

DE 5
#IMPACT
GEWOONTES

WERKBOEK

JONATHAN PELLEGRAM

© 2019 Uitgeverij Gideon

EEN PERSOONLIJKE BERICHT

Ontzettend tof dat je de tijd hebt genomen om dit werkboek te downloaden! Het feit dat je dit gedaan hebt laat zien dat je gemotiveerd bent om impact te maken. Ik hoop dat je geniet van het boek : 'de 5 gewoontes' en dat je jouw enthousiasme zult delen met de mensen om je heen.

In dit werkboek vind je onder andere het 'Impact assessment' en de 'Impact questions'. Ik heb dit werkboek speciaal voor jou gemaakt om je te helpen maximaal te groeien in de vijf gewoontes waardoor je impact hebt op de jongeren in jouw leven. Mijn hoop is dat dit werkboek en het boek een middel gaan zijn waardoor meer levens van jongeren gaan veranderen.

Maar geen enkel idee werkt totdat we in actie komen, dus laten we aan de slag gaan! Dit gaan we doen:

1. Vul op de volgende pagina eerst het 'impact assessment' in. Dit gaat je een beeld geven welke gewoonte nog de grootste ontwikkeling nodig heeft.
2. Ga aan de slag met de 'impact questions' om de theorie praktisch om te zetten naar jouw dagelijkse leven

Heel veel succes!

Jonathan



Wil je persoonlijk contact?

Instagram @jonathanpellegram
Facebook @jonathanpellegram
www.de5gewoontes.nl



IMPACTASSESSMENT

#1 WEES JEZELF

	LAAG			HOOG	
1. Ik ben ongeremd mijzelf onder verschillende omstandigheden	1	2	3	4	5
2. Ik ben bewust van de undercover invloed die ik heb als rolmodel	1	2	3	4	5
3. Ik investeer intentioneel in mijn persoonlijke ontwikkeling	1	2	3	4	5
4. Ik ben beschikbaar voor God als Zijn instrument	1	2	3	4	5
5. Mijn leven is een inspirerend voorbeeld om te volgen	1	2	3	4	5

Totaal x 4 = _____ van 100%

#2 VERDIEP RELATIES

	LAAG			HOOG	
1. Ik neem initiatief in de relaties met de jongeren in mijn leven	1	2	3	4	5
2. Ik ben volledig emotioneel aanwezig in contactmomenten met anderen	1	2	3	4	5
3. Ik ben aanwezig op de belangrijke momenten in het leven van jongeren	1	2	3	4	5
4. Ik blijf in hun leven omdat God dat wilt, niet vanwege de resultaten	1	2	3	4	5
5. Ik ben kwetsbaar, open en transparant in mijn relaties	1	2	3	4	5

Totaal x 4 = _____ van 100%

#3 BEWEEG VOORUIT

	LAAG			HOOG	
1. Ik weet waar ik naartoe wil met de jongeren in mijn leven	1	2	3	4	5
2. Ik weet wat ik kan en moet doen om op dat punt te komen	1	2	3	4	5
3. Ik neem kleine dagelijkse stappen om vooruit te bewegen	1	2	3	4	5
4. Het lukt mij om structureel door te zetten ondanks tegenslagen	1	2	3	4	5
5. Ik consumeer niet alleen informatie, maar doe er ook wat mee	1	2	3	4	5

Totaal x 4 = _____ van 100%

#4 MOTIVEER GROEI

	LAAG			HOOG	
1. Ik daag de jongeren in mijn leven uit om te groeien en veranderen	1	2	3	4	5
2. Ik help jongeren te ontdekken wie ze nu al zijn in Gods ogen	1	2	3	4	5
3. Het lukt mij om jongeren te motiveren tot groei en verandering	1	2	3	4	5
4. Ik daag jongeren uit om bewust uit hun comfortzone te stappen	1	2	3	4	5
5. Ik help jongeren essentiële stappen te zetten in hun relatie met God	1	2	3	4	5

Totaal x 4 = _____ van 100%

#5 CREËER VERMENIGVULDIGING

	LAAG			HOOG	
1. Ik geloof in de kracht van het principe van vermenigvuldiging	1	2	3	4	5
2. Mijn verwachtingen zijn hoog van de jongeren om mij heen	1	2	3	4	5
3. Ik neem jongeren mee in mijn leven, en leer hen hetzelfde te doen als ik	1	2	3	4	5
4. Ik daag jongeren uit voor een missie groter dan zichzelf	1	2	3	4	5
5. Het lukt mij de jongeren in mijn leven los te laten in de hand van God	1	2	3	4	5

