

Elke gedachte en emotie is afkomstig van een van jouw delen. Wil je te weten te komen wie er allemaal in jouw team zit? Start met een leeg blad papier, trek een lijn over het hele blad en noteer in de linkerkolom alle gedachten en emoties die je te binnen schieten over één bepaald doel.

Bij mij ziet dat er zo uit:

Alle gedachten en emoties

Lijkt boeiend maar is wel heel veel werk voordat we dat echt kunnen gebruiken.

Als we het goed doen, dan wordt het een mega-succes en kunnen we ons team uitbreiden.

Ik moet hulp gaan zoeken want ik kan dat niet alleen.

Ik weet eigenlijk niet of de wereld daarop zit te wachten. Het klinkt niet helemaal geloofwaardig dat één test jouw levensdoel kan bepalen.

Daarmee gaan we de wereld veroveren. Iedereen heeft dit nodig!

...

Dit is maar een kort voorbeeld. Geef jezelf de tijd om écht alle gedachten en emoties naar boven te laten komen. Als je merkt dat sommige zaken bij elkaar horen, zet je ze samen. Bij twijfel begin je een nieuwe lijn.

Als je daarmee klaar bent, is het tijd voor de rechterkolom. Daarin komt het antwoord op de vraag 'wie in mij is verantwoordelijk voor deze gedachte of deze emotie?'.
...

Alle gedachten en emoties	Wie in mij is verantwoordelijk voor deze gedachte of emotie?
Lijkt boeiend maar is wel heel veel werk voordat we dat echt kunnen gebruiken.	Lui aard
Als we het goed doen, dan wordt het een mega-succes en kunnen we ons team uitbreiden.	Optimist
Ik moet hulp gaan zoeken want ik kan dat niet alleen.	Lui aard
Ik weet eigenlijk niet of de wereld daarop zit te wachten. Het klinkt niet helemaal geloofwaardig dat één test jouw levensdoel kan bepalen.	Twijfelaar
Daarmee gaan we de wereld veroveren. Iedereen heeft dit nodig!	Optimist

Als ik nu kijk naar mijn eigen oefening, dan is het resultaat best wel confronterend, want het deel van wie het idee oorspronkelijk komt, lijkt niet onmiddellijk aanwezig.

Mijn oefening ging over het eventueel aankopen van een softwarepakket dat ons de mogelijkheid zou geven om klanten een bepaald profiel toe te kennen. Door deze oefening te doen, merkte ik dat het niet klopte. Ik zag niets terugkomen van de basiswaarden van ons bedrijf.

Als ik dezelfde oefening nog eens doe, maar dan voor de bouw van de **#BEYELLOW**-website als ondersteuning voor dit boek, dan is dit de uitkomst:

Alle gedachten en emoties	Wie in mij is verantwoordelijk voor deze gedachte of emotie?
Ik wil er zijn voor mensen, ik wil dat mensen ondersteuning vinden als ze het boek lezen.	Inspirator
Ik moet nog goed nadenken over wat er juist nodig is om het goed te doen werken.	Realisator
Dit kan een community worden zodat alle YELLOW Fellows elkaar vinden.	Inspirator
Het zal veel werk zijn, maar ik weet zeker dat het me lukt.	Realisator
Ik zie het al voor me: ik wil een mooi logo en leuke gadgets om #BEYELLOW zichtbaar te maken.	Trots deel
Ik denk echt dat de wereld een mooiere plek wordt als er meer en meer YELLOW Fellows rondlopen.	Inspirator

Het uitvoeren van de oefening met dit tweede onderwerp, creëert onmiddellijk bevestiging. Ik ben blij om te zien dat mijn 'inspirator' hier zo duidelijk bij betrokken is. Ik weet dat het deel 'realisator' niet altijd even veel plek en aandacht krijgt omdat ik vaak te ongeduldig ben, maar de oefening laat me wel weer zien dat ik dat deel in mij heb, en er rekening mee moet houden. En het trotse deel, dat is een stukje eigenbelang. Dat mag er ook zijn van mij.

Maar we zijn er nog niet helemaal. De volgende vraag is hoe die delen met elkaar gaan samenwerken. Wat geldt voor mensen, geldt ook voor jouw verschillende delen: om ze te laten samenwerken, hebben ze minstens nood aan erkenning en respect van en voor elkaar.

