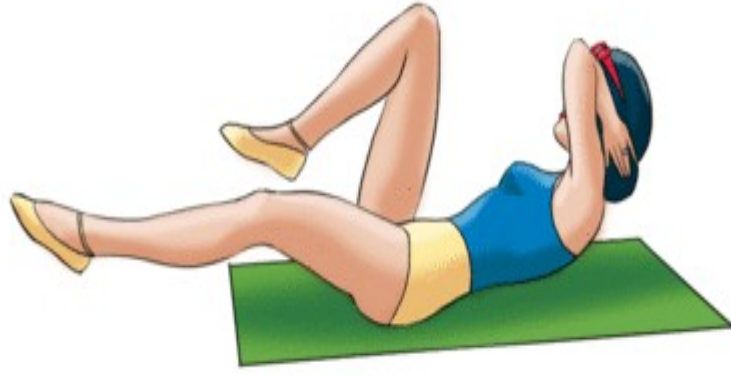


**HELLO
BETTY**





WIE BEN IK?

HOE GELUKKIG BEN IK?

PROGRAMMA:

VOOR DE PAUZE:

GELUK.

**HOE WORD JE GELUKKIG EN HOE CREËER
JE GELUK BIJ ANDEREN?**

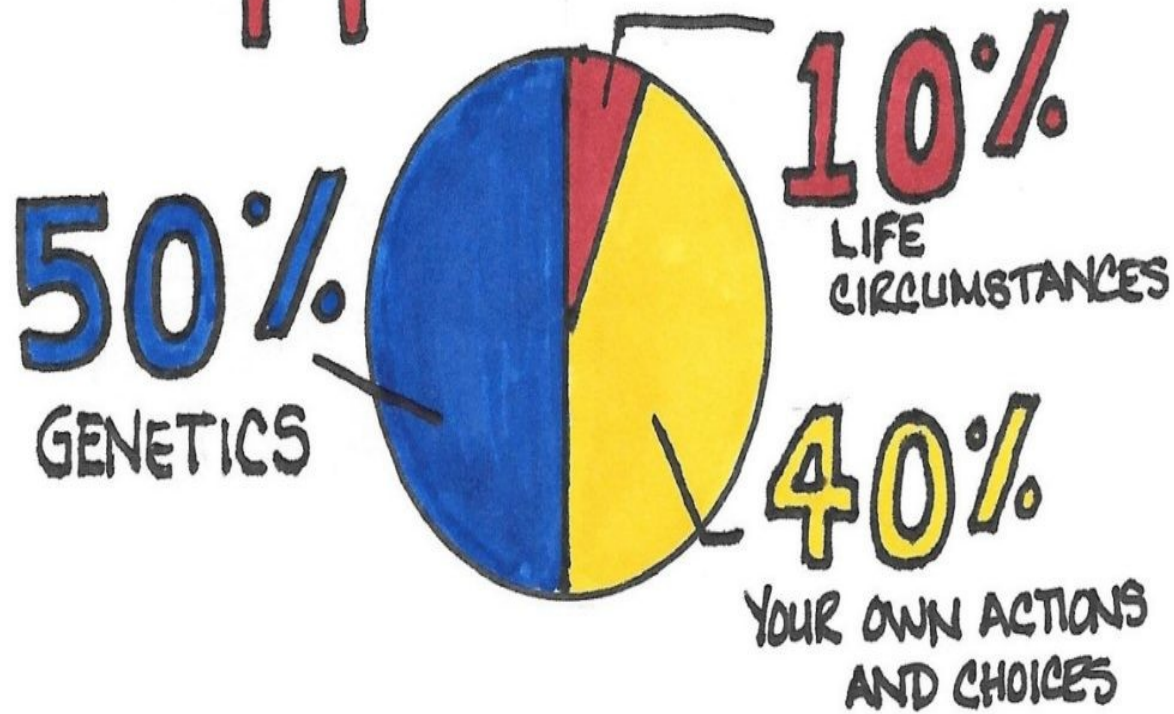
NA DE PAUZE:

PERSOONLIJKE VISIE.