Totaal x 4 = _____ van 100%

2. DE ZOEKTOECHT NAAR IMPACT

IMPACT QUESTIONS

1. De drie jongeren die het dichtst bij mij staan zijn ...
2. De omstandigheden uit dit hoofdstuk die ik herken bij deze jongeren zijn ...
3. Mijn persoonlijke definitie van positieve impact zou ik omschrijven als ...
4. Als ik de worsteling zie in de levens van jongeren om mij heen, is het mijn verlangen om ...

3. GEWOONTE #1 - OEFENING 1: WEES JEZELF

IMPACT QUESTIONS

1. Als ik mijn authenticiteit een cijfer tussen de 1 en 10 zou geven, zou dat een ... zijn
2. Maskers die ik wel eens draag zijn ...
3. Drie dingen die ik elke dag kan doen om meer in lijn te leven met wie ik ben zijn ...
4. Drie dingen waarmee ik kan stoppen zodat anderen beter kunnen zien wie ik ben zijn ...

3. GEWOONTE #1 - OEFENING 2: GEEF JEZELF OVER ALS INSTRUMENT VAN GOD

IMPACT QUESTIONS

1. Een indrukwekkende situatie waarin God mij gebruikt heeft is ...
2. De afgelopen maand ben ik beschikbaar geweest voor God door ...
3. Een manier waarop ik mijzelf dagelijks beschikbaar ga stellen voor God is ...

3. GEWOONTE #1 - OEFENING 3: VERDOUBBEL JE INVESTERING

IMPACT QUESTIONS

1. Om een volgende stap te zetten in mijn persoonlijke relatie met God zou ik het volgende kunnen doen ...
2. Een manier waarop ik bewust ga investeren in mijn persoonlijke ontwikkeling is ...
3. Als ik kijk naar mijn relaties, identiteit en impact kan ik het meest groeien in ...
4. De persoon die ik zeggenschap en invloed in mijn leven geef is ...

4. GEWOONTE #2 - OEFENING 1: NEEM INITIATIEF

IMPACT QUESTIONS

1. Een situatie waarin ik het waardeerde dat iemand initiatief naar mij nam was ...
2. Ik zou mijn relatie met de volgende jongeren kunnen verdiepen ...
3. Drie manieren voor mij persoonlijk om meer initiatief te nemen zijn ...

4. GEWOONTE #2 - OEFENING 2: SLUIT EMOTIONEEL AAN

IMPACT QUESTIONS

1. Als ik eerlijk naar mijzelf kijk, ben ik vaak afgeleid in de relatie met ...

2. Ik word vaak afgeleid door ...

3. Drie dingen die ik zou kunnen doen om meer emotioneel aanwezig te zijn, zijn ...

4. GEWOONTE #2 - OEFENING 3: PAS JE AAN AAN HUN RITME

IMPACT QUESTIONS

1. Een ingrijpende situatie waarin iemand er voor mij is geweest, was ...
2. De belangrijke momenten in de levens van de jongeren om mij heen zijn ...
3. Een simpele stap om bij deze momenten aan te sluiten zou zijn ...

4. GEWOONTE #2 - REALITY CHECK

IMPACT QUESTIONS

1. Een situatie waarin ik teleurgesteld was in het contact met een jongere was...
2. De gedachten die ik in die situatie had waren ...
3. Met mijn nieuwe kennis had ik het volgende tegen mijzelf willen zeggen ...
4. De beste manier waarop ik mijzelf kan blijven herinneren aan de juiste motivatie is ...

5. GEWOONTE #3 - OEFENING 1: ZORG VOOR EEN HELDERE VISIE

IMPACT QUESTIONS

1. De visie voor het best mogelijke leven voor de jongeren om mij heen zou ik beschrijven als ...
2. Een cijfer dat weergeeft in hoeverre ik een duidelijke visie heb voor de jongeren om me heen is ...
3. Ik zou kunnen groeien in de gewoonte om te weten waar ik naartoe wil met de jongeren in mijn leven door ...
4. Een manier om mijzelf dagelijks te helpen herinneren aan mijn persoonlijke visie is ...

