SHIFT · Fase 2 · Handelen

De Handelen-Toolkit

"Niet handelen is ook handelen. Je staat bepaalt je resultaat."

Wanneer gebruik je dit: als je al weet wat je moet doen, maar het nog niet doet.

Sessie-instructies: Alleen. Pen en papier. Deur dicht. Telefoon uit. Minimaal één uur.

Werkblad 1: De Weerstand-Confrontatie

Elk boek vertelt je wat je moet doen. Niemand vraagt waarom je het nog niet doet.

1. Wat is de stap die ik al weet maar weiger te zetten?

Colin: Bellen. De eerste van honderdzestig schuldeisers bellen.

2. Hoe lang weet ik dit al?

Colin: Maanden. Ik wist het al voor de Series B niet kwam.

3. Wat vertel ik mezelf om het uit te stellen?

Colin: 'Het komt goed.' 'Er is nog een optie.' 'Ik heb meer informatie nodig.'

4. Wat is de echte reden dat ik dit niet doe?

Colin: Angst. Puur angst. Voor de schaamte. Voor het oordeel.

Leugendetectie: Welke versie van mezelf probeert deze stap te vermijden?

De prijs van niet bewegen

Elke dag dat je niet beweegt, betaal je een prijs. Maak hem zichtbaar.

4b. Wat kost het mij nu, vandaag, dat ik dit blijf vermijden?

Colin: Slapeloze nachten. Een lichaam dat op spanning staat.

4c. Wie betaalt de prijs mee?

Colin: Mijn gezin. Mijn team. De 160 mensen die wachten op eerlijkheid.

Werkblad 2: De Eerste-Stap Extractor

Niet plannen. Niet analyseren. De kleinste mogelijke stap isoleren.

5. Wat is de kleinste mogelijke eerste stap?

Colin: De telefoon pakken. Een nummer bellen. Een gesprek voeren.

6. Wat maakt deze stap bedreigend?

7. Deze stap doe ik vandaag om:

_____ : _____

Werkblad 3: De Actie-State Check

Niet wát je doet bepaalt het resultaat. Vanuit welke staat je het doet, bepaalt alles.

8. Vanuit welke staat handel ik nu? (angst / plicht / helderheid / kracht)

9. Wat verandert er als ik vanuit een andere staat beweeg?

10. Wie heeft mij nodig om deze stap te zetten?

Colin: Niemand. Ik heb alleen mezelf nodig. En de moed om te beginnen.

Werkblad 4: De Momentum Builder

Actie zonder herhaling is een incident. Momentum zonder structuur valt stil.

11. Wat is mijn commitment, nu?

Colin: Morgen om 09:00 bel ik de eerste. En dan de tweede.

12. Welk bewijs krijg ik als ik dit vandaag wél doe?

13. Hoe bouw ik herhaling in zodat ik niet terugval?

Leugendetectie: Welk excuus gebruik ik het vaakst om niet te beginnen? En wat zegt dat over mij?

Reflectie na afloop

Wat is het belangrijkste inzicht uit dit werkblad? Wat ga ik morgen anders doen?