat is juist niet de bedoeling. Want wij denken dat het juist leuk, makkelijk en simpel is om dingen te veranderen. Daarom is het goed om kleine stapjes te nemen. Net zolang totdat jij jouw doel, waar je in de workshop mee bezig bent geweest, bereikt hebt!

Veel plezier,

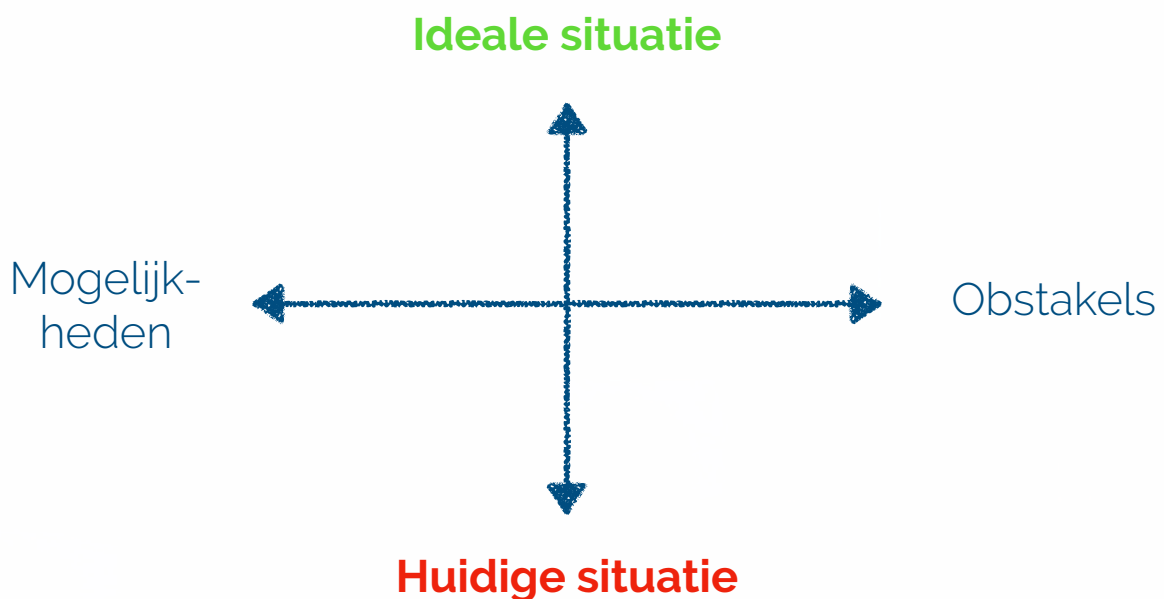
Derek Brouwer.

## 2. Jouw 30 dagen uitdaging

*Tijdens de workshop ben je misschien al aan de slag gegaan met het werkmodel. Ook als je het model nog niet kent kun je hier zelf makkelijk mee werken. Dit model helpt jou om te bepalen welke kleine veranderingen voor jou de grootste impact gaan hebben. Voordat je daadwerkelijk begint met kleine dingen veranderen is het dus goed om even te kijken naar het werkmodel.*

### Het werkmodel

Als je hier mee aan de slag gaat kun je 4 kaartjes voor je op de grond leggen zoals hieronder afgebeeld:



Weet je nog wat jouw aanleiding was om met de workshop mee te doen? Wat wilde je bereiken? Het vertelt je wat over jouw beeld van je huidige en ideale situatie. Het is goed om dit nog even goed voor je te zien of op te schrijven.

Je begint vervolgens bij je huidige situatie. Elke keer als je hardop nadenkt over bijvoorbeeld een obstakel, een mogelijkheid of je ideale situatie, dan loop je letterlijk naar dat kaartje toe van mogelijkheden, obstakels of je ideale situatie. Het wordt makkelijker als je dit met iemand samen doet, die kan je helpen om de juiste vragen te stellen of je corrigeren als je bijvoorbeeld vanuit een obstakel praat, terwijl je op de positie van een mogelijkheid staat.

Wanneer je weet wat je ideale situatie is en wat je mogelijkheden en obstakels zijn, kun je met je 30 dagen uitdaging beginnen.

### **Handvatten en tips**

De kans is groot dat je tijdens de workshop handvatten en tips hebt gekregen die je wel eens zou willen toepassen in je dagelijks leven. Tijdens je werk of misschien wel thuis, in je privé tijd. Je kunt ze hier opschrijven voor jezelf.

*De handvatten en tips die ik de komende 30 dagen ga uitproberen zijn:*

---

---

---

---

### 3. Jouw commitment

*Voordat je aan de slag gaat is het goed om te weten wat je van jezelf verwacht en hoeveel tijd je hierin zou willen stoppen.*

#### **Veranderen**

Veranderen is niet altijd even makkelijk. Dit komt omdat wanneer je iets wilt veranderen dit altijd energie en tijd kost. Daarom is het belangrijk om hier energie en tijd voor vrij te maken, al is dit 10 minuten per dag.

*Hoeveel tijd wil jij per dag investeren om aan de slag te gaan met jouw 30 dagen uitdaging?*

---

## Comfortzone

Ook vraagt het vaak om net even uit je comfortzone te gaan wanneer je iets wilt veranderen. Want wanneer je een patroon, gedachte of handeling wilt veranderen is het altijd nodig om uit je comfortzone te gaan. En dat is vaak ook waar de beloning ligt.

Dus misschien is het niet de vraag hoe haalbaar het is om iets te veranderen, maar hoe comfortabel jij durft te zijn met oncomfortabele veranderingen.



## 4. Je persoonlijke actieplan

*Voordat je ergens aan begint is het goed om je hieropvoor te bereiden. Dit kun je doen door vanuit de mogelijkheden van het werkmodel een persoonlijk actieplan te maken.*

Of je het nu tijdens de workshop of op een later moment zelf gedaan hebt, het werkmodel heeft je inzicht gegeven in mogelijkheden tot acties die jou helpen bij je gewenste verandering.

Als je al acties bedacht had voordat je deze 30-dagen uitdaging erbij nam, dan is het goed om voor jezelf even stil te staan bij onderstaande twee vragen:

*Heb je deze al uitgevoerd? Zo ja, hoe is dat gegaan:*

---

---

*Of misschien zou je nog iets willen veranderen zodat het makkelijker wordt om dit uit te voeren?*

---

---



Wanneer dat niet zo is, dan is het goed om nu twee concrete kleine acties op te schrijven:

---

---

## 5. Werk optimaal aan jezelf

*Leg de lat niet te hoog wanneer je aan jezelf aan het werken bent.*

### **Weet waar je lat ligt**

Wanneer je optimaal aan jezelf wilt werken is het goed om de lat niet te hoog te leggen en om dit in stapjes te doen.

*De ervaring van Kees: "Mijn grootste valkuil is dat ik de lat voor mezelf te hoog leg. Totdat ik me realiseerde dat ik tijdens het autorijden ook niet alles in 1x tegelijk kon. Ik herinnerde me dat ik tijdens de eerste les alleen maar kon sturen en pas later ook tegelijkertijd gas kon geven en kon remmen. Toen dit onder de knie had kon ik steeds meer handelingen stapelen zoals het schakelen, in de spiegels kijken en met de bijrijder praten."*

Werken aan je doel gaat dus in stapjes. Waarbij je je denken, doen en voelen met elkaar leert te verbinden. Hiervoor gebruik je je hoofd, handen en je hart.



## 6. De 4 stappen van succes

*Tot slot is het goed om te weten wat de 4 stappen van succes zijn. Want dit gaat je helpen om gemotiveerd te blijven om elke dag iets kleins te veranderen.*

Het is goed voordat je echt gaat beginnen te weten wat de 4 stappen zijn van succes:

- 1. Weet wat je doel of uitkomst is.** Wanneer je je doel weet is het makkelijk om hier energie en tijd in te stoppen en om uit je comfortzone te gaan. Het werkt als een motivator en als een beloning. Ook wanneer je het even niet meer ziet zitten.
- 2. Wees bereid om daadwerkelijk stappen te ondernemen.** Om dingen te veranderen, hoe klein dan ook, heb je een commitment van jezelf nodig. Want jammer genoeg is het niet iets wat vanzelf gaat. Je hebt energie, tijd en aandacht nodig om dingen te veranderen.
- 3. Experimenteer wat wel en wat niet werkt.** Want bij een experiment gaat het niet om de uitkomst. Het gaat er juist om dat je iets nieuws probeert te ontdekken. Als het experiment geslaagd is, dan heb je iets veranderd wat je iets positiefs oplevert, of je dichter bij je doel brengt. Wanneer een experiment niet het gewenste resultaat heeft, dan kun je misschien iets kleins veranderen en het dan opnieuw proberen. Bij een experiment bestaat een verkeerde uitkomst of falen niet.

**4. Blijf net zo lang experimenteren totdat je jouw successtrategie hebt ontdekt.** Het is belangrijk dat je de komende 30 dagen elke dag iets nieuws probeert. Want hierdoor vergroot je de kans dat je juist die kleine dingen gaat ontdekken die voor jou een grote impact hebben!

### **Successen stapelen**

Hoe meer je toegewijd bent, hoe succesvoller de komende 30 dagen voor je zullen zijn. Door 30 dagen lang elke dag aan jezelf te werken bouw je momentum op. Dit betekent dat de kleine successen zich opstapelen waardoor je een groot succes behaalt: namelijk je doel!