**WIE BEN IK? ALS PERSOON, ALS
DIRECTEUR, ALS...**

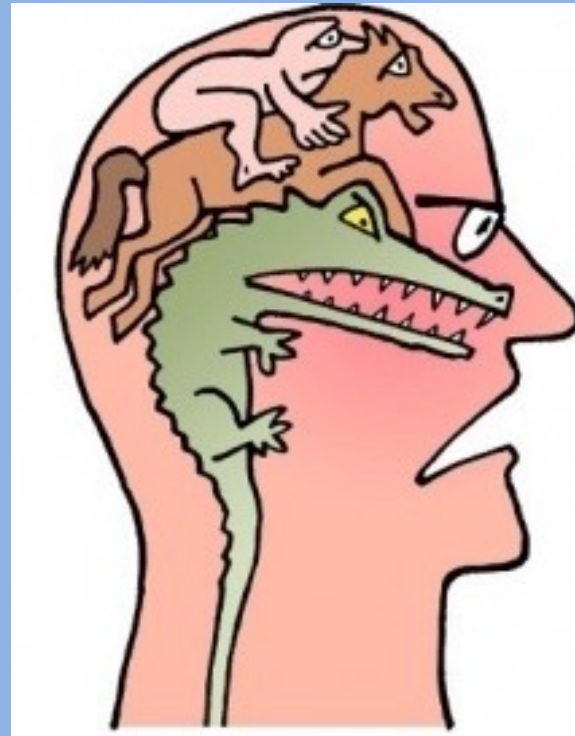
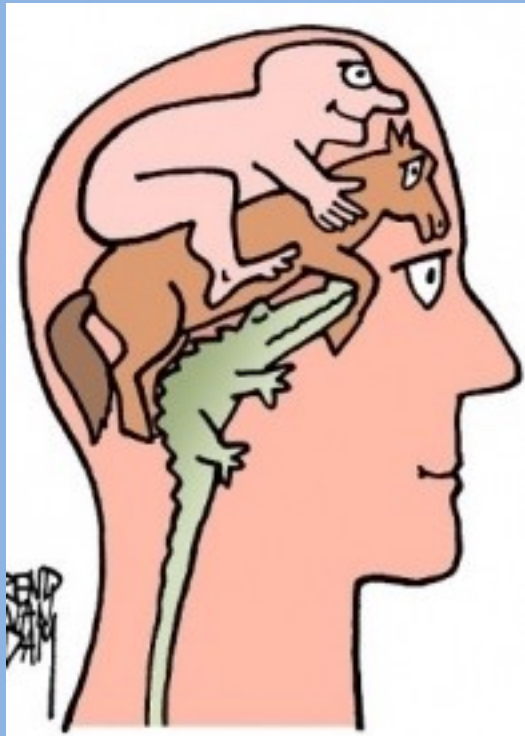
**EN: HOE KAN EEN GOEDE PERSOONLIJKE
VISIE BIJDAGEN AAN (WERK)GELUK?**

happiness is:



HOE DOEN WE DAT?
DE EIGEN MINDSET STUREN?

HET BREIN





PRINCIPE #1

PIJN



PLEZIER ↑

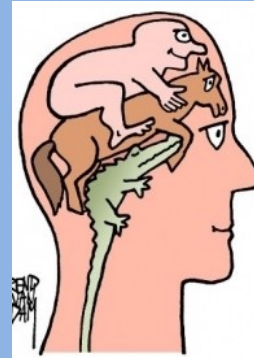
**ZOOGDIERENBREIN HEEFT DE OVERHAND.
GAAT VOOR KORTE TERMIJN BELONINGEN DIE NIET ALTIJD
BIJDRAGEN AAN LANGE TERMIJN GELUK.**



OPLOSSING?

DISCIPLINE

**MAAK GEBRUIK VAN JE
NEOCORTEX: JE
BEWUSTZIJN OF JE
‘VERSTAND’.**



**BIJ NEGATIEF OORDEEL
OVER SITUATIES OF
MENSEN OP HET WERK:
NEEM AFSTAND EN KIJK
ER OPNIEUW NAAR MET
EEN ANDERE BRIL**







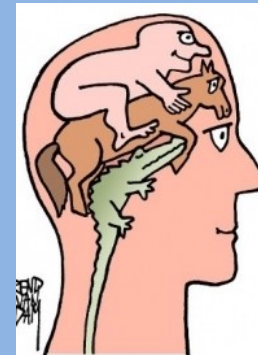
PRINCIPE #2

STIMULUS - RESPONS

**REPTIELENBREIN HEEFT DE OVERHAND.
KIEST VAAK DE MEEST VEILIGE EN GEMAKKELIJKE
WEG. DIT IS NIET ALTIJD BEVORDERLIJK VOOR JE
LANGE TERMIJN GELUK.**



**DE OPLOSSING?
CONDITIONEER JE
GEDACHTEN.
GEBRUIK JE NEOCORTEX.**



DON'TS



JE BREIN ZEGT DANKJEWEL:



PRINCIPE #3



SNELWEG



OMWEG

**REPTIELENBREIN HEEFT (WEER!) DE OVERHAND.
GAAT VOOR ENERGIEBESPARING. KIEST VOOR DE VEILIGE
WEG.**

DIT IS NIET ALTIJD BEVORDELIJK VOOR HET LANGE TERMIJN

HOE SNEL OORDEEL?