5. GEWOONTE #3 - OEFENING 2: DENK IN KLEINE STAPPEN

IMPACT QUESTIONS

1. Drie goede dingen die ik vanaf nu zou kunnen gaan doen zijn ...

2. Als ik alleen nog maar de goede dingen zou doen, zou ik meteen stoppen met de volgende drie dingen ...

3. Een kleine stap die ik vandaag kan zetten is ...

5. GEWOONTE #3 - OEFENING 3: ZET MOEDIG DOOR

IMPACT QUESTIONS

1. Mijn contact met jongeren ervaar ik als een marathon of als een sprint, omdat ...

2. Situaties waarin ik het moeilijk vind om door te zetten zijn ...

3. Ik zou kunnen groeien in consistent doorzetten door ...

6. GEWOONTE #4 - OEFENING 1: BEGIN VANUIT IDENTITEIT

IMPACT QUESTIONS

1. Het beeld dat veel jongeren om mij heen over zichzelf hebben is ...

2. Hun identiteit in Gods ogen zou ik beschrijven als ...

3. Ik kan jongeren om mij heen helpen te ontdekken wie zij nu al zijn door ...

6. GEWOONTE #4 - OEFENING 2: STIMULEER INTRINSIEKE MOTIVATIE

IMPACT QUESTIONS

1. Als de jongeren om mij heen meer gemotiveerd zouden zijn, dan zouden ze waarschijnlijk ...
2. Een manier waarop ik mijzelf kan herinneren om jongeren te helpen groeien in motivatie is ...
3. De jongere die op dit moment het hardst mijn hulp nodig heeft in zijn motivatie is ...

6. GEWOONTE #4 - OEFENING 3: TREK HEN UIT HUN COMFORTZONE

IMPACT QUESTIONS

1. Ik zou de jongeren om mij heen kunnen uitdagen een volgende stap in hun identiteit te zetten door ...
2. Een manier voor mij om op een natuurlijke manier jongeren uit te dagen te groeien in hun relatie met God is ...
3. De dingen waarin ik de jongeren om mij heen concreet kan uitdagen om buiten hun comfortzone te stappen zijn ...

7. GEWOONTE #5 - OEFENING 1: ONTWIKKEL DE JUISTE MINDSET

IMPACT QUESTIONS

1. De mindset en verwachtingen die ik op dit moment heb van de jongeren in mijn leven zijn ...
2. Het maximale wat ik op dit moment geloof dat zij kunnen bereiken is ...
3. Ik zou mijn verwachtingen kunnen verhogen in ...
4. De manier waarop ik ga groeien in mijn mindset en verwachtingen is ...



7. GEWOONTE #5 - OEFENING 2: LEEF DE 2 PRINCIPES VAN DISCIPELSCHAP

IMPACT QUESTIONS

1. De missie waar ik voor ga, die groter is dan mijzelf, is ...
2. Een manier waarop ik jongeren uit mijn leven mee kan nemen in deze missie is ...
3. Ik zou hen naar voren kunnen schuiven door ...
4. Twee jongeren in wie bewuster kan investeren zijn ...
5. Ik zou de jongeren in mijn leven kunnen uitdagen in hun impact door ...



7. GEWOONTE #5 - OEFENING 3: LAAT HET LOS

IMPACT QUESTIONS

1. Als ik kijk naar mijn beschikbare tijd en alle gewoontes en oefeningen heb ik het gevoel dat ...
2. De reden dat ik het soms moeilijk vind om de jongeren in mijn leven los te laten is ...
3. De manier waarop ik dagelijks los kan laten is ...



8. HET VOLGENDE HOOFDSTUK - STAP 1: BEGIN MET EEN DING

IMPACT QUESTIONS

1. De gewoonte die de grootste verbetering kan gebruiken volgens mijn assessment is ...
2. Ik besluit om gefocust te gaan groeien in ...
3. Een manier om mijn nieuwe gewoonte zo klein mogelijk te starten is ...

