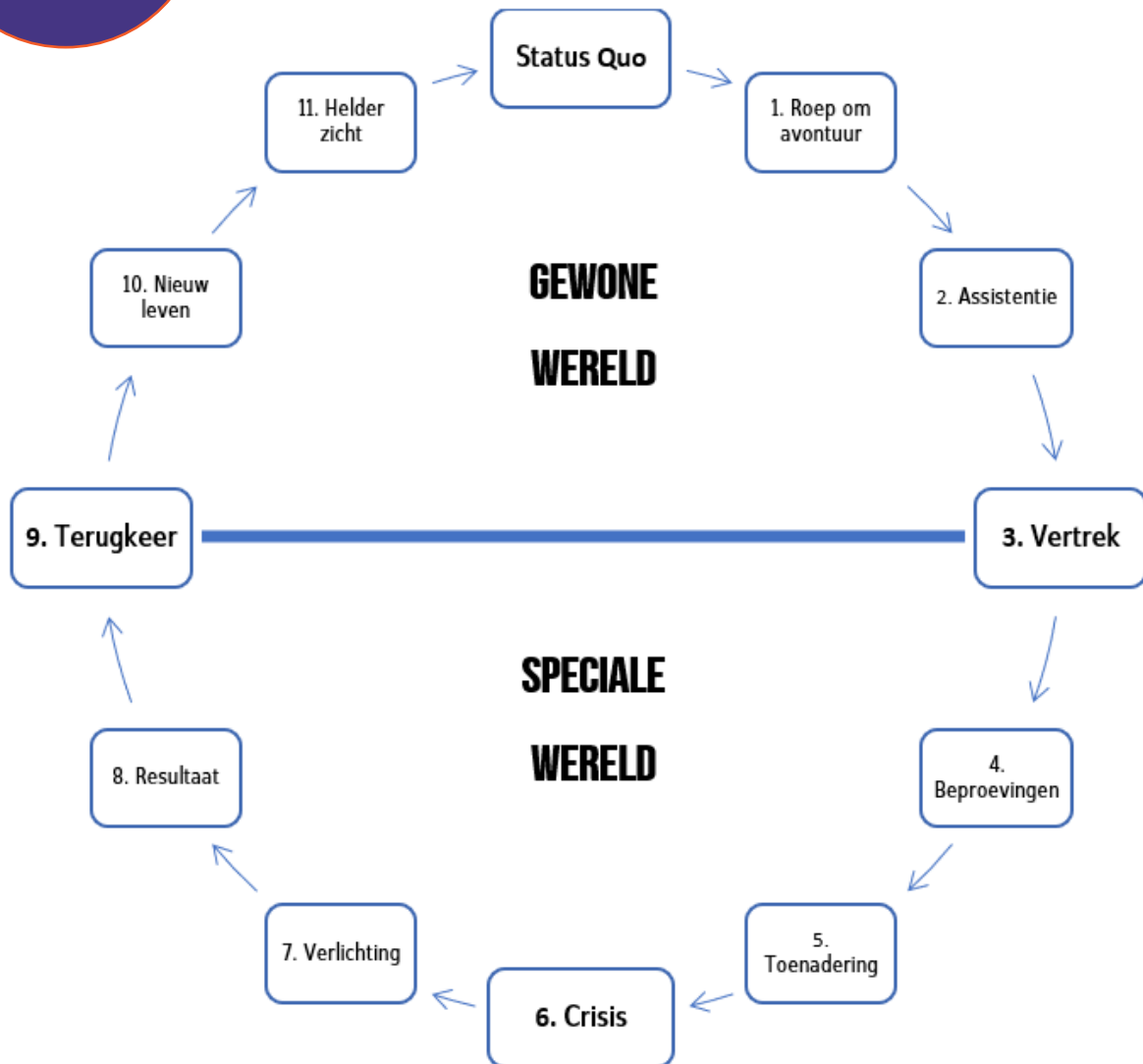




HERO'S JOURNEY WORKSHEET



Instructie:

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 2:

1. Ben eens eerlijk. Heb je alle vragen en benodigde acties bij video 1 uitgevoerd?
Ja? Top, dan kun je naar de volgende vraag.
Nee? Zet je angst of onzekerheid opzij en voer de acties alsnog uit.
2. Het beginnen van jouw reis naar succes en geluk is spannend. Je voelt van alles. Dat komt omdat je reptielenbrein gevaar uit de weg wilt gaan.
Welk gevoel staat je nu in de weg om je dromen waar te maken? Omschrijf dat gevoel eens.
3. Welke beproevingen verwacht je onderweg tegen te komen?
4. Welke stappen zijn er nodig om deze beproevingen te overwinnen en de eindbaas te verslaan?
5. Wat is de allereerste en kleinste stap die je kunt nemen om in actie te komen? Deze stap moet zo klein zijn dat hij NU is uit te voeren en niet kan mislukken.
6. Voer deze stap uit en ga door naar de volgende stap, en de volgende, etc.