# Opdracht: Wie of wat staat daarbij in de weg

We gaan er achter komen wat jouw valkuilen zijn en hoe je hier mee om leert gaan.

**Deel 1: Wat zijn jouw valkuilen?**

Welke redenen heb jij opgeschreven bij op opdracht in deel 1 van les 2? Waar lag het aan dat jij je doelen niet bereikt hebt? Pak deze lijst er nog eens bij en kijk of jij bepaalde verbanden kan leggen. Vertoon jij een van die valkuilen die ik zojuist genoemd heb of herken jij andere valkuilen?

Schrijf alles op wat je opvalt, maak dus een lijstje met jouw valkuilen.

|  |
| --- |
|  |

Deel 2: Hoe zorg je dat je hier niet weer intrapt?

Per valkuil ga je een stappenplan maken. En het is belangrijk dat je dit NU doet en niet als je er middenin zit. Dan kun je er namelijk niet meer objectief naar kijken. Werkt dit weer zo uitgebreid mogelijk uit.

*Voorbeeld:*

*Stel je trekt jezelf veel aan van de mening van anderen wanneer jij je plannen met ze deelt dan is dit een voorbeeld van een stappenplan om hiermee om te gaan:*

1. *Als ik opmerk dat de mening van een ander mij raakt benoem ik dit voor mezelf*
2. *Ik benoem voor mezelf dat de opmerking mij raakt en ik stel mezelf de vraag waarom dit mij raakt*
3. *Ik vertel mezelf dat de mening van een ander niets met mij te maken heeft maar puur met die persoon zelf*
4. *Ik accepteer dat het me raakt, ik word niet boos op mezelf*
5. *Ik laat het los, ik laat me er niet door beïnvloeden en ga door met mijn plan*

Stappenplan valkuil 1:

|  |
| --- |
|  |

Stappenplan valkuil 2:

|  |
| --- |
|  |

Stappenplan valkuil 3:

|  |
| --- |
|  |

Stappenplan valkuil 4:

|  |
| --- |
|  |