

SYNOPSIS

Maak werk van AMBITIE!
Zeven pijlers voor leven met AMBITIE!©

Aandacht

Deze pijler beschrijft dat je aandacht moet schenken aan jezelf en wat jij wilt in het leven. Aandacht voor jouw acties, gedrag en gevoelens. Het gaat over 'me-time' om te reflecteren, onthaasten en vanuit een helikopter view naar jezelf en de wereld te kijken. Zo krijg je perspectief, kan je jezelf opladen en weer doorgaan met jouw ambities.

Mindset

De focus in deze pijler ligt bij de positieve psychologie en NLP. Wat kan je zelf veranderen als het gaat om jouw taalgebruik, jouw aannames en overtuigingen, zodat positiever in het leven staat en je problemen gaat zien als uitdagingen. Geef niet de schuld aan anderen of situaties waar je niks aan kan veranderen. Kijk naar wat er wel mogelijk is en wat jij kan doen om er het beste van te maken.

Behoefte

Iedereen wil wat anders uit het leven halen. Er zijn universele behoeften zoals veiligheid, succes, gezondheid, etc., maar we hebben ook onze persoonlijke behoeften en waarden. In deze pijler beschrijf ik dat je acties en waarden ten grondslag liggen aan jouw acties, gedrag en gevoelens. Daarnaast maak ik je bewust dat je verschillende rollen hebt in jouw leven en dat elke rol zijn eigen acties en behoeften hebben. Dit komt tot uiting in het door mij ontwikkelde Know Your Own Happiness Wheel©. Dit is een afgeleide van het Levenswiel en focust op welke activiteiten en behoeften jij wilt versterken, verbeteren of verminderen.

Interesse

Door zelf terug te kijken naar wat je vroeger graag deed, wat je wilt doen en te beseffen hoe je huidige situatie is, kan je onderzoeken wat jou interesseert. In deze pijler gebruik ik Business Model You® om een foto te maken van je huidige leven/carrière. Op deze manier zie en voel je wat er verbeterd kan worden in jouw leven/carrière. Je wordt er ook bewust van dat jij je leven kan veranderen mits je dat wilt. Als je weet wat jou interesseert, dan neem je eerder actie om jouw interesses en ambities na te streven. Met dit in gedachte heb ik het 'touch my heart and I commit, touch green or blue and I'll see what I can do©' ontwikkeld. Tijdens je werk of in het dagelijks leven krijg je opdrachten of vragen om dingen te doen. In de meeste gevallen zijn we geconditioneerd om meteen ja te zeggen. Mijn intentie met het 'touch my heart' model is dat we niet meteen ja zeggen, maar eerst reflecteren wat de toegevoegde waarde is voor jou en of het jou helpt om jouw doelen te behalen.

Tactiek

In deze pijler focus ik op oude gewoonten en patronen in het leven die jou niet meer helpen. Ze hielpen je misschien vroeger toen je jonger was, maar heb je er nu nog wat aan om bescheiden te zijn, competitief, bazig of ...? Misschien helpen deze gewoonten, patronen, aannames en overtuigingen jou niet meer om te worden wie je wilt worden. Ik introduceer hier ook de tactiek om anderen mensen te modelleren. Wat kunnen anderen goed wat jij nog niet heel goed kan? Wat is hun strategie, hoe pakken ze het aan en wat doen zij? Afkijken bij anderen kan heel helpend zijn als je (human) skills wilt aanleren of verbeteren zoals presentaties geven, doorzettingsvermogen tonen of leren om 'nee' te zeggen.

Inzet

Het is leuk om te weten wat je behoeften zijn en wat je interesseert, maar zonder inzet blijft het een droom. In deze pijler introduceer ik het Ontwikkeling Strategie canvas wat gevolgd wordt door het Game Plan. In het Game Plan focus ik vooral op hoe jij je gedraagt, voelt en wat er veranderd is als je jouw doel hebt bereikt. Door visualisatie en weten wat het je gaat opleveren heb je meer motivatie en toon je meer inzet om je dromen waar te maken.

Energie

Soms is het lastig om alle ballen in de lucht te houden. Je kan je lusteloos, moe, onrustig, etc. voelen. Het is belangrijk dat jij je energielevel gezond houdt op verschillende onderdelen in jouw leven. In deze pijler bespreek ik onder andere ochtendrituelen, dagelijkse intenties uitspreken en het creëren van kleine geluuksmomentjes door de dag. Ik ga in op verschillende energie vlakken in het leven, namelijk fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Deze onderdelen koppel ik weer aan NLP en mijn ontwikkelde Wheel of Energy©.

Laaste hoofdstukken

In de laatste hoofdstukken beschrijf ik hoe je AMBITIE!© in je dagelijks leven kan toepassen. Ik stimuleer de lezers om in actie te komen om hun eigen leven echt eigen te maken. Daarnaast vertel ik de lezers wie ik ben en wat ik geleerd en ervaren heb op persoonlijk ontwikkelingsgebied. Natuurlijk deel ik ook dat ik workshops en lezingen geef en (young)professionals coach in een leven met AMBITIE!©

De QR-code aan het einde van het boek leidt naar een webpagina met extra informatie en werkbladen. Deze pagina gaat online op 21 januari 2022, de dag van mijn boekpresentatie.