**12-15
SECONDS**

**CORRECT IN 70-80
%
VAN DE GEVALLEN**





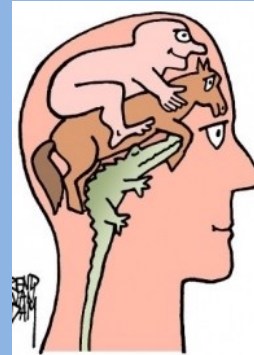


**HET NEMEN VAN DE SNELWEG IS
FOUTENGEVOELIG. PAS DAAR MEE OP.**

**IN 20-30 PROCENT VAN DE GEVALLEN
HEBBEN WE HET MIS. DAN KLOPT ONZE
EERSTE INDRIJK/OORDEEL NIET. WE
HEBBEN MEER TIJD NODIG.**

OPLOSSING?

**MAAK GEBRUIK VAN JE
NEOCORTEX: JE
BEWUSTZIEN OF JE
‘VERSTAND’.**



**NEEM AFSTAND EN PROBEER OBJECTIEF TE
BLIJVEN.**

RECAP

HET ZOOGDIERENBREIN (BELONING) EN REPTIELENBREIN (GEMAKKELIJKE WEG) NEMEN VAAK DE OVERHAND BOVEN DE NEOCORTEX (HET MENSELIJK VERSTAND).

JUIST HET GEBRUIKEN VAN DEZE LAATSTE MIDDELS DISCIPLINEREN GAAT JE OP DE LANGE TERMIJN GELUKKIG MAKEN.

DIT HOUDT DUS IN DAT JE SOMS OP DE KORTE TERMIJN ZAK MOET DOEN DIE JE MINDER BLIJ MAKEN OF BUITEN JE COMFORTZONE LIGGEN.

HOE KUNNEN WE POSITIEVER DENKEN?
EN DUS GELUKKIGER WORDEN?





