



Checklist

DOEN

VOELEN

DENKEN

Hi!



Wat leuk dat je mijn checklist hebt gedownload. Dat betekent in ieder geval dat je nieuwsgierig bent...naar? Ja, naar wat eigenlijk?

Je hebt het juiste gedownload als je jezelf verder wilt ontwikkelen. Maar voordat je daaraan begint, heb je een ijkpunt nodig:

- * *Wie ben jij op dit moment?*
- * *Wat doe je?*
- * *Hoe reageer je?*
- * *Wat is je dominante manier waarop je jezelf uitdrukt?*

In deze gids kom je erachter hoe je onbewust reageert in situaties. Ben je een doener, voeler of denker? Dit is iets dat onbewust geregeld wordt via je automatische piloot. Het is zelfs terug te leiden naar specifieke gebieden in je hersenen die dan actief zijn. Verderop in de gids zal ik je uitleggen welk gevaar erachter schuilt om alleen in emoties of denken of actie te zitten en krijg je tips om dit te balanceren.

Benieuwd hoe het er bij jou voor staat?

Doe de korte test, vind uit wat je dominante vorm is en balanceer deze met de tips achterin. Simpel, maar effectief!

Veel lees-, en uitprobeer plezier gewenst!

Met inspirerende groet,

Caroline Wijntjes

Wie ben ik?

Maar voordat je aan de slag gaat, zal ik mijzelf nog even netjes voorstellen. Ik ben Caroline (1985), coach en een ware 'Voeler'. Ik coach 30-40ers die het gevoel hebben dat ze niet het maximale uit hunzelf halen door eigen opgeworpen obstakels. Ik zorg ervoor dat die obstakels gezien en overwonnen worden: **veni, vidi, Ficy!**

Ik heb jaren na het afronden van mijn studie (Nyenrode Business Universiteit) ook altijd 'gevoeld' dat ik niet op het juiste pad zat. Ik was wel altijd al bezig met mensen verder helpen in mijn werk als recruiter bij Michael page en werd gezien als iemand met een groot inlevings- en empathisch vermogen.

Mijn eerste keerpunt was toen we naar Antwerpen verhuisden en ik daar in aanraking kwam met een job coach. Ik was meteen gefascineerd door haar kennis en werkwijze. Drie maanden later was ik begonnen aan mijn coaching opleiding.

Niet lang daarna kwam het tweede keerpunt. Alex, mijn man, had net zijn baan opgezegd in Antwerpen om terug te gaan werken bij het familiebedrijf in Nederland. Hij volgde zijn hart. Met als gevolg dat wij spraken over dat wij allebei ondernemers zijn in hart en nieren en dat dit het moment was om terug te gaan naar Nederland en voor een gezin te gaan terwijl ik mijn droom kon gaan volgen om een coaching bedrijf op te starten naast het moederschap. Niet lang daarna was ik zwanger en verhuisden we terug naar Nederland. Nog altijd ben ik zo intens blij met deze beslissing.

Mijn missie is dan ook om mensen te helpen ervaren hoe bevrijd het voelt om te doen waar je hart ligt, zonder remmingen.

Om groter dan groots te durven zijn.

Wie ben ik?

En over goede *vibes* gesproken, het is niet alleen maar diepe inzichten en gedachtes bij mij hoor! Als je mij goed kent, dan weet je dat ik...:

- **Supercompetitief ben**

als het gaat om sporten. Of het nu gaat om hardlopen, een workout binnen de tijd afronden of om zoveel mogelijk gewicht te tillen: ik ga er altijd helemaal voor! Ook als dat betekent dat ik paars-rood aanloop.

- **Ochtendmens ben,**

ik sta geregeld om 6 uur op, om dan uur in de crossfit box te staan of om een uur te werken. Heerlijk met een fris hoofd, zonder allerlei afleidingen.

- **Echte jongens mama ben.**

Ik vind het heerlijk dat ik twee zoontjes heb: lekker stoeien, ravotten en met auto's spelen.

- **De beste job ever heb.**

Tenminste, dat vind ik! Ik moet voor mijn vakgebied altijd blijven bijleren en dat vind ik fantastisch. Ik moet mezelf soms inhouden om niet alweer met de volgende opleiding te starten.



DOEN-VOELEN-DENKEN

Toelichting

Ben je er klaar voor? Wil je weten hoe jij jezelf onbewust geprogrammeerd hebt? Welke taal jouw systeem spreekt?

