

10 toegewijde-actie oefeningen

1. Waardenkompas

Schrijf je belangrijkste waarden op. Kies één kleine actie die je vandaag kunt doen om dichter bij een waarde te komen. Voer deze actie bewust uit en reflecteer op het effect.

2. Eén kleine stap

Kies een uitdaging waar je voor staat. Breek deze op in een mini-stapje dat je binnen 5 minuten kunt uitvoeren. Zet deze stap vandaag, ongeacht hoe klein het lijkt.

3. Visualiseer succes

Sluit je ogen en visualiseer jezelf terwijl je een actie uitvoert die in lijn is met je waarden. Stel je voor hoe je je voelt na afloop. Gebruik deze positieve energie om daadwerkelijk te beginnen.

4. Het waardenbord

Maak een creatief bord (op papier of digitaal) met jouw waarden en de acties die je eraan wilt koppelen. Hang het ergens zichtbaar op als motivatie.

5. Actiekaartjes

Schrijf op losse kaartjes kleine, haalbare acties die in lijn zijn met je waarden. Trek elke dag een kaartje en voer die actie uit.

6. Gedachten parkeren

Wanneer beperkende gedachten opkomen tijdens het plannen van een actie, schrijf ze op en parkeer ze even. Herinner jezelf eraan dat je niet je gedachten bent en zet de actie toch door.

7. Waardencheck

Voordat je een actie uitvoert, vraag jezelf: *"Komt deze actie overeen met mijn waarden?"* Als het antwoord ja is, voer het uit; als het nee is, pas de actie aan.

8. 10 Minuten regel

Begin met een actie door jezelf slechts 10 minuten te geven. Vaak helpt het starten om motivatie te vinden om door te gaan.

9. Trotsreflectie

Denk terug aan een moment waarop je een toegewijde actie hebt ondernomen. Wat maakte dat succesvol? Gebruik dit inzicht om een nieuwe actie te plannen.

10. Dagelijkse intentie

Stel iedere ochtend een intentie in: *"Wat kan ik vandaag doen om een stapje dichter bij mijn waarden te komen?"* Noteer het en reflecteer aan het einde van de dag op de voortgang.