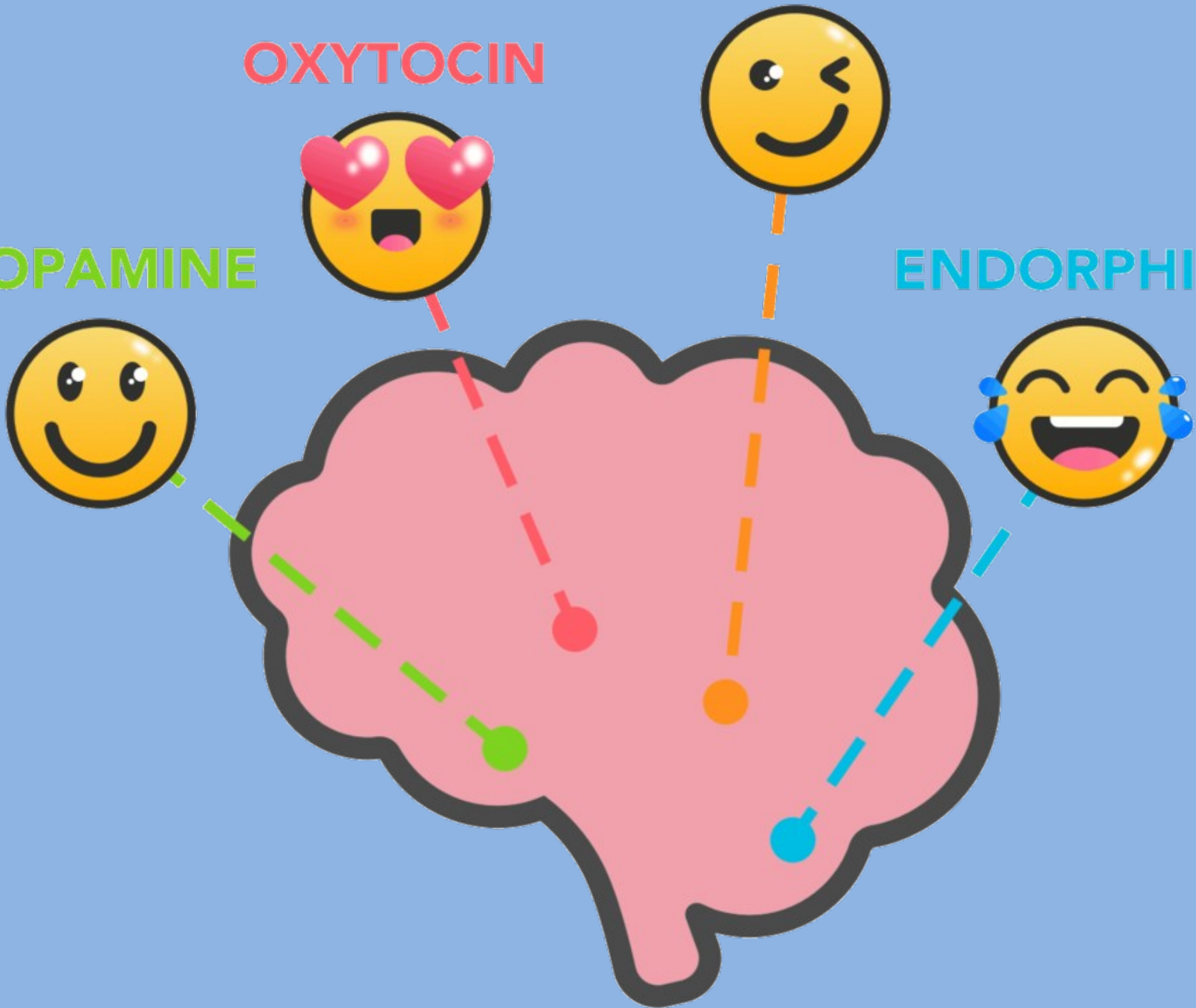
LICHAAMSBEWEGING #1

SEROTONIN

OXYTOCIN

DOPAMINE

ENDORPHINS



SOCIALE VERBONDENHEID #2





**POSITIVITEIT /
OPTIMISME
#3**

RECAP

OPLOSSINGEN VOOR MEER GELUK, VANDAAG AL

- 1. GEBRUIK KEER OP KEER JE VERSTAND**
- 2. BEN GEDISCIPLINEERD**
- 3. NEEM AF EN TOE AFSTAND EN BEKIJK ZAKEN OPNIEUW**
- 4. TREK ELKE DAG JE (NETTE) WERKOUTFIT AAN, OOK BIJ THUISWERKEN**
- 5. RUIM JE HUIS, JE WERKPLEK, JE INBOX EN JE TO DO LIJST OP**
- 6. GEBRUIK APARTE COMMUNICATIEKANALEN WERK-PRIVÉ**
- 7. NEEM REGELMATIG PAUZE, WEG VAN JE WERKPLEK**
- 8. GA NAAR BUITEN, LIEFST DE NATUUR IN**
- 9. BLIJF IN CONTACT MET MENSEN, ALTIJD**
- 10.SPORT ELKE DAG**
- 11.BUIG JE GEDACHTEN KEER OP KEER OM RICHTING POSITIVITEIT (DANKBAARHEID, MEDITATIE EN HUMOR)**
- 12.INFORMEER OOK JE TEAMLEDEN OVER HOE GELUK ZELF TE CREËREN**
- 13.ZET ELKE DAG KLEINE STAPPEN**
- 14.STEL NIET UIT. BEGIN VANDAAG NOG.**

LANGE TERMIJN WERKGELUK VOOR JEZELF ÉN JE ORGANISATIE

Purpose:
how you use your
experiences, talents, and
passions to better the lives
of those around you



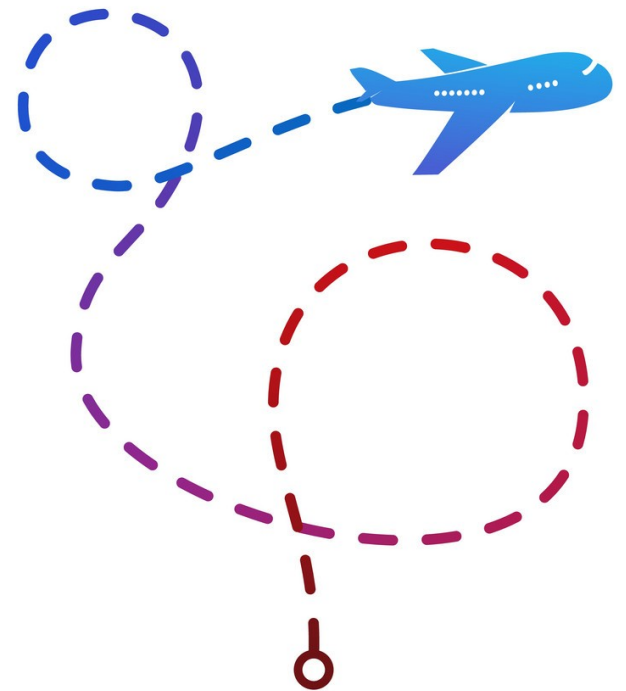
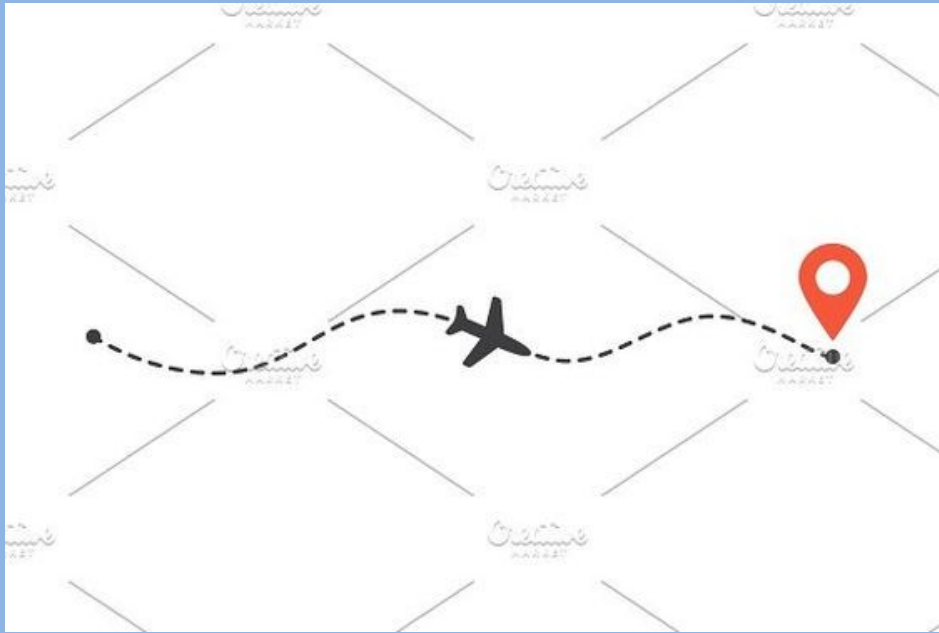
CONTROLEVERLIES

