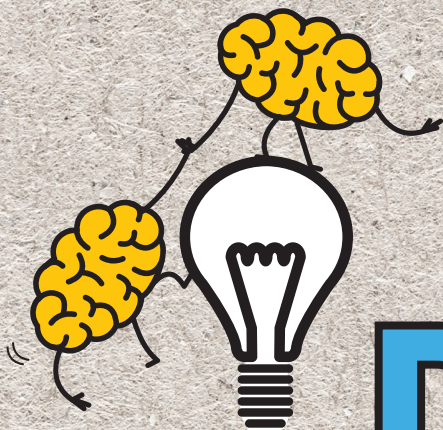
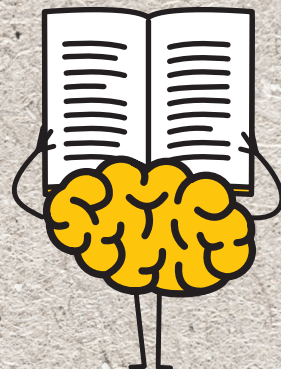
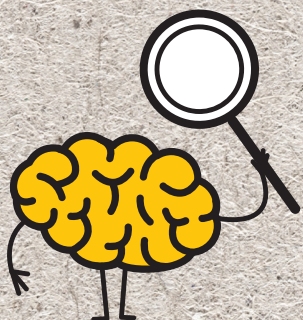


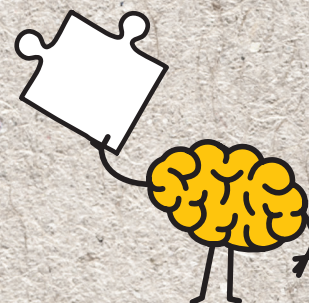
HEDI VAN ALPHEN JACQUI HALMANS

DOE DIT BOEK



De weg naar persoonlijke groei

Met breinleren en TA!



Boom

HEDI VAN ALPHEN EN JACQUI HALMANS

DOE DIT BOEK

De weg naar persoonlijke groei

Boom

IK
begin**1 Mijn doeboek (p. 11)**

- Persoonlijke groei met Transactionele Analyse en breinleren (p. 11)
 - Mijn weg in *Doe dit boek* (p. 11)
 - De doewijzer (p. 12)
 - Mijn afspraken (p. 12)
-

2 Mijn leven nu (p. 13)

- ☐ 1 Hoe het met me gaat (p. 14)
 - ☐ 2 Mijn kledingkast (p. 16)
 - ☐ 3 De vijfhoek van tevredenheid (p. 18)
 - ☐ 4 De happy collage (p. 20)
 - ☐ 5 De last (p. 22)
-

3 Mijn weg naar groei (p. 25)

- Leren met je brein (p. 25)
 - Leren in stappen (p. 27)
 - Mijn groeidoel (p. 28)
-

IK KEN
mezelf**4 Mijn geschiedenis (p. 33)**

- ☐ 6 Het verhaal van mijn naam (p. 34)
 - ☐ 7 Mijn stamboom (p. 36)
 - ☐ 8 Het familierecht (p. 39)
 - ☐ 9 Wat ik vroeger het liefst deed (p. 40)
 - ☐ 10 Mijn leven op een duimstok (p. 42)
-

5 Mijn ouderboodschappen (p. 45)

- ☐ 11 Waardenwoordzoeker (p. 46)
 - ☐ 12 Het familiewapen (p. 48)
 - ☐ 13 Ladders en slangen (p. 50)
 - ☐ 14 De emo-schaal (p. 53)
 - ☐ 15 Tegels aan de wand (p. 54)
-

6 Mijn script (p. 57)

- ☐ 16 Mijn ouderlijk huis (p. 58)
 - ☐ 17 Zoek de verschillen (p. 61)
 - ☐ 18 Strookvanger (p. 63)
 - ☐ 19 Ik heb een heel zwaar leven (p. 65)
 - ☐ 20 Twijfelbingo (p. 67)
-

