

KERNGEVOELEN, KERNWAARDEN EN MISSIE

Neem je gevoel als belangrijkste doel!

INTRO

Welkom bij deze pdf, die hoort bij aflevering 116 van De Makers. Dat is de Solopodcast over jouw waarom, Kerngevoelens, kernwaarden en in Missie!

In deze solopodcast neem ik je in 3 opdrachten mee naar hoe je deze gevoelens, waarde en missie vindt en in deze pdf heb ik ze nog eens voor je op een rijtje gezet. Ik raad je aan om wel de hele podcast te luisteren om de opdrachten in zijn geheel uitgelegd te krijgen!

OPDRACHT 1 - KERNGEVOELEN

Pak 8 blaadjes erbij. Of open een Word Document met 8 pagina's. Deze 8 pagina's staan voor de 8 onderdelen van je leven:

- Familie en vrienden
- Liefde
- Gezondheid en Fitness
- Werk en Carriere
- Zelfontwikkeling
- Geld en Financiën
- Plezier en Vrije tijd
- Omgeving

Schrijf bovenaan elke pagina 1 van deze onderdelen. Andere categorieën mogen natuurlijk ook!

Bijvoorbeeld 4 die helemaal gericht zijn op je werk, zoals: 1. Creativiteit, 2. Financien, 3. Ontwikkeling, 4. Plezier.

Als je dit hebt kun je beginnen met 1A!

OPDRACHT 1A: DANKBAARHEID & REFLECTIE

Schrijf bij elke categorie op waar je dankbaar voor bent en wat juist niet werkt voor je. En vooral ook **Waarom!**

Voorbeeld:

Bij het thema financiën, ben je misschien dankbaar dat je een nieuwe opdracht hebt binnengesleept. Wat misschien nog niet zo goed werkt is dat je nog weinig opzij aan het zetten bent voor dingen als pensioen.

- Schrijf zoveel verschillende dingen op als je wilt
- Schrijf erbij **Waarom!** Waarom ben je er dankbaar voor? Waarom werkt dit niet? Wees specifiek.

OPDRACHT 1B: HOE WIL JE JE VOELEN?

Schrijf bij elke categorie op in kernwoorden hoe je je wilt voelen! Zet een wekker op 20 minuten en schrijf aan een stuk door. Besef dat gevoel niet alleen is: Blij, boos, verliefd. Denk ook aan zaken als: authentiek, betrokken, verbonden, licht, warm, wat dan ook! (*Google indien nodig even: Positieve gevoelens*).

- Omcirkel de gevoelens die het meest tot je spreken
- Ga bij jezelf na: Wat betekent het eigenlijk om je... bruisend te voelen. Of om je creatief te voelen, of competent. Wat betekent dit voor jou? Hoe ziet het eruit om je zo te voelen? Hoe klinkt het? Als ik me ... zou voelen, hoe zou mijn leven dan zijn?

Disclaimer:

Denk na over hoe je het verwoordt. Er is een groot verschil tussen: Ik wil me geliefd voelen of: Ik wil liefde voelen. Bij de tweede gaat het meer om een staat van liefde te voelen. Bij de eerste voelt het alsof je wacht tot iemand anders van jou houdt.

Zorg dus dat je woorden niet gestoeld zijn op externe validatie. Hou het echt bij persoonlijke gevoelens.

Ok, Je hebt dus een paar omcirkeld die het meest tot je spreken. Kies er 3 (of 5 of wat je wilt) die voor jou het allerbelangrijkste zijn. Dit zijn jouw Kerngevoelens!

- Schrijf ze ergens op zodat je er zo vaak mogelijk aan herinnerd wordt.

SOLO- PODCAST 5

© De Makers Podcast
Februari 2022

KERNGEVOELEN - KERNWAARDEN
EN MISSIE

OPDRACHT 1C - VAN KERNGEVOEL NAAR DAGELIJKS DOEL

Schrijf bij je 8 levenscategoríeën je **kernegevoelens** op.

- Ga je gevoelens koppelen naar concrete acties. Wat kan je elke dag doen om je zo te voelen? Wat wil je bereiken in elk van deze categorieën? Hoe kan je dat doen, juist in samenwerking met deze kernegevoelens?
- Kijk hier echt naar het dagelijkse, hou het klein.

Voorbeeld:

Misschien geeft elke dag een ander parfum jou een sexy gevoel. Elke dag een bladzijde uit een boek lezen je een gevoel van ontwikkeling.

Zorg dat het je energie geeft! Blijf jezelf telkens vragen: Waarom wil ik wat ik wil?

OPDRACHT 1D - KERNGEVOEL NAAR GROTER DOEL

Vervolgens maken we het weer wat groter: Pak de doelen die je eerder hebt gemaakt (bijvoorbeeld bij Solopodcast DM113) erbij.

Hoe zorg je dat je deze gevoelens dit jaar gaat bereiken? Passen de doelen die je eerder had gemaakt daarbij? Hoe kan je deze doelen behalen in samenwerking met je kernegevoelens?

Hoe zorg je dat je je tijdens het proces je kernegevoelens aan de oppervlakte blijven?

Denk hier goed over na en blijf het gevoel als hoogste doel centraal stellen.

SOLO- PODCAST 5

© De Makers Podcast
Februari 2022

KERNGEVOELEN - KERNWAARDEN
EN MISSIE

OPDRACHT 2 - KERNWAARDEN

Voor deze opdracht heb je 60 post-its nodig!

Online kan ook via het programma Miro.

Je gaat op deze 60 post its, 60 dingen opschrijven die je leuk vindt.

Zo simpel is het.

Op elke post it schrijf je een andere. 60 is natuurlijk hartstikke veel. Toch is er een reden voor waarom het er zoveel moeten zijn!