HOW TO TAKE CONTROL?

DOELEN STELLEN #4

(JE PURPOSE
BEPALEN =
PERSOONLIJKE
VISIE)





START WITH WHY

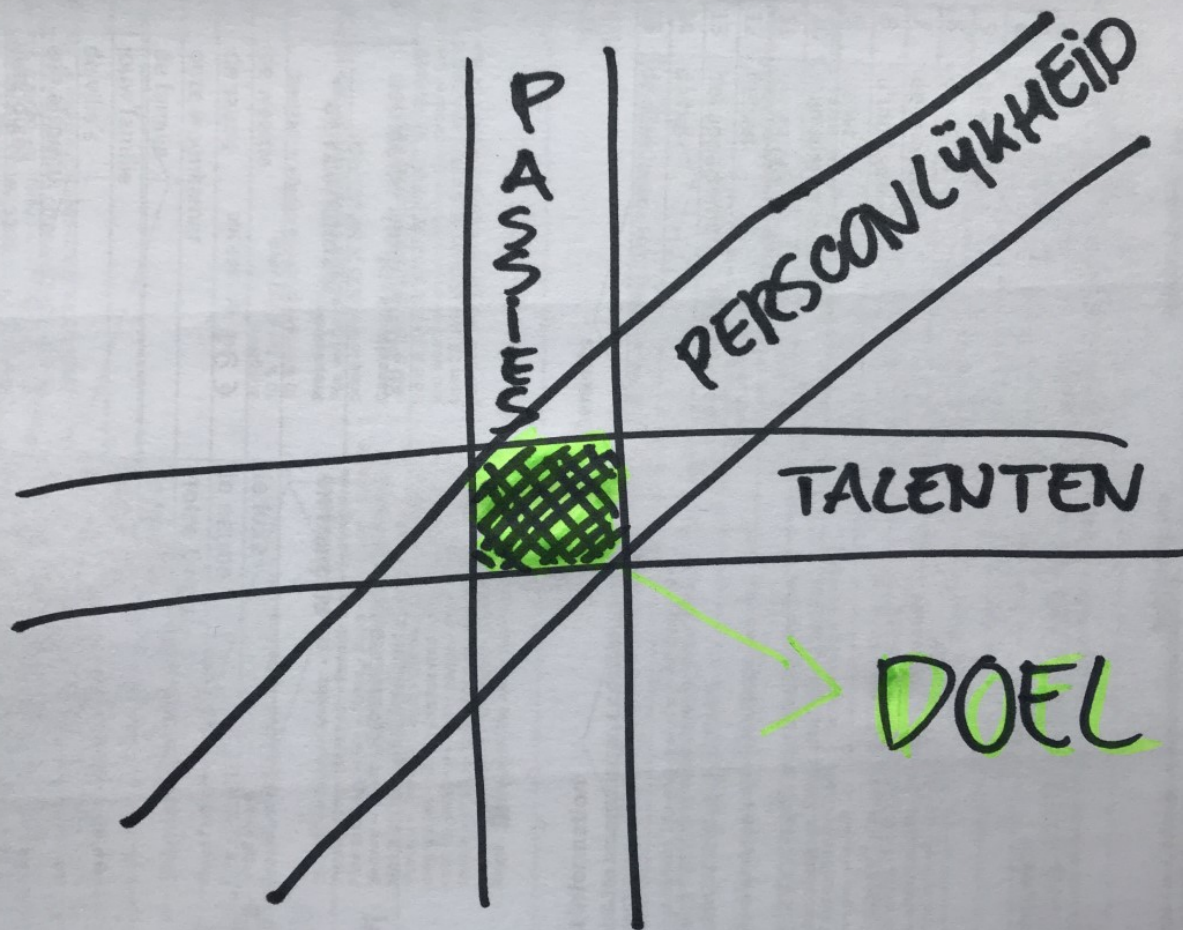


**FOCUS KEER OP KEER OP
DE LANGE TERMIJN BELONING**



**STOP SOCIALE
VERGELIJKING**









**ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN,
ZOU JE WETEN DAT...**

IK BEN TROTS OP...