7 Mijn kwaliteiten (p. 71)

- ☐ 21 Verbind de punten (p. 72)
 - ☐ 22 Raad mijn held (p. 74)
 - ☐ 23 De medaille (p. 75)
 - ☐ 24 Blunders en bloopers (p. 77)
 - ☐ 25 De kwaliteitenwinkel (p. 78)
-

8 Mijn relaties (p. 83)

- ☐ 26 De oceaan (p. 84)
 - ☐ 27 Zegeltjes sparen (p. 87)
 - ☐ 28 Drie keer drama (p. 89)
 - ☐ 29 Communicatie in balans (p. 91)
 - ☐ 30 De ansichtkaart (p. 95)
-

IK VIND

mijn richting

9 Mijn verlangens (p. 99)

- ☐ 31 Mijn droomdag in een strip (p. 100)
 - ☐ 32 Verlangenskwartet (p. 102)
 - ☐ 33 Als ik later groot ben (p. 106)
 - ☐ 34 Verlangensmindmap (p. 107)
 - ☐ 35 De reünie (p. 110)
-

10 Mijn belemmeringen (p. 113)

- ☐ 36 De ja-maar-mollen (p. 114)
 - ☐ 37 De boot (p. 117)
 - ☐ 38 De stoel (p. 121)
 - ☐ 39 Mijn invloed (p. 122)
 - ☐ 40 Het elastiek (p. 124)
-

11 Mijn motivatie (p. 127)

- ☐ 41 Mijn vuur (p. 128)
 - ☐ 42 De motivatieschaal (p. 129)
 - ☐ 43 Mijn grafrede (p. 131)
 - ☐ 44 Mijn lijflied (p. 133)
 - ☐ 45 De complimentenmand (p. 134)
-

12 Mijn schoonmaak (p. 137)

- ☐ 46 De rebus over de vis (p. 138)
 - ☐ 47 Mijn meest rampzalige momenten (p. 139)
 - ☐ 48 De nee!-rap (p. 142)
 - ☐ 49 Mijn niet-meer-doenlijst (p. 143)
 - ☐ 50 Mijn afscheidsbrief (p. 144)
-

13 Mijn vrijheid (p. 147)

- ☐ 51 Doe eens wat anders (p. 148)
 - ☐ 52 Een shotje zelfvertrouwen (p. 150)
 - ☐ 53 Ruimte voor emoties (p. 152)
 - ☐ 54 Een nieuw besluit (p. 154)
 - ☐ 55 Cuba libre (p. 155)
-

IK KOM

in actie

14 Mijn doelen (p. 161)

- ☐ 56 De trap (p. 162)
 - ☐ 57 Alles helder (p. 164)
 - ☐ 58 De uitdaging (p. 166)
 - ☐ 59 Plan B (p. 167)
 - ☐ 60 Darten (p. 169)
-

15 Mijn acties (p. 171)

- ☐ 61 Mijn logboek (p. 172)
 - ☐ 62 Ik doe en ik voel (p. 173)
 - ☐ 63 Museum van successen (p. 175)
 - ☐ 64 Omgaan met teleurstellingen (p. 176)
 - ☐ 65 Tijd voor feest (p. 178)
-

16 Mijn saboteur (p. 181)

- ☐ 66 Mijn innerlijke saboteur (p. 182)
 - ☐ 67 De eerste stap (p. 183)
 - ☐ 68 De kookwekker (p. 185)
 - ☐ 69 Excuus Truus (p. 186)
 - ☐ 70 Niets doen (p. 187)
-

17 Mijn hulpbronnen (p. 189)

- ☐ 71 Mijn rolmodel (p. 190)
 - ☐ 72 Mijn oudere zelf (p. 191)
 - ☐ 73 De mensen om mij heen (p. 193)
 - ☐ 74 De schijf van vijf (p. 194)
 - ☐ 75 Mijn supportteamboekje (p. 196)
-

18 Mijn borging (p. 199)

- ☐ 76 De veranderveranda (p. 200)
 - ☐ 77 Sticky caramel (p. 202)
 - ☐ 78 Nieuwe gewoontes (p. 203)
 - ☐ 79 De log-lus (p. 205)
 - ☐ 80 De plant (p. 206)
-

