

5-daagse Nieuwjaarschallenge

In 5 dagen heldere én haalbare doelen



Opdracht dag 3



Vera de Berk
COACHING

5-daagse nieuwjaarschallenge 2025

Opdracht dag 3: Jouw blokkades

Wat houdt je tegen?

Iedereen heeft blokkades. Anders was je al wel waar je wilde zijn. En ook als je een doel bereikt, ben je er nog niet. Want dan heb je waarschijnlijk al gauw weer een nieuw doel, en heb je dus ook weer nieuwe obstakels te overwinnen. Dat hoort erbij, we zijn als mens gemaakt om te groeien!

Probeer dit als iets positiefs te zien, iedereen is altijd nog aan het leren, niemand is klaar 😊.

Je hebt nu zicht op waar je energie van krijgt en op wat voor jou belangrijke thema's of waarden zijn. Beiden geven inzicht in wat je dus na wilt streven, zodat dat jij jezelf gelukkig, in balans en zelfzeker voelt.

In deze opdracht kom je erachter wat jou nog belemmert om daar te komen waar je wilt zijn.

En spoiler alert: dit zijn vaak je eigen gedachten.

Succes!

Identificeer drie gedachten die jou momenteel nog tegenhouden.

Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg", "Het is niet realistisch", "Laat ik maar 'gewoon' doen, dan doe ik al gek genoeg", "Wat nou als ...", "Ik weet niet of ...", etc.

Wat zeggen deze gedachten tegen jou? Hoe laten ze je voelen?

Wat voor gedachte zou jou wél helpen om in beweging te komen? Kun je één van de gedachten ombuigen naar een gedachte die wél helpt? Kies er een die je kunt geloven.

Bijvoorbeeld: "Als ik me er 100% voor inzet, gaat het me wel lukken", "Als ik daar een cursus in volg, zou ik wel ...", "Het hoeft niet in één keer perfect", "Het lukt anderen ook, dus waarom zou het voor mij niet weggelegd zijn?"

Als je deze positief geformuleerde helpende gedachte nu eens voor waarheid aanneemt (en doe dat vooral!), wat is dan een eerste stap die je vanaf NU kunt gaan zetten om dichterbij jouw droomleven te komen?

Dit kan/mag iets heel kleins zijn!

Bijvoorbeeld: "Oriënteren op een cursus", "In gesprek gaan met leidinggevende/coach/mentor/ouders/partner ...", "Eén keer in de week een half uur tijd vrijmaken voor ...", etc.

Goed gedaan, deze dag zit er (bijna) op!

Zou je nog één ding willen doen?

Ga naar de [besloten Facebookgroep \(klik hier\)](#), en deel jouw belangrijkste vraag en/of inzicht van vandaag.

Zo kunnen we van elkaar leren, elkaar inspireren, en elkaar helpen!

Bovendien is er zonder vragen geen Q&A. Dus pak ook deze kans om het meeste uit de challenge te halen, door jouw vragen te stellen in de groep. Waar zou je verder mee geholpen zijn? Wat vind je nog lastig? Waar wil je eventueel tips in?

Ik neem de vragen mee in de live Q&A, en wellicht heeft iemand anders uit de groep ook al een waardevol antwoord voor je!

Benieuwd naar meer?

**Ben je benieuwd welke kennis en
inzichten ik nog meer te delen heb?**

Volg me dan op social media:



Beluister mijn podcast:



Bekijk wat ik verder voor je kan
betekenen:

