



# Persoonlijk groeiboek

Versie 1

© Peter Stinckens 2015, alle rechten voorbehouden

ISBN: 9789402142365

Titel: Persoonlijk groeiboek

Uitgegeven door: House Of Imagination bvba, strijdersstraat 42 Boutersem

Auteur: Peter Stinckens [www.peterstinckens.eu](http://www.peterstinckens.eu)

Eerste uitgave 2015



Dit is een gedrukte weergave van de groeiboeken die ik vaak gebruik bij het coachen van mensen.


Het is een manier om zelf je groei in handen te nemen. Een ondersteuning die je helpt om inzichten en kennis om te zetten in praktijkroutines.

Iets 'leren' is niet zo moeilijk. Het integreren in je doen en laten daarentegen is bijzonde moeilijk. Dat vergt een constante aandacht en discipline over een langere periode (van vijf tot zeven weken minimaal).

Maar zij die deze discipline kunnen opbrengen, oogsten er vaak onverwachte en uitzonderlijk positieve resultaten mee.

U kan dit boek gebruiken voor zowat elke nieuwe vaardigheid, attitude of denkpatronen die u wenst aan te leren of veranderen.

Hoe u het gebruikt, wijst zichzelf uit. Maar wil u er het maximale uithalen, neem het dan steeds en overal met u mee.



Een kleine uitleg over hoe je  
maximaal resultaat kan behalen  
met dit boek

Dag en datum: \_\_\_\_\_

Focus vandaag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Noteer hier de datum en  
de focus waar je vandaag mee  
 bezig bent.

Doe dit bij voorkeur vlak nadat je wakker wordt. Denk er aan een focus meerdere dagen vol te houden (net zolang tot die zaken een normale routine en evidentie worden in je denken en doen. (je moet dus niet elke dag een nieuw item hebben!)

Door dit als eerste werk van de dag te doen, zorg je er voor dat je een duidelijke focus hebt. Herlees het regelmatig doorheen de dag, het helpt je de juiste focus te behouden.

Gebruik deze pagina om alle bedenkingen die je hebt bij die focus, alle ervaringen en alle opmerkingen die je krijgt te noteren. Op het einde van de dag kan je ze herlezen en er de leerpunten van die dag uit te noteren.

Vat die leerpunten op het einde van de dag samen en herlees ze aan het begin van de volgende dag. Dit is de snelste en eenvoudigste manier om je brein te helpen om een nieuwe routine aan te leren.

## Uitdaging van de dag

Hier kan je steeds enkele uitdagingen vinden die je helpen je brein verder te trainen in nuttige vaardigheden

Hier staan steeds enkele leuke oefeningen die je helpen je creativiteit te verhogen, nieuwe inzichten te verwerven, beter leren observeren en tal van andere cognitieve vaardigheden verder te ontwikkelen.

Doe ze wanneer je er tijd voor hebt. Onder de middag, op een dood moment, wanneer je even geniet van een koffie of wanneer dan ook.

Sommige zaken zullen je vreemd overkomen (het zijn vaak oefeningen uit de reeks cognitieve technologieën). Maar ze helpen je om je denkcapaciteiten te vergroten. Na enige tijd zal je merken dat je - dankzij deze oefeningen - steeds beter in staat bent om oplossingen te bedenken, zaken beter te begrijpen en sterker te staan in je reactie op onverwachte zaken.

Indien deze oefeningen je meer interesse in de mogelijkheden om je brein verder te trainen geven, ga dan even naar de website [www.peterstinckens.com](http://www.peterstinckens.com), die website is volledig gericht op cognitieve technologie en biedt je tal van extra kansen om je deze uiterst efficiënte aanpak eigen te maken.

## Leerpunten en nota's

Deze laatste twee (belangrijkste) pagina's bieden je de gelegenheid om wat je die dag leerde structureel te noteren en alle bijkomende vragen of observaties te noteren. Herlees deze pagina's regelmatig, zodat de lessen niet verloren gaan!

Een boek gebruiken om je eigen groei te ondersteunen, is niet langer iets wat we gewoon zijn. Maar het heeft tal van voordelen. Door te noteren denk je (minstens) twee maal na over wat er gebeurde of over wat je deed of dacht.

