

Successen

Denken in successen helpt je om niet op te geven als het moeilijk wordt in verandering.

Bewustwording

Zien wat er gebeurt

1. Herkenning patroon
Hé, het gebeurt (weer)
2. Inzicht in patroon
Dit gebeurt vaker of in meer situaties

Verantwoordelijkheid nemen

3. Actie zonder resultaat
Je probeert iets anders dan normaal (maar het lukt niet)
4. Actie met resultaat
Je doet iets anders dan normaal (en het lukt)

Let op:

Tevredenheid van de ander noemen we geen persoonlijk succes. Het gaat erom wat je zelf anders deed dan voorheen.