Het mag alles zijn. Wat jij maar leuk vindt! Dus misschien schrijf je op: Zwemmen, of planten, of chillen op de bank, of een nieuwe opdracht binnenslepen, of mensen met elkaar in contact brengen, iemands grammatica verbeteren... Waar jij maar blij van wordt.

Schrijf het allemaal op en plak het ergens op je bureau, of op je tafel, of op je muur.

Ik heb echt altijd een punt waarop ik denk: Nu kan ik echt niks meer verzinnen,

waarop er vervolgens toch vanuit een onverwachte hoek opeens nog iets komt! Dus

vertrouw op het proces, hoe meer je moet schrijven, hoe meer je jezelf ook dwingt om even out of the box te denken.

Hulpsteuntje:

Denk bijvoorbeeld nog eens terug aan alle leuke dingen die je het afgelopen jaar hebt gedaan. Als je de vorige podcast hebt geluisterd kan je je lijst met hoogtepunten erbij pakken en eens kijken wat daar nou allemaal leuk was.

Het is ook niet erg om wat overlappende dingen te hebben, of dingen die op elkaar lijken.

Als je ze alle 60 hebt gaan we naar de volgende stap: Bundelen.

OPDRACHT 2 B: BUNDELEN

Bundelen. Post its die ongeveer in dezelfde categorie vallen, ga je bij elkaar zetten. En je creëert er een naam voor.

Voorbeeld:

Heb je opgeschreven: zwemmen, fietsen, hardlopen. Dan kan je deze samen 'beweging' noemen. Of: 'Buiten zijn.'

Heb je opgeschreven: Goede gesprekken, mensen met elkaar verbinden, nieuwe ontmoetingen. Dan vallen deze misschien onder het kopje 'verbinding' of 'contact'.

Andere woorden kunnen misschien zijn: Vrijheid, Creativiteit, Uitdaging, Rust, Balans, Ontwikkeling, Groei.

Als je post-its onder twee categorieën vallen, zet je ze onder alle twee.

Als je uiteindelijk al je categorieën hebt, kijk dan eens of je ze terug kan brengen naar maximaal 4. De 4 woorden die het meest tot je spreken.

Dit zijn jouw kernwaarden! Dit zijn - als het goed is - de dingen jou blij maken! Die jou energie geven!

Met deze kernwaarden in je achterhoofd is het veel makkelijker om doelen te stellen.

Als een van jouw kernwaarden bijvoorbeeld *uitdaging* is, zorg dan dat je dit terug ziet in de doelen die je hebt gesteld voor jezelf.

Kijk naar hoe je meer van deze waarden in je dagelijks leven en je lange termijn doelen kunt toepassen. Dit zorgt ervoor dat je elke dag gelukkiger je bed uit stapt!

OPDRACHT 3 - MISSIE

Een missie gaat over wat je nú wilt, waar je op dit moment voor staat:

- Bijvoorbeeld: Met de podcast De Makers wil ik andere makers helpen zeker te staan in hun ondernemerschap en inspireren om hun dromen na te jagen.

Het gaat over het waaróm je doet wat je doet.

*(Een **visie** gaat over een toekomstbeeld. Zoals de opdracht 'Ideale Dag', uit Solopodcast DM113. Missie en visie worden nog wel eens door elkaar gehaald!)*

Veel mensen delen wel wát ze doen en hoe ze dat doen. Maar niet waarom.

Terwijl dat nou juist het allerbelangrijkste is. Jouw reden om te doen wat je doet, komt vanuit de kerngevoelens en kernwaarden waarin jij het diepste gelooft.

En deze missie is 9 van de tien keer ook de reden waarom mensen graag met juist jou willen werken! Omdat ze zich kunnen verbinden met je verhaal.

Dus denk met al deze kernwaarden en gevoelens na:

- Waarom wil je 's ochtends uit bed komen om te gaan maken?
- Wat is die vonk binnen in je die jou laat geloven dat je iets bij te dragen hebt?

Het kan zo groot of klein zijn als je wil.

Probeer het te formuleren in 1 zin!

Zoals ik eerder in een solopodcast ook al noemde: Wees niet bang dat dit ene ding je 1 ene grote passie hoeft te zijn, of jouw roeping, - als dit je stress geeft. Je mag het ook altijd later weer veranderen. Probeer gewoon een paar weken uit of deze missie bij jou past.

SOLO- PODCAST 5

© De Makers Podcast
Februari 2022

KERNGEVOELEN - KERNWAARDEN
EN MISSIE

EXTRA - 1 WOORD

Zorg dat je zo vaak mogelijk denkt aan jouw kerngevoelens en kernwaarden. Schrijf ze ergens op of maak iets symbolisch waardoor jij er dagelijks aan wordt herinnerd.

Wat je tot slot nog kan doen is zelfs 1 woord kiezen voor dit jaar. Het woord wat voor jou echt centraal mag staan dit jaar.

Bij mij werden dit 2 woorden: Vrijheid en Cocreatie.

Omdat deze twee woorden zo duidelijk in mijn hoofd zaten heb ik al veel grote en kleine sprong durven wagen. Stappen gezet die ik waarschijnlijk niet had gezet als ik star had vast gehouden aan de doelen die ik begin dit jaar had gezet.

Daarom is het zo belangrijk om regelmatig in te checken bij jouw kerngevoelens en kernwaarden. Draagt wat je doet er nog aan bij? Welke zaken dragen er niet aan bij? Pas aan en ga door!

DANK!!

Ontzettend leuk dat je met deze opdrachten aan de slag bent gegaan.

Laat je me weten hoe het ging? En of je er iets aan hebt gehad?

Of als je juist ergens moeite mee had?

Ik ben heel benieuwd!

Liefs, Dide

@demakerspodcast