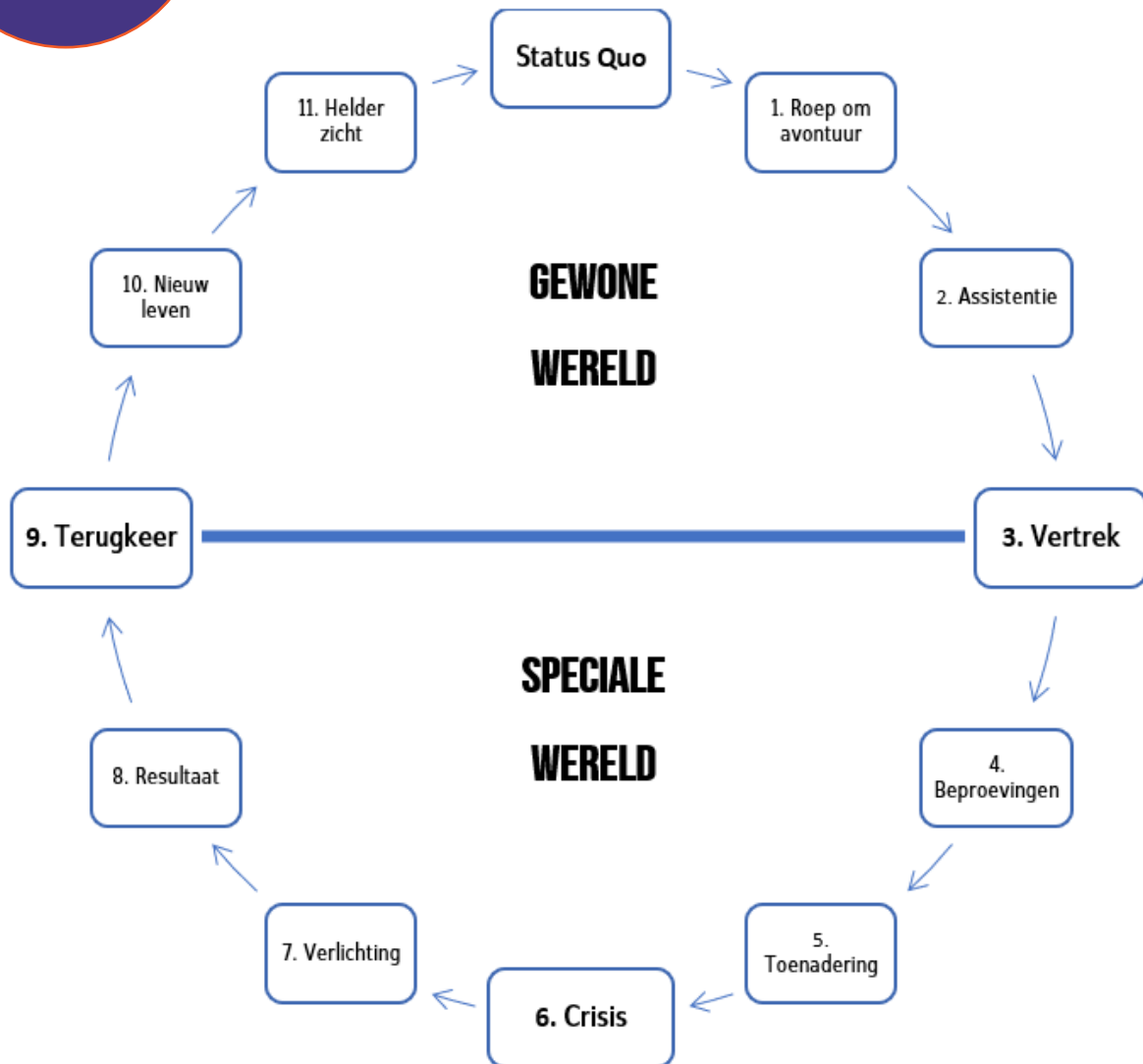




# HERO'S JOURNEY WORKSHEET



## 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 3:

1. Hoe is de voortgang tot nu toe? Welke hobbels heb je overwonnen?
2. In welke stap van de hero's journey bevind jij je nu?
3. Ben je al op stap 6 (crisis) aanbeland?  
Ja? Wat is het overheersende gevoel?  
Nee? Wat ben je nu aan het vermijden?

Comfortabele groei zonder inspanning bestaat niet. Er zijn geen shortcuts. Als het bereiken van je droom echt belangrijk voor je is dan zul je daarvoor het benodigde werk moeten doen. Dat voelt waarschijnlijk oncomfortabel.

4. Hoe ga jij om met oncomfortabele situaties?
5. Welke gedachtes of handelingen helpen jou door oncomfortabele situaties heen?