1 *Mijn doeboek*

Doe dit boek ... omdat je aan de slag wilt met jezelf ... of omdat je op een spannend veranderpunt staat ... of omdat je een betere balans wilt tussen werk en privé ... of omdat je merkt dat je vastloopt en niet weet hoe je eruit komt ... of omdat je zoveel moet van jezelf ... of omdat je meer wilt opkomen voor jezelf ... of omdat je gewoon nieuwsgierig bent of ...

Persoonlijke groei met Transactionele Analyse en breinleren

Knetterserius aan de slag met jouw persoonlijke groei! Dat doe je met de praktische en heldere psychologische ontwikkelingstheorie van Transactionele Analyse, afgekort TA. Daarmee leer je jezelf beter begrijpen en krijg je meer grip op je ontwikkeling. Door de verrassende

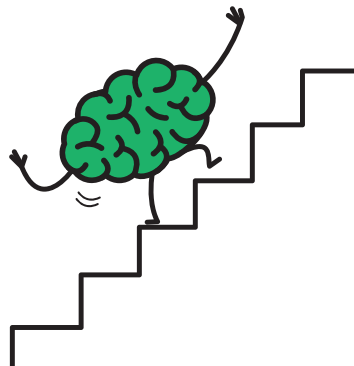
*Knetterserius aan de slag met
jouw persoonlijke groei!*

opdrachten gebruik je veel zintuigen en houd je je brein scherp. Je krijgt inzicht in hoe je brein werkt. En dat is belangrijk om te leren en te groeien.

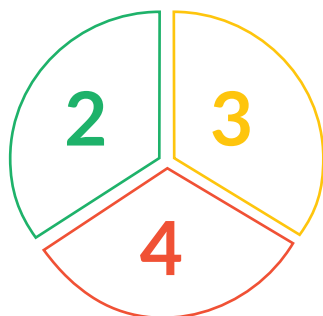
Op de website www.doeditboek.nl vind je de oplossingen van sommige opdrachten en nog veel meer om groeien en leren nog leuker maken. Begeleid je zelf mensen in hun persoonlijke groei? Dan is het begeleidersboek van *Doe dit boek* iets voor jou.

Mijn weg in *Doe dit boek*

Doe dit boek heeft vier delen. Je begint met Ik begin. Je kijkt in dit deel hoe je leven er nu uit ziet en je schrijft jouw groeidoel op. Daarna kun je kriskras door de andere drie delen heen. Het is slim als je je route uitstippelt met een begeleider. Maar je kunt dat ook zelf doen of samen met iemand uit je omgeving.



*Ik ken
mezelf*



*Ik vind
mijn
richting*

Ik kom in actie

De doewijzer

Fijn werken met *Doe dit boek*.

1. Kies zelf hoe je de opdracht doet. Staat er schrijven, maar wil je liever tekenen? Ga je gang! En kun je niet tillen of gooien of houd je niet van knutselen? Doe dan iets anders.
2. Leef je uit op de extra pagina's na de hoofdstukken als je te weinig schrijf-, teken- of plakruimte hebt. Of doe een opdracht nog een keer.
3. Kies uit de opdrachten met hetzelfde onderwerp de opdrachten die je leuk vindt en die je uitdagen. Je hoeft niet alles te doen en kunt opdrachten ook later nog doen. Op de doekaart kun je afvinken wat je al hebt gedaan.
4. Vul na iedere opdracht in wanneer je de opdracht deed, hoe je de opdracht vond en wat je wilt onthouden. Plan ook meteen wanneer je de opdracht weer doet of bekijkt. Dan lift je brein nog beter mee op wat je hebt ervaren.
5. Ga tussendoor lekker naar buiten, doe een dansje of smeer een boterham. Als je je even ontspant, dan verwerkt je brein ondertussen je inzichten.