DIT IS HOE IK ME ÉCHT VOEL VANDAAG ...

**WAT ZIJN JOUW DOELEN DIT (SCHOOL)JAAR?
HEB JE ÜBERHAUPT DOELEN?**

**HOE GA JE ERVOOR ZORGEN DAT JE DEZE
DOELEN OOK ECHT HAALT?**

BESPREEK DIT EN HELP ELKAAR.

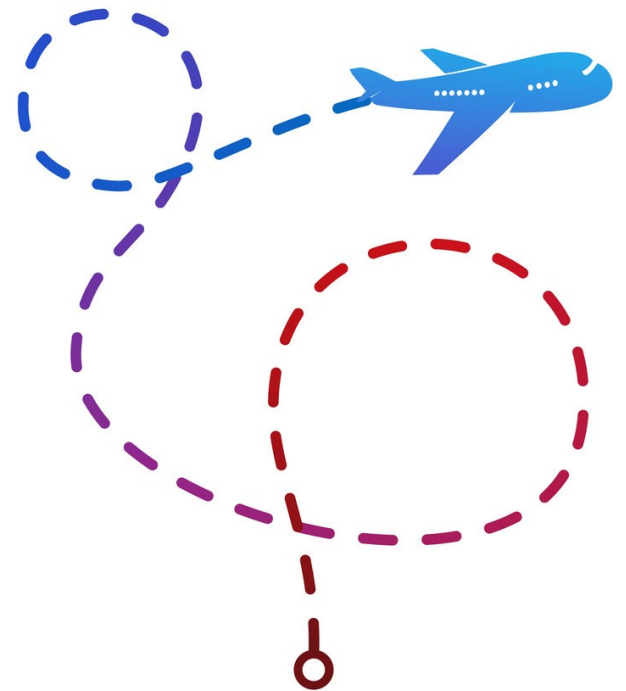
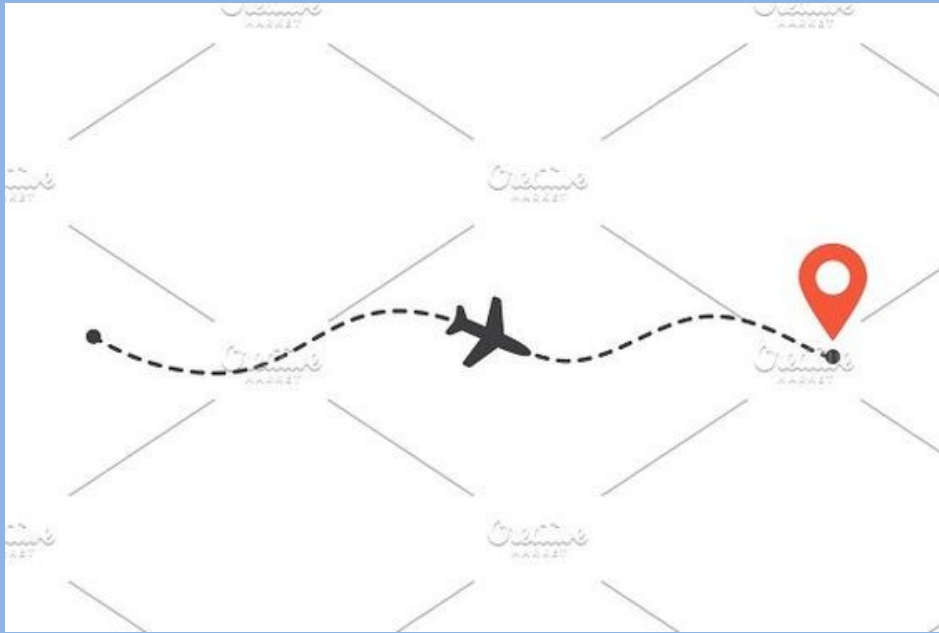


