

# De niveaus van denken, leren en veranderen

## Omgeving

- Hoe ziet jou gewenste omgeving eruit, waar ben je, beschrijf of vertel wat over de omgeving, wat gebeurt er
- Ben je alleen of zijn er anderen of is er nog iets anders
- Wat zie je nog meer
- Wat zijn je gevoelens in deze omgeving
- Hoe zie je jezelf in deze omgeving
- Hoe kijk je naar (eventuele) anderen in deze omgeving
- Wat is er nog meer

## Gedrag

- Wat doe je als je je doel heb bereikt
- Hoe zie je eruit als je je doel hebt bereikt
- Wat vind je van je gedrag, hoe voel je je daarbij
- Welke dingen zeg je als je je doel hebt bereikt
- Hoe is het gedrag van anderen in deze omgeving
- Als je vanaf deze plek in deze ruimte gedrag waarneemt van jezelf en/of anderen wat valt je dan op

## Capaciteit

- Welke capaciteiten, kwaliteiten, talenten en vaardigheden heb je als je je doel heb bereikt hebt
- Wat kun je dan, welke vaardigheden zet je in
- Hoe voel je je daarbij

### Overtuigingen en criteria

- Wat geloof je als je je doel hebt bereikt
- Wat zijn dan je gedachten en overtuigingen
- Wat betekent het doel voor jou
- Waarom is het voor jou belangrijk om het doel te halen, is dit echt wat je wilt
- Wat zou er gebeuren als je je doel niet zou halen

## Identiteit

- Wie ben je als je je doel hebt bereikt
- Welke rol vervul je als je je doel heb bereikt
- Wat is je zelfbeeld, hoe kijk je naar jezelf en wat voel je daarbij

## Missie

- Wat maakt het doel zo belangrijk voor jou, waar doe je het uiteindelijk voor
- Wat betekent het doel voor jou
- Wat motiveert jou om het doel te halen
- Wat is de meerwaarde van het doel, wat levert het jou op
- Wat wordt mogelijk met het behalen van je doel (voor jouzelf en anderen)
- Vervult het doel een belangrijke waarde in je leven

- Is het doel een onderdeel van een groter geheel
- Past het doel bij jouw innerlijke opdracht, voelt het helemaal goed om het doel te halen, en voel dan vanuit je hart, maakt het doel je blij, enthousiast, vreugdevol, vredig, energiek of iets anders
- Vervult dit doel je passie en wat is je passie