8. HET VOLGENDE HOOFDSTUK - STAP 2: ZET 66 DAGEN LANG DOOR

IMPACT QUESTIONS

1. De reden waarom ik vastgelopen ben in het ontwikkelen van nieuwe gewoontes is ...

2. Ik zou mijzelf kunnen helpen door te zetten door ...

8. HET VOLGENDE HOOFDSTUK - STAP 3: MAAK HET JEZELF MAKKELIJK

IMPACT QUESTIONS

1. Een bestaande gewoonte waaraan ik mijn nieuwe gewoonte kan koppelen is ...
2. Ik zou als reminder het volgende in mijn telefoon kunnen zetten ...
3. Om te groeien naar een volgend niveau is het essentieel dat ik anders over mijzelf ga denken in ...

IMPACTASSESSMENT: RE-TEST

Vul nog een keer het assessment in, en zie je vooruitgang!

#1 WEES JEZELF

	LAAG			HOOG	
1. Ik ben ongeremd mijzelf onder verschillende omstandigheden	1	2	3	4	5
2. Ik ben bewust van de undercover invloed die ik heb als rolmodel	1	2	3	4	5
3. Ik investeer intentioneel in mijn persoonlijke ontwikkeling	1	2	3	4	5
4. Ik ben beschikbaar voor God als Zijn instrument	1	2	3	4	5
5. Mijn leven is een inspirerend voorbeeld om te volgen	1	2	3	4	5
Totaal x 4 = _____ van 100%					

#2 VERDIEP RELATIES

	LAAG			HOOG	
1. Ik neem initiatief in de relaties met de jongeren in mijn leven	1	2	3	4	5
2. Ik ben volledig emotioneel aanwezig in contactmomenten met anderen	1	2	3	4	5
3. Ik ben aanwezig op de belangrijke momenten in het leven van jongeren	1	2	3	4	5
4. Ik blijf in hun leven omdat God dat wilt, niet vanwege de resultaten	1	2	3	4	5
5. Ik ben kwetsbaar, open en transparant in mijn relaties	1	2	3	4	5
Totaal x 4 = _____ van 100%					

#3 BEWEEG VOORUIT

	LAAG			HOOG	
1. Ik weet waar ik naartoe wil met de jongeren in mijn leven	1	2	3	4	5
2. Ik weet wat ik kan en moet doen om op dat punt te komen	1	2	3	4	5
3. Ik neem kleine dagelijkse stappen om vooruit te bewegen	1	2	3	4	5
4. Het lukt mij om structureel door te zetten ondanks tegenslagen	1	2	3	4	5
5. Ik consumeer niet alleen informatie, maar doe er ook wat mee	1	2	3	4	5
Totaal x 4 = _____ van 100%					

#4 MOTIVEER GROEI

	LAAG			HOOG	
1. Ik daag de jongeren in mijn leven uit om te groeien en veranderen	1	2	3	4	5
2. Ik help jongeren te ontdekken wie ze nu al zijn in Gods ogen	1	2	3	4	5
3. Het lukt mij om jongeren te motiveren tot groei en verandering	1	2	3	4	5
4. Ik daag jongeren uit om bewust uit hun comfortzone te stappen	1	2	3	4	5
5. Ik help jongeren essentiële stappen te zetten in hun relatie met God	1	2	3	4	5
Totaal x 4 = _____ van 100%					

#5 CREËER VERMENIGVULDIGING

	LAAG			HOOG	
1. Ik geloof in de kracht van het principe van vermenigvuldiging	1	2	3	4	5
2. Mijn verwachtingen zijn hoog van de jongeren om mij heen	1	2	3	4	5
3. Ik neem jongeren mee in mijn leven, en leer hen hetzelfde te doen als ik	1	2	3	4	5
4. Ik daag jongeren uit voor een missie groter dan zichzelf	1	2	3	4	5
5. Het lukt mij de jongeren in mijn leven los te laten in de hand van God	1	2	3	4	5
Totaal x 4 = _____ van 100%					

NEXT STEPS:

- Plan over 2 maanden het assessment opnieuw in je agenda
- Meld je aan voor de online training via de website
- Ga aan de slag met 1 van de initiatieven achterin het boek

"Impact hebben is niet moeilijk. Het is gewoon de juiste dingen doen. En dat kan jij ook. Los van jouw persoonlijkheid, talenten, of leeftijd. Dus laten we stoppen met denken, praten en lezen over impact, en het ook daadwerkelijk gaan doen!"

- Jonathan Pellegrom