Als je graag wil dat jouw team goed samenwerkt, dan is het belangrijk dat alle delen respect hebben voor elkaar en dat jij respect hebt voor alle delen. Door je delen beter te leren kennen én te beseffen dat ze allemaal iets goed voor jou willen, is het gemakkelijker om dat respect te ervaren.

Daarom ga je nu aan alle delen apart de vraag stellen 'wat wil jij eigenlijk voor 'X'? 'X' is hierbij je eigen naam.

Als je deze oefening voor het eerst doet, heb ik nog een paar tips voor je. Voor je gaat schrijven, is het nuttig om heel even je ogen te sluiten en een paar keer diep te ademen. Daarna herhaal je de naam van het deel waarmee je wil communiceren.

Bij mij is dat als eerste het deel 'inspirator'. Ik nam mijn tijd om dit woord en de betekenis ervan diep te laten doordringen. Daarna stelde ik de vraag 'wat wil jij eigenlijk voor Emilie?'. Daarna begon ik te schrijven.

Neem zelf ook de tijd om je goed bewust te worden van het deel van jou waarmee je wil communiceren. Schrijf alles op nog voor je er een oordeel over hebt kunnen vormen. Je bent aan het leren om meer en meer contact te maken met je onbewuste geest. Als je daarvan graag antwoorden wil krijgen, is het heel belangrijk om elk antwoord te respecteren, ook degene die je niet snapt of waarmee je het niet eens bent.

Wie in mij is verantwoordelijk voor deze gedachte of emotie?

Wat wil jij eigenlijk voor Emilie?

Inspirator

Ik wil dat Emilie voelt dat ze een verschil maakt. Ik wil dat Emilie mensen kan raken. Ik wil dat Emilie zelf groeit door anderen te laten groeien. Ik wil dat Emilie focust op wat écht belangrijk is. Ik wil dat Emilie haar kennis deelt. Ik wil dat Emilie zich niet langer druk maakt om haar business, maar dat ze gewoon doet wat ze moet doen.

Realisator

Ik wil dat Emilie haar ideeën omzet in actie. Ik wil haar helpen. Ik wil dat Emilie veel meer van zichzelf in de wereld zet.

Trots deel

Ik wil dat Emilie groeit. Ik wil ook dat ze leeft in een gevoel van overvloed en vertrouwen. Ze mag nu eindelijk wel eens trots zijn op zichzelf. Ze heeft al verdomd veel gerealiseerd en dat mag ze niet vergeten.

Door deze oefening te doen, leer je je eigen delen beter kennen en leren je delen elkaar kennen. Zo wordt het voor mij heel duidelijk dat de 'inspirator' en de 'realisator' echt op één lijn zitten. Die hebben elkaar nodig. Ik dacht dat mijn 'trotse deel' misschien een beetje in de weg zou staan, maar blijkbaar wil dat me ook alleen maar een positief zelfbeeld geven om te kunnen doen wat de 'inspirator' op de wereld wil zetten.

Nu is het mogelijk om nog verder met die delen te communiceren. Je kan ze één voor één vragen wat ze vinden van het doel dat je wil creëren. Je kan ze vragen op welke manier dat ze daaraan bij willen dragen, en je kan ze vragen wat ze van de andere delen nodig hebben om dit te kunnen realiseren.

Het is best om elke vraag duidelijk op te schrijven, gericht aan elk deel afzonderlijk. Ook hier neem je best de tijd om telkens weer in contact te komen met het deel waarmee je communiceert.

Samenvatting van deze opdracht

- Noteer alle gedachten en emoties die je hebt over jouw doel.
- Stel jezelf de vraag 'wie in mij is verantwoordelijk voor deze gedachte, deze emotie?'
- Stel elk deel de vraag 'wat wil jij eigenlijk voor 'je eigen naam'?
- Ga met elk deel in gesprek over je doel, aan de hand van volgende vragen:
 - o Wat vind je van 'doel'?
 - o Hoe wil jij bijdragen aan 'doel'?
 - o Wat heb jij nodig van de andere delen om 'doel' te kunnen realiseren?



Op www.beyellow.today vind je afdrubbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.