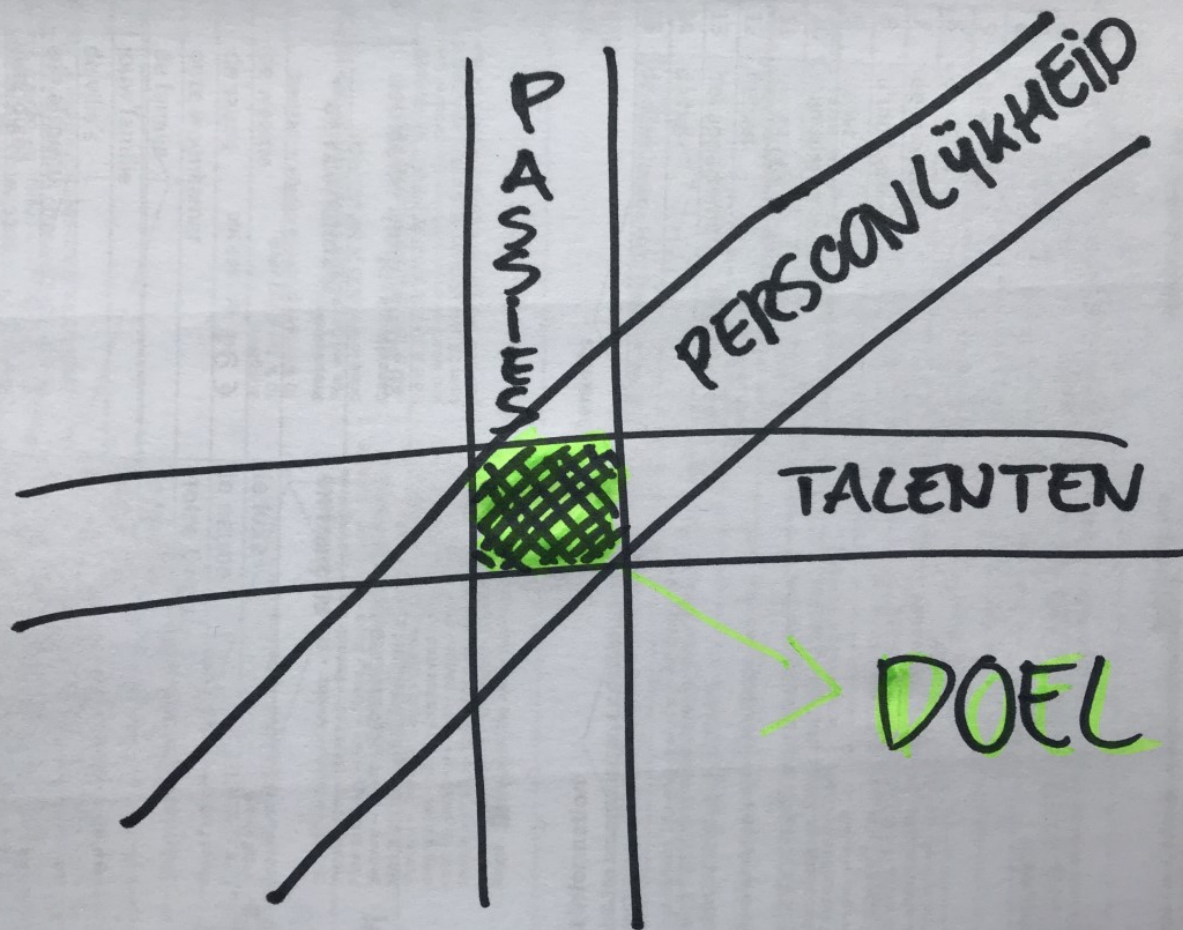


**HET BELANG VAN EEN PERSOONLIJKE VISIE.
VOOR JEZELF ÉN JE MEDEWERKERS.**

**MENSEN MET HELDERE DOELEN, EEN
SCHERPE PERSOONLIJKE VISIE EN
PURPOSE ZIJN:**

- **GELUKKIGER**
- **MEER INTRINSIEK GEMOTIVEERD**
- **GEDREVEN**
- **PRODUCTIEF EN
RESULTAATGERICHT**
- **OPTIMISTISCH**
- **NAUWELIJKS ZIEK**
- **LEVEN LANGER**
- **EN NEMEN ANDEREN MEE IN HUN
ENTHOUSIASME.**







WIE BEN IK?

**1. SCHRIJF 3 KARAKTEREIGENSCHAPPEN OP
WAAR JE MINDER BLIJ MEE BENT.**

2. WAT LEVERT DEZE EIGENSCHAP OP?



WAT KAN IK?

