

De 7 eigenschappen - Paradigma's & principes van effectiviteit

Naam: Michelle de Leng
Gemaakt op: 06/05/2024

Denk na over je leven; je werk, vrienden, relaties met familieleden, initiatieven voor zelfontwikkeling en andere prioriteiten.

Noteer nu enkele dingen die je wilt veranderen om je effectiviteit op het werk te vergroten.

Op werk wil ik graag beter de Engelse taal beheersen. Nieuwe talen leren lijkt me ook erg leuk.

Noteer nu enkele dingen die je wilt veranderen om je effectiviteit in je privéleven te vergroten.

Relatie met familieleden verbeteren. Meer aandacht aan hen besteden.

Zo ja, om welke gebeurtenis of omstandigheid ging het?

Ja, een ruzie met een vriendin van mij. Ik zei dat ze is normaal moest communiceren, maar toen ik bij haar thuis kwam snapte ik volledig dat zij dit nooit heeft meegekregen thuis.

Wat heb je geleerd waardoor je paradigma verschoof? ZIEN

Dat je niet alles hetzelfde meekrijgt als een ander. Je moet dus niet gelijk oordelen, maar vragen hoe het komt dat iets op een bepaalde manier gebeurt.

Hoe beïnvloedde deze paradigmaverschuiving jouw gedrag? (DOEN)

Ik vond het lullig dat ik dat zo boos tegen haar zei, omdat ik toen nog van niks wist. Ik ben er dus nu wat bewuster van, dat niet iedereen dezelfde opvoeding heeft.

Welke resultaten heb je bereikt? (KRIJGEN)

Diepere gesprekken over waarom zoiets gaat zoals het gaat.