Het is niet alleen interessant om te weten, maar het is ook nuttig. Want een té dominante manier van jezelf uitdrukken heeft ook zijn risico's. Het kan ervoor zorgen dat je impulsief reageert op situaties. Of overgevoelig reageert op kritiek. Of dat je snel bent afgeleid omdat je hoofd nooit uit staat. Allemaal voorbeelden van onbewust gedrag dat je kan hinderen in je dagelijks leven.

Daarom leg ik voor elke checklist uit wat het centrum inhoudt en wat de gezonde en ongezonde manieren zijn van jezelf uitdrukken in die stijl.

De checklists zijn bedoeld om de balans terug te vinden in jouw doen, voelen en denken. Want met een gebalanceerde manier van jezelf uitdrukken, ben je communicatief en relationeel sterker.

Dan kan je nu aan de slag met de vragenlijsten op de volgende twee pagina's!



DOEN-VOELEN-DENKEN

Vragen

1) HOE MAAK JE JOUW BESLISSINGEN MEESTAL?

- ☐ A) Ik weet vaak direct al wat ik moet doen vanuit mijn buikgevoel
- ☐ B) Ik analyseer de opties en maak dan een overwogen keuze
- ☐ C) Ik luister naar mijn gevoel en maak dan een beslissing

2) WAAR BEN JE HET MEESTE OP GERICHT?

- ☐ A) Relaties met andere mensen
- ☐ B) Doelen en projecten
- ☐ C) Informatie en kennis

Vraag 1:
A = Doen
B = Denken
C = Voelen

Vraag 2:
A = Voelen
B = Doen
C = Denken



DOEN-VOELEN-DENKEN

Vragen

3) WAT IS HET MEESTE VAN TOEPASSING OP JOU?

- ☐ A) Objectief, duidelijk, oplossingsgericht
- ☐ B) Empatisch, verbonden, expressief
- ☐ C) Proactief, impactvol, resultaatgericht

4) WAT DOE JE ALS ER PROBLEMEN OP JE PAD KOMEN?

- ☐ A) Ik schiet meteen in actie.
- ☐ B) Ik voel me overdonderd door mijn emoties
- ☐ C) Ik moet mijn gedachtes even ordenen, maar kom dan met een gepaste oplossing

Vraag 3:
A = Denken
B = Voelen
C = Doen

Vraag 4:
A = Doen
B = Voelen
C = Denken



DOEN-VOELEN-DENKEN

Toelichting

Heb je de vier vragen beantwoord? Check even onderaan pagina 5 en 6 met welk centrum jouw antwoord correspondeert: doen, voelen of denken?

Komt er duidelijk één centrum het meeste naar voren?

Dan is jouw werk om de andere twee centra te activeren. Bijvoorbeeld: als jouw dominante centrum 'Doen' is, dan kan je aan de slag met de checklist van 'Denken' en 'Voelen' om deze twee meer te activeren.

Komen er twee centra het meeste naar voren?

Dan kan je het overige centrum meer gaan activeren. Als bijvoorbeeld 'Voelen' niet of minder naar voren is gekomen, dan is dit juist het centrum dat je meer mag gaan activeren met de checklist.

Op de volgende pagina's vind je de checklists van doen, voelen en denken. En vóór elke checklist vind je een pagina met de eigenschappen van elk centrum.



EIGENSCHAPPEN VAN Doen Centrum

ALGEMENE KENMERKEN

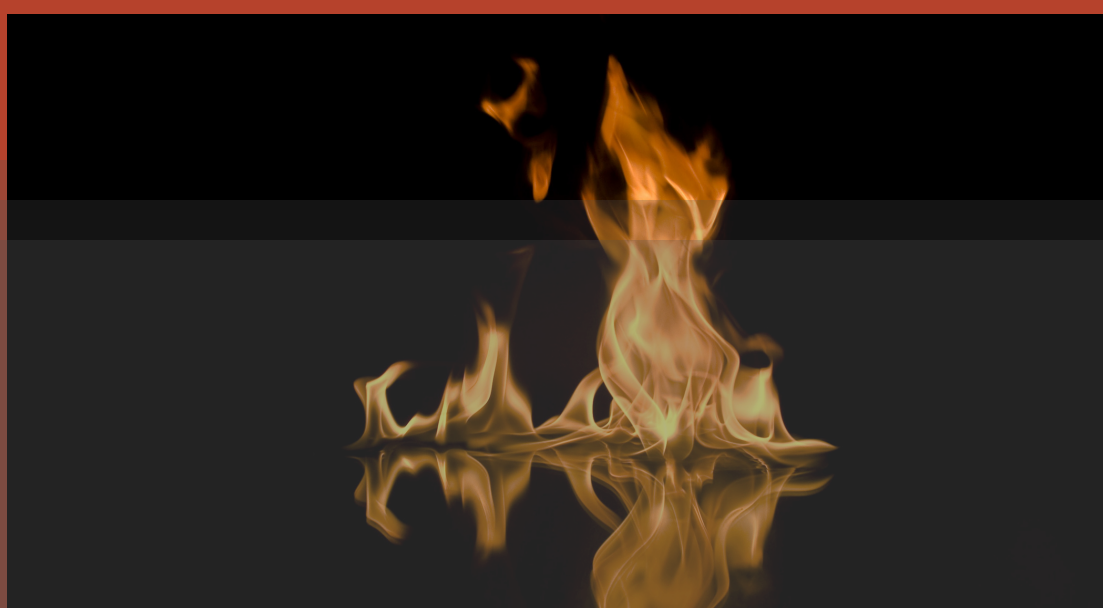
- Intuïtie, buikgevoel
- Sterk contact met lichaam
- Locatie hersenen: hersenstam (stuurt lichaam aan)

