

Oefening - neem elke dag een klein risico

Als je **onzeker** bent of last hebt van (**faal**)angst dan ben je waarschijnlijk gewend om risico's te mijden en geen dingen te doen die je spannend vindt. Soms is het zo normaal geworden dat je er niet meer bij stil staat hoe het is om **nieuwe dingen** te proberen. Dingen die je in het begin een beetje onzeker maken. Ervaring leert dat je juist door te doen meer zelfvertrouwen krijgt.

De 30 dagen-lijst

Maak een lijst van **30 dingen** die je graag wil (of moet 😊) doen maar die je nog een beetje **spannend** vindt en daarom nog niet gedaan hebt. Deze dingen herken je vaak aan de gedachte 'eigenlijk ik zou ...'. Kies dingen die ervoor zorgen dat je je **comfortzone** vergroot. Elke avond kies je een ding van de lijst die je de volgende dag gaat doen.

Hak grotere onderwerpen in **kleine stukjes**. Als je bijvoorbeeld gitaarles wil volgen, zijn er verschillende **voorbereidingen** die je op je 30 dagen-lijst kunt zetten. Zo maak je het **behapbaar** en voorkom je dat de uitdaging te groot is. Een voorbeeld van iemand die gitaarles wil volgen:

- Op internet zoeken naar gitaarles in de buurt
- 1 of 2 mogelijke muziekscholen/particuliere leraren selecteren
- Informeren naar de mogelijkheden (telefonisch/e-mail)
- Bij muziekschool/leraar kijken/kennismaken
- Keuze maken
- Je aanmelden voor gitaarles

Vertel het je beste vriend

Betrek een collega, je beste vriend of vriendin bij je plan om kleine risico's te nemen. Spreek af dat ze je regelmatig mogen vragen hoe het gaat. Zo creëer je een stok achter de deur. En zit het een keer tegen dan is het fijn dat je je verhaal kwijt kunt.

Doen!

Hou je aan je plan en voer de acties uit. In het begin is het niet makkelijk maar geloof me, het wordt steeds beter. Vink de actie die je gedaan hebt af op je lijst. Het geeft een goed gevoel om te zien wat je al bereikt hebt.

Evalueer

Evalueer na **30 dagen** hoe het gegaan is. Je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen.

- Hoe heb je het werken met je 30 dagen-lijst ervaren?
- Wat heeft het je opgeleverd?
- Wat heeft het je gekost?
- Merkte je verschil tussen de eerste en de laatste dagen? Ging het beter of slechter? Hoe kwam dat?
- Wat neem je je voor?

Weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Vraag dan via simone@simonedonker.nl de 'Eigenlijk zou ik' lijst aan.

Veel succes! 🍀