

## OEFFENING

### LEREN VAN MIJN VERLEDEN

#### DOEL

In deze oefening blik je terug op momenten in je leven dat je voor een lastige/spannende keuze stond. Keuzes die je op dat moment moeilijk vond om te maken maar uiteindelijk wel gemaakt heb en die je een heleboel gebracht hebben. In deze oefening kun je leren van je verleden.

#### DRIE KEUZES

- > Schrijf drie keuzes op uit je verleden die je moeilijk vond om te maken en waar je achteraf erg blij mee bent.

#### **Voorbeeld**

'Ik heb ontslag genomen terwijl ik nog geen andere baan had.'

#### LEREN VAN JE KEUZES

Beantwoord per keuze de onderstaande vragen:

- > Waarom vond je het toen een spannende/moeilijke keuze?
- > Wat maakt dat je de keuze toch gemaakt hebt?
- > Wat heeft je toen geholpen om de keuze te maken?
- > Wat heb je geleerd van je keuze?
- > Wat kun je van dat keuzep proces leren als het gaat om je huidige keuze namelijk het vergroten van je zichtbaarheid?

#### **Voorbeeld**

- > Ik vond het een enge keuze omdat ik wel wist wat ik had maar niet wist wat er voor in de plaats ging komen. Ik was bang dat ik te impulsief was en geen andere baan meer zou vinden.
- > Ik had het niet naar mijn zin in mijn werk. Ik miste uitdaging.
- > Ik dacht diep van binnen dat ik meer kon dan er uitkwam in die baan. Ik baalde van mezelf dat ik voor de veilige weg koos.
- > Volg je hart! En durf risico's te nemen! Een mens leidt het meest onder het leiden wat hij vreest!
- > Ik mag veel meer vertrouwen op mijn gevoel. Ik kan meer dan ik denk!

#### BESPREKEN

Bespreek je keuzes, bovenstaande vragen en de les die je hieruit trekt als het gaat om de keuze waar je nu voor staat (zichtbaarder worden) met een andere deelnemer.