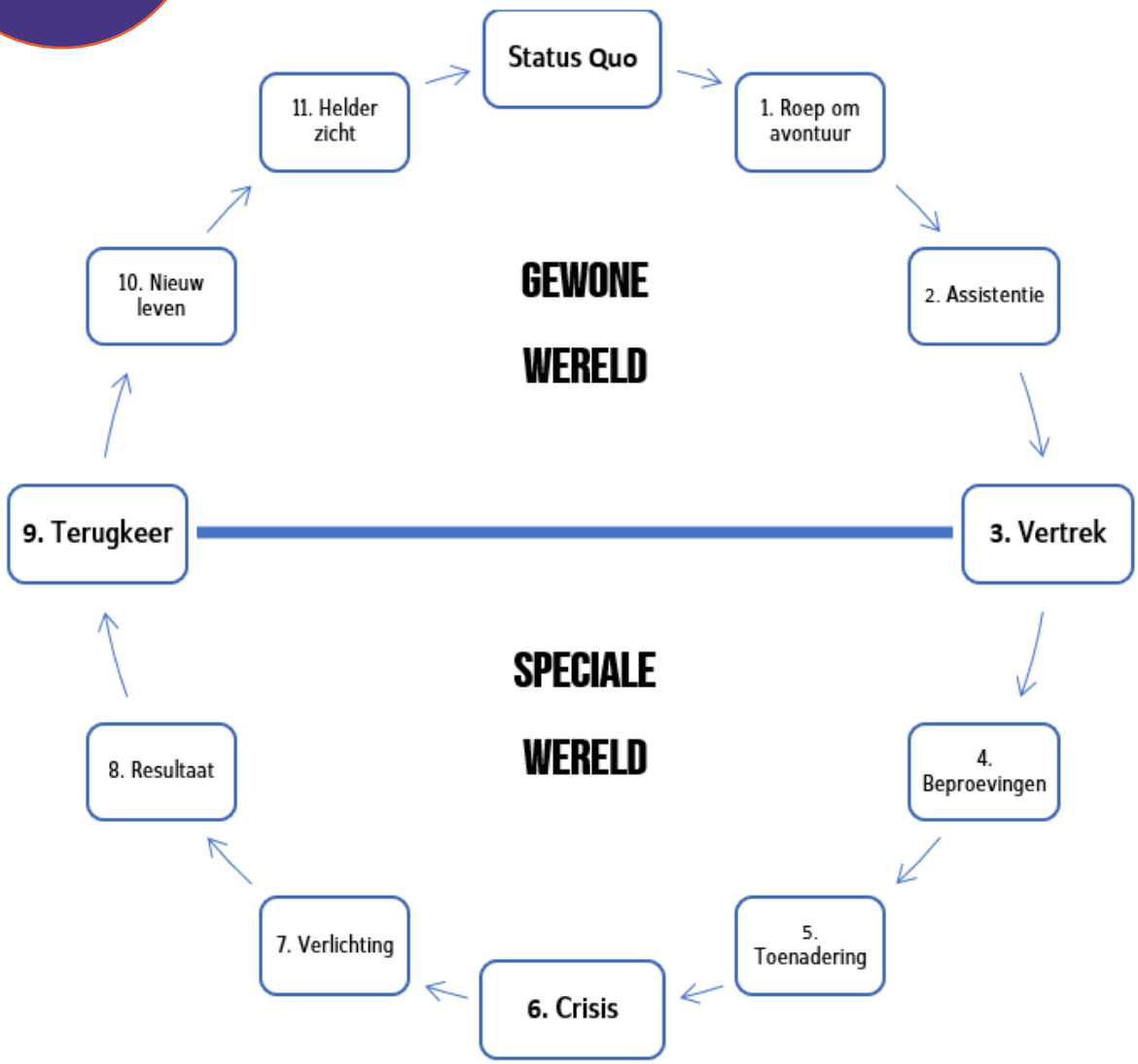
HERO'S JOURNEY WORKSHEET



Instuctie:

1. Bekijk de video's van het klassieke heldenverhaal. Hierin worden de stadia uitgelegd aan de hand van voorbeelden.
   Video 1: hoe haal je het beste uit jezelf?
   Video 2: hoe ga je om met uitdagingen en tegenslag in het bereiken van je doel?
   Video 3: Yes! Je hebt resultaat, wat nu?
   Video 4: Continu verbeteren, zonder stress en terugval.

Vragen bij video 1:

1. De status quo is de bestaande situatie. Oftewel jouw punt A, van waaruit je gaat vertrekken naar punt B.
   Wat is jouw 'status quo' voor zowel sport, werk als privé?

2. Stel, er zijn geen beperkingen in het bereiken van jouw dromen. Wat zijn dan jouw dromen op het gebied van sport, werk en privé?

3. Meestal weet jij je eigen uitdagingen prima te benoemen. Vaak is er één groot obstakel dat tussen jou en je droom in staat. Dat is de 'eindbaas' die je moet verslaan. Het hoeft geen fysiek obstakel te zijn, het kan ook een beperkte overtuiging of een angst zijn, waardoor je nu niet in actie komt.
   Hoe ziet jouw eindbaas eruit?

4. In je eentje kom je meestal niet ver. Je hebt mensen om je heen nodig die je assisteren en steunen op moeilijke momenten. Liefst een onafhankelijke persoon.
   Wie ga je vragen om assistentie?