



Academy Leider van je leven – Uit je comfort zone

Deze opdracht hoort bij onderdeel 4: Comfort Zone verlaten

Onze 'core' gedragspatronen of overlevingsstrategieën zijn ooit ontstaan omdat ze ons een soort veiligheid of zekerheid gaven. Op de lange termijn kunnen deze patronen echter heel erg gaan 'knellen'.

De opdracht van deze week gaat over uit je comfort zone stappen. Om precies dát gedrag op te zoeken dat jij moeilijk vindt. Belangrijk is dat je op een dieper niveau voelt dat dit wél goed voor je is.

Omschrijf hieronder een 'core' gedragspatroon. Een oude strategie die je nog met je meedraagt en die je wellicht nog steeds vaak gebruikt.

Bijvoorbeeld: terugtrekken, heel emotioneel worden, afhankelijk worden, alles alleen doen/zelf oplossen, geen kwetsbaarheid tonen, alles maar 'verdragen', manipuleren, hard presteren, altijd de aandacht willen of iets anders.

Welke gedragspatroon past het mééste bij jou?

Wat vindt jij heel moeilijk om te doen? Wat is je grootste uitdaging? Doorgaans het omgekeerde van het kerngedrag. Bijvoorbeeld: jezelf laten zien, de rust bewaren, autonoom zijn, hulp en steun vragen/ behoeftes tonen, kwetsbaarheid tonen, een grens of wens aangeven, eerlijk en direct zijn, ontspannen, de aandacht aan een ander kunnen geven of iets anders. Noteer hieronder.



Opdracht: deze week 4 keer iets uit je comfort zone doen. Bijvoorbeeld: 4 keer hulp vragen, 4 keer een grens aangeven, 4 keer kwetsbaarheid tonen/gevoel tonen, 4 keer kiezen voor autonomie, 4 keer jezelf laten zien. Het kan ook een mix van dingen zijn. Noteer de 4 momenten hieronder:

Schrijf op hoe je je voelde op het moment dat je het deed. Wat voelde je in je lijf? In je emoties? In gedachten? Veranderde er iets in de situatie of in jezelf?

Wil je meer weten over
Leider van je leven? Maak
een **belafsprak**