Mijn afspraken

Leren en groeien vraagt om aandacht en soms even doorzetten. Het helpt om met jezelf nu bij je start wat dingen af te spreken. Zet een cirkel om de woorden die voor jou passen.

- Ik werk iedere dag/week/maand aan dit doeboek.
Dan besteed ik er een kwartier/halfuur/uur aan.
- Als ik opdrachten maak en daarbuiten werk aan mijn persoonlijke groei, dan blijf ik open/nieuwsgierig/gezellig voor anderen of iets anders:
- Voor mezelf blijf ik eerlijk/geduldig/aardig of iets anders:
- Ik stop met de opdrachten als er veel naar boven komt wat ik niet zelf kan verwerken. Als het nodig is, dan zoek ik hulp bij
- Wat ik verder nog met mezelf wil afspreken is

Datum

Handtekening

.....

*Je bent
begonnen!*

2

Mijn leven nu

Als je jezelf wilt ontwikkelen, dan is het handig om vooraf te meten hoe jij je leven nu ervaart. Hoe is het nu met je? Waar ben je tevreden over en waar loop je tegenaan? Op welk vlak wil je groeien? Wat zou je willen aanpakken? En wat is er dan anders? Wat heb je dan bereikt? Wat doe je dan meer of juist minder? Je doet met dit hoofdstuk een nulmeting. Dan weet je nu al bij de start waar jouw persoonlijke groei over kan gaan. Dat inzicht kun je meenemen naar het volgende hoofdstuk over jouw weg naar persoonlijke groei.

In dit hoofdstuk meet je waar je nu staat. Het is slim als je alle opdrachten doet omdat ze elke keer weer andere informatie opleveren. Vul de zinnen aan en ontdek hoe het met je gaat. En wat vertelt jouw kleding je hoe je naar jezelf kijkt? Hoe tevreden ben je over je werk of je gezondheid? Word blij met lekker knippen en plakken en ervaar de last die je misschien wel met je meedraagt.

*Dan weet je nu al bij de
start waar jouw persoonlijke
groei over kan gaan.*

1

HOE HET MET ME GAAT



Als mensen vragen hoe het met je gaat, zeg je misschien automatisch: 'Goed!' Of je zegt: 'Druk!' Het is een vraag waar je allerlei antwoorden op kunt geven. Maar wat als je er wat langer bij stilstaat? Hoe is het nu echt met je?

Vul de zinnen in. Houd het tempo erin. Vertrouw erop dat het klopt wat in je opkomt. Ga niet te lang nadenken. Je kunt iemand vragen om de zinnen aan je voor te lezen.

Mijn naam is

Als mensen aan me vragen hoe het met me gaat, dan zeg ik

Als ze daarop doorvragen, dan vertel ik

Als mensen vragen hoe het nou echt met me gaat, dan zeg ik

Over het algemeen voel ik me

Wat me op dit moment bezighoudt, is

Wat me daardoor stof tot nadenken geeft, is

Veel van mijn tijd gaat zitten in

Waar ik echt tevreden over ben, is

En wat ik jammer of vervelend vind, is

Ik maak me weleens zorgen over

Tegen andere mensen mopper ik weleens over

Wat ik mezelf toewens, is

Waar ik mee aan de slag zou willen, is



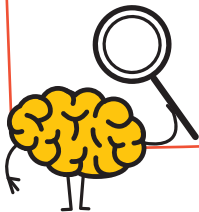
→ Wat valt je op aan wat je schrijft?

→ Heb je iets opgeschreven wat je nog niet wist over jezelf?

→ Wat is jouw conclusie over hoe het nu met je gaat?

Voor je brein is focus belangrijk.

Met deze opdracht verdiep je je in waar je blij mee bent en wat je liever anders ziet. Je brein raakt dan bekend met waar het voor jou in dit doeboek over kan gaan. Daar gaat dan op een onbewust niveau aandacht naartoe en dat kun je alvast rustig laten sudderen.



Ik deed deze opdracht op

en deed of bekeek deze weer op

Ik vond deze opdracht



Wat ik wil onthouden van deze opdracht is