GEZONDE MATE VAN EXPRESSIE

- (Pro)actief reageren op problemen en uitdagingen
- Beslissingen direct omzetten in handelen
- Met de voeten op de grond

OVERMATIGE EXPRESSIE

- Impulsief en ongeduldig
- Niet bewust van impact handelen
- Geen focus





ONTWIKKELING VAN Doen Centrum



GA SPORTEN EN FOCUS OP
WAT JE VOELT IN JE LIJF



LAAT JE MASSEREN



BIJ BESLISSINGEN: ADEM
DIEP IN EN FOCUS OP JE
ONDERBUIK. WAT VOEL IK
WAAR IN MIJN LICHAAM?



STEL JEZELF LETTERLIJK
DE VRAAG: WAT KAN IK
DOEN IN DEZE SITUATIE?



ZET EEN LEKKER
MUZIEKNUMMER OP EN
DANS OP JE BLOTE
VOETEN DOOR DE KAMER

*"EEN GOED AFGESTEMD
BUIKGEVOEL ZET BESLISSINGEN
DIRECT OM IN UITVOERING"*



EIGENSCHAPPEN VAN Voel Centrum

ALGEMENE KENMERKEN

- Alles wordt vertaald in emoties
- Sterk verbonden met eigen gevoelens en die van anderen
- Locatie hersenen: Limbisch systeem (motivatie, emoties)

GEZONDE MATE VAN EXPRESSIE

- Groot empathisch vermogen
- Zorgend en verbonden met anderen
- Verbonden met eigen gevoelens en behoeftes

OVERMATIGE EXPRESSIE

- Overgevoelig reageren op pijn, verlating of afwijzing
- Overdreven sentimenteel
- Manipulatief omgaan met emotionele informatie





ONTWIKKELING VAN *Voel Centrum*

- ADEM EEN PAAR KEER BEWUST IN EN UIT. FOCUS OP WAT JE VOELT BIJ JE HARTSTREEK. EN BLIJF ADEMEN!
- GEEF ELK KLEIN BEETJE GEVOEL VAN EMOTIE DE RUIMTE EN WEES ZACHT EN NIET VEROORDELEND NAAR JEZELF
- GEEF EMOTIES EEN NAAM EN DEEL ZE MET ANDEREN
- ALS HET MOEILIJK IS OM EMOTIES TE BENOEMEN: TEKEN WAT JE VOELT OF ZOEK EEN PLAATJE.
- STEL JEZELF LETTERLIJK DE VRAAG: HOE VOEL IK ME IN DEZE SITUATIE?

