Leren: welke lessen leer ik uit mijn succes en tegenslag

Nu je zicht hebt op jouw successen en teleurstellingen is het tijd om te reflecteren op het afgelopen jaar, jouw prestatie en teleurstellingen, en je te realiseren je wat je hebt geleerd. Dit kunnen levenslessen zijn die je daadwerkelijk in praktijk hebt gebracht of praktische zaken die je geleerd hebt. Stel jezelf de vraag “wat heb ik geleerd” en schrijf je antwoorden op zoals ze in je op komen. Laat geen gedachten ‘wegvliegen’. Ga door tot je al je ‘goud’ opgehaald hebt uit je ervaringen van vorig jaar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Motiverende lessen

Je hebt nu al jouw lessen opgeschreven, ze zullen waarschijnlijk nog wel wat verwijten in zich hebben. Geeft niet, het is een erkenning van de les die je geleerd hebt. Echter om deze lessen nu in de praktijk te brengen is het handig om ze positief te verwoorden als advies, of zo je wilt een persoonlijk mantra, dat je jezelf regelmatig voorhoudt terwijl je gebruik maakt van je lessen.

Lees jouw lessen van vorig jaar nog eens door en schrijf ze op als helder advies. Schrijf je antwoorden als instructies; laat geen twijfel bestaan over wat je te doen staat als je deze les wilt opvolgen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selecteer nu de 3 lessen van afgelopen jaar die voor jou het meeste verschil zullen gaan maken Schrijf ze hieronder op als jouw richtlijnen voor volgend jaar.

RICHTLIJNEN

_____

_____

_____