Dit verplicht je om een abstractie te maken van die zaken en ze opnieuw te overwegen. Daarenboven schakelt het andere (cognitieve) delen van je brein in die je op die manier automatisch zal oefenen.

Bovendien helpt het je om zaken beter te onthouden (je beleeft ze, je denkt er over na, je noteert ze, je herleest ze...). Daarnaast zal je merken dat je gaat nadenken over je initiële reactie en naast je intuïtieve aanpak ook andere zaken zal overwegen.

Dit helpt je dan weer om de snelle - vaak emotionele - reacties die we als mensen regelmatig vertonen beter te leren beheersen. En dat zal je relatie en interactie met anderen dan weer ten goede komen.

Consequent gebruik maken van dit boek, helpt je dus op alle fronten! Veel succes.

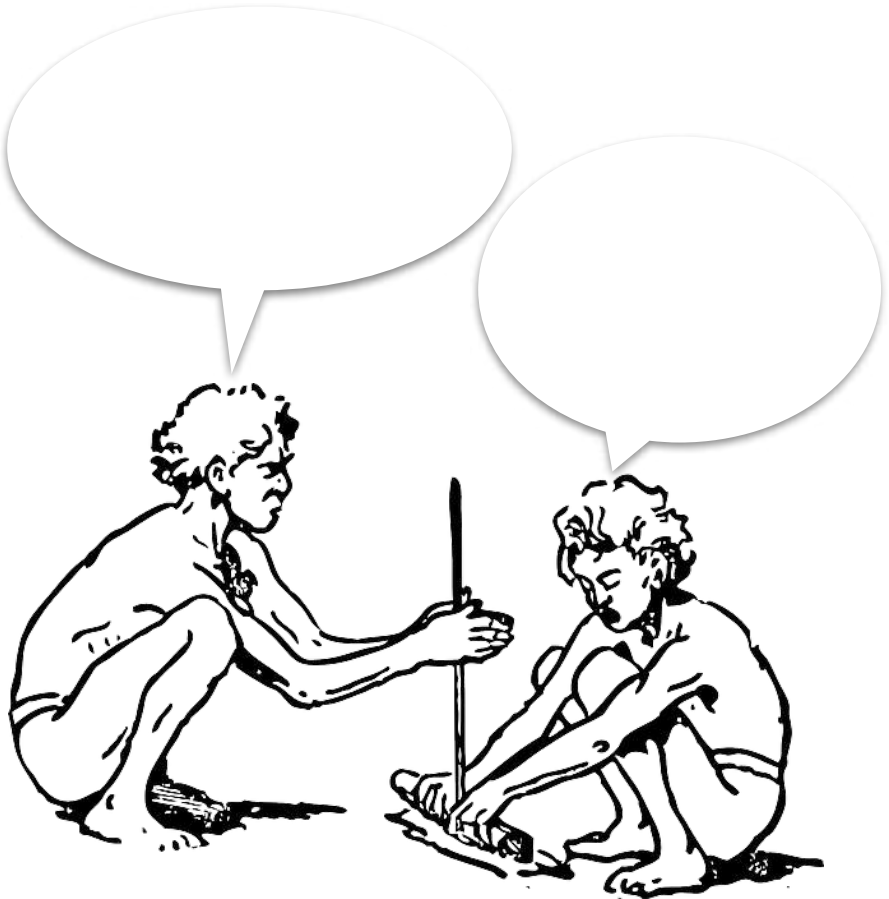
Peter





## Uitdaging van de dag

Vul de tekstballonnen in met een vraag en een antwoord dat iets met je werk te maken heeft, wat dan ook, maar bedenk iets grappigs!





## Leerpunten

Welke zijn de twee belangrijkste zaken die je vandaag leerde, zowel binnen als buiten je focus van de dag?



---

---

---



---

---

---



## Uitdaging van de dag

Met een barometer meet je de luchtdruk. Aan de hand van de luchtdruk, kan je de hoogte van een gebouw, een vliegtuig of wat dan ook berekenen. Hier is je opdracht; bedenkt minstens drie manieren om de hoogte van een gebouw te berekenen met een barometer, zonder gebruik te maken van luchtdruk

1

2

3



## Leerpunten

Welke zijn de twee belangrijkste zaken die je vandaag leerde, zowel binnen als buiten je focus van de dag?



---

---

---



---

---

---