***"EMOTIES BIEDEN
BESCHERMING, MAKEN
BEHOEFTE DUIDELIJK EN
ZORGEN VOOR VERBINDING"***



EIGENSCHAPPEN VAN Denk Centrum

ALGEMENE KENMERKEN

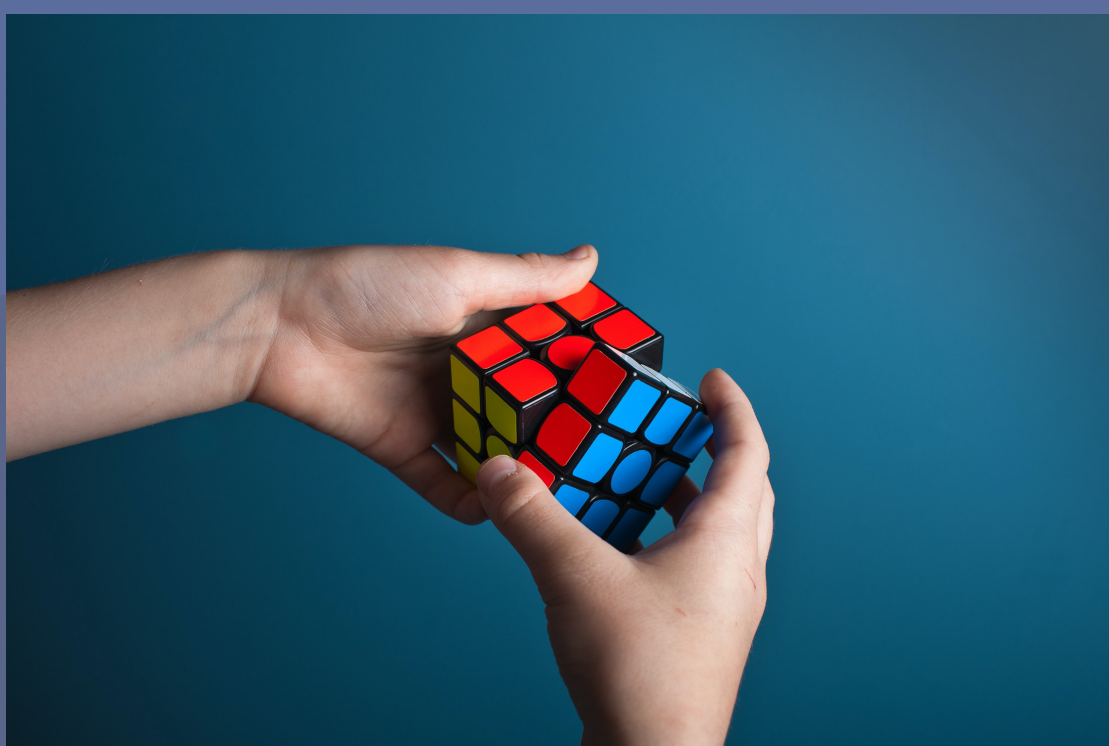
- Rationele verwerking
- Logica, analyse
- Locatie hersenen: prefrontale cortex (uitvoering van complexe cognitieve taken)

GEZONDE MATE VAN EXPRESSIE

- Interesse in hoe de wereld werkt en specifieke details
- Problemen oplossen door logica en intellect
- Objectief inzichten en duidelijkheid kunnen geven

OVERMATIGE EXPRESSIE

- Non-stop denken
- Druk hoofd met veel en complexe linken
- Gefixeerde ideeën die niet conformeren met de realiteit





ONTWIKKELING VAN *Denk Centrum*

- SLUIT JEZELF AF MET EEN KOPTELEFOON EN VERDIEP JEZELF IN EEN ONDERWERP.
- MAAK EEN MINDMAP OM JE GEDACHTEN TE ORDENEN EN ONTDEK OF ER NOG MEER GEDACHTES ZIJN
- DOE EEN VRAGENSPEL MET ANDEREN EN GUN JEZELF DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER JE ANTWOORD
- GEBRUIK EEN MATRIX OF MODEL OM INFORMATIE TE ORDENEN
- STEL JEZELF LETTERLIJK DE VRAAG: WAT DENK IK OVER DEZE SITUATIE?

**"GEDACHTES ZIJN DE MENTALE
BABELBOX ALS VERWERKING
VAN INFORMATIE"**

En nu?



Nu ben je bewust van jouw dominante manier van reageren. Nu weet je voor een klein deel hoe jouw mentale kaart eruit ziet. Wil je weten hoe die hele kaart eruit ziet en naar welke kant jouw innerlijke kompas wijst?

Teken je dan nu in voor het Kompas gesprek. Dit is het begin van jouw expeditie naar de top. Voor je op weg gaat, is het belangrijk om te weten waar je nu bent en wat je doel is. Dat bespreken in het Kompas gesprek.

Meld je hier aan voor het gesprek:
<https://www.ficy.nl/kompas>

Kan je niet wachten om verder te gaan en heb je al enig zicht op waar je nu staat en wat je doel is? Dan is de volgende stop Base Camp. In Base Camp word je verrijkt met informatie over jezelf en wat je nodig hebt voor de expeditie. Het Enneagram is hét model dat meerlaagse informatie geeft en waar we stap voor stap doorheen gaan. Zo word je klaargestoomd voor de grote reis naar de top. Interesse in Base Camp:
<https://www.ficy.nl/basecamp>

Ik kijk er naar uit om elkaar te ontmoeten en samen gezekerd de top te beklimmen.

Tot snel,

Caroline Wijntjes

Meer informatie:

www.ficy.nl
info@ficy.nl
0641189466