

*jump!*  
MOVEMENT



# Solo Jump Movement sessie

## Jij hebt het in je!

Wij geloven dat je alle antwoorden op alle vragen met je meedraagt. Als je een Jump doet, openbaar je die antwoorden aan jezelf en ontdek je wat jouw volgende stap is. Deze Jump doe je in je eentje. Je vult al schrijvend dit formulier in. Stel bij elke stap de timer op je telefoon in; zo help je jezelf om to the point te komen met het beantwoorden van de vragen.

## Voordat je begint

Welkom bij Jump Movement. Leuk dat je meedoet. Duizenden gingen je voor, en er zullen er nog veel meer volgen.

Om de best mogelijke Jump te kunnen maken, moet je het volgende weten:

- Je doorloopt 7 stappen.
- Je bepaalt zelf hoeveel tijd je gebruikt per stap, zet een timer (3 minuten is een mooie tijd).
- Volg elke stap precies zo op als wordt omschreven.
- Geef jezelf en je denkproces de volledige aandacht. Alles wat je noteert is oké. Wees nieuwsgierig naar je eigen gedachten...



# Stap 1: De belofte

Allereerst beloven we elkaar de volgende 3 dingen:

1. Ik stel mijn oordeel tegenover mijzelf en anderen in deze groep uit.
2. Ik beloof mijzelf en anderen in deze groep te steunen in de stappen die we willen nemen.
3. Alles wat gezegd wordt in deze sessie blijft tussen de groepsleden.

**Iedereen akkoord?**



## Stap 2: Vier je succes

(zet je timer op .... minuten)

Noteer een persoonlijk succes. Iets waar je trots op bent, iets wat je uit eigen beweging en eigen kunnen gedaan hebt.

Het mag iets kleins zijn, of iets heel groots. Alles is oké, als je er maar trots op bent. Als je tijd om is, lees het dan terug en geef jezelf echt even een schouderklopje, applaudis voor jezelf of