## 7. Elke dag iets kleins veranderen

*Om je 30 dagen uitdaging tot een succes te maken is het goed om voor jezelf te bedenken wat je mogelijkheden allemaal zijn. Deze kun je uit het werkmodel halen of uit je actieplan. Ook is het goed om hieronder nog een keer op te schrijven wat je allemaal zou kunnen doen de komende 30 dagen.*

*De kleine dingen die ik kan toepassen of veranderen de komende 30 dagen zijn:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Vier je successen

*Tijdens de 30 dagen uitdaging is het belangrijk om je successen te vieren. Dit kun je doen door het succesdagboek te gebruiken.*

### Het succesdagboek

Daarnaast is het ook belangrijk om te weten wat juist niet voor jou werkt. Dit kun je ook opschrijven in je succesdagboek. Want de kans is groot dat wanneer je hier naar kijkt, je alsnog door iets kleins te veranderen hiervan een successtrategie kunt maken.

Datum	Wat ging er goed?	Wat kan er beter?	Hoe ga ik daarvoor zorgen?
.....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
.....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
.....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

## 9. Klaar voor de start

Je bent nu bijna klaar om aan de slag te gaan om jouw 30 dagen uitdaging aan te gaan. Om de puntjes op de i te zetten kun je onderstaande vragen nog even voor jezelf beantwoorden.

*Ik neem mezelf voor om de komende 30 dagen aan te werken:*

---

---

*Of ....*

*Mijn uitdaging voor de komende 30 dagen is om:*

---

---

### **Tips**

Om de komende 30 dagen wat gemakkelijker te maken kun je iemand anders deelgenoot maken van jouw plan. Of je kunt samen met een collega tegelijk de 30 dagen uitdaging aangaan. Ook helpt het om je uitdagingen ergens op te schrijven waar je ze dagelijks tegenkomt zoals in je agenda, op een blaadje wat je hangt op de badkamerspiegel of op de koelkastdeur in de keuken.

## 10. Terugblik 30 dagen uitdaging

*Nadat je 30 dagen lang bezig bent geweest om kleine dingen te veranderen, is het goed om hiervan de vruchten te plukken. Om even terug te kijken wat er goed ging en waar je nog mee door zou willen gaan.*

Als je terugkijkt naar de 30 dagen uitdaging. Wat is je allergrootste inzicht?

*Mijn grootste inzicht of wat mij het meest is bijgebleven:*

---

---

Welke verandering van de afgelopen 30 dagen heeft jou het meeste opgeleverd?

*Het experiment dat me het meeste opgeleverd heeft:*

---

---



Waar ben je het meest trots op van de afgelopen 30 dagen?

*Waar ik het meest trots op ben:*

---

---

Is er iets wat je zo goed bevalt dat je het voor altijd zou willen blijven toepassen?

*Wat ik absoluut wil blijven toepassen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 11. Hoe hou ik dit vol?

*Nu je de afgelopen 30 dagen tijd en energie in jezelf hebt geïnvesteerd, is het goed om te weten hoe je dit het beste vol kunt blijven houden.*

Op de vraag of je dit voor altijd vol gaat blijven houden is eigenlijk maar één antwoord: nee. Want je kunt er vanuit gaan dat goede voornemens niet voor altijd lukken! Er komt vanzelf een moment dat je een terugval krijgt of dat een oud hardnekkig patroon weer naar boven komt. Misschien is dit volgende week al, of over een paar maanden of misschien tijdens de eerstvolgende feestdagen.

En toch is dat niet erg. Want je hebt altijd de keuze om dit e-book er weer even bij te pakken en om opnieuw te starten met goede voornemens.

**Tip:** Plaats een reminder in je agenda om jdit e-book er nog eens bij te pakken over een paar maanden. Lukt het je om te blijven focussen op je successtrategieën?

## 12. En nu? Hoe ga ik verder?

Gefeliciteerd! De afgelopen 30 dagen ben je actief bezig geweest om kleine dingen te veranderen die een groot effect hebben. Je bent je meer bewust geworden en je hebt waarschijnlijk hard gewerkt om je doel te bereiken.

Het zou natuurlijk goed kunnen zijn dat je sommige oefeningen nog niet, of nog niet zo uitgebreid hebt gedaan als je wel zou willen. Daarom krijg je bij deze een open uitnodiging om op ieder moment dat je maar wilt, dit e-book er even bij te pakken.

Wat je ook doet... weet dat kleine dingen veranderen vaak simpel is en je hierdoor vanzelf je doel bereikt.

Veel plezier!

Derek Brouwer  
[derek@vitaalenergiek.nl](mailto:derek@vitaalenergiek.nl)



*P.S. Ik vind het altijd leuk om te horen wat werkt en vooral ook wat voor jou niet heeft gewerkt. Als je het leuk vindt om dit met mij te delen dan kun je mij een persoonlijke e-mail sturen. Ik mail je altijd even terug met een extra tip of handvat.*