**1. SCHRIJF IN STEEKWOORDEN 2 SUCCES-
HALEN OP.**

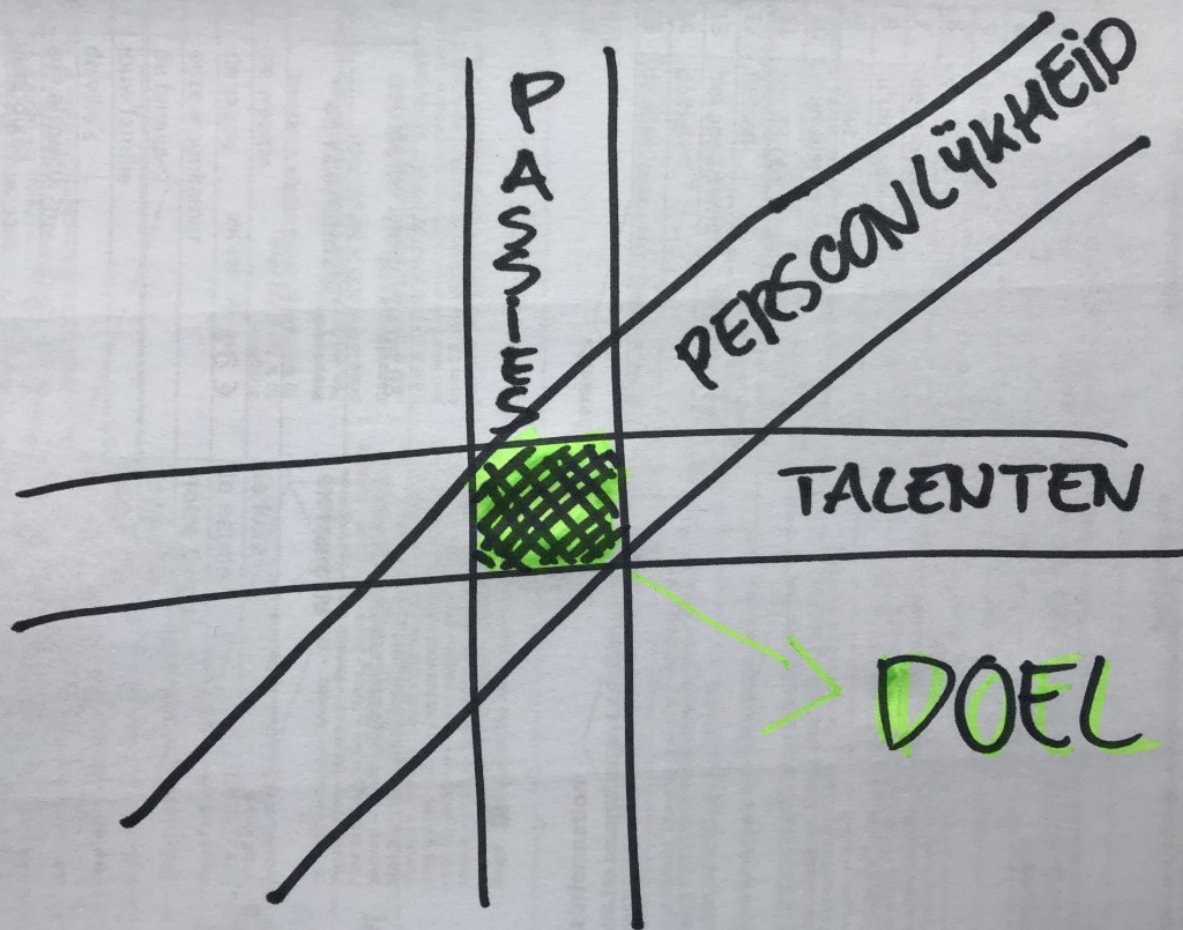
**2. WELKE TALENTEN KOMEN TERUG IN BEIDE
VERHALEN?**



WAT WIL IK?

**STEL. JE HEBT NOG MAAR 1 JAAR (IN GOEDE
GEZONDHEID) TE LEVEN? WELKE 3 DINGEN ZOU
JE DAN DOEN OF LATEN? SCHRIJF OP.**

**STEL. JE HEBT NOG 20 JAAR TE LEVEN. WAT WIL
JE DAN ACHTERLATEN?**





RECAP

OPLOSSINGEN VOOR LANGE TERMIJN GELUK VOOR JEZELF EN JE ORGANISATIE

- 1. ONTWIKKEL EEN PERSOONLIJKE VISIE. VIND JE PURPOSE.**
- 2. STEL HELDERE EN HAALBARE DOELEN (WIE BEN IK, WAT KAN IK EN WAT WIL IK?)**
- 3. HOU JE WHY IN MIND**
- 4. HOU FOCUS OP JE LANGE TERMIJN BELONING**
- 5. STOP SOCIALE VERGELIJKING (DIGITAL DETOX)**
- 6. LAAT OOK JE TEAMLEDEN NADENKEN OVER HUN PERSOONLIJKE VISIE**
- 7. ZET ELKE DAG KLEINE STAPPEN**
- 8. STEL NIET UIT. BEGIN VANDAAG NOG.**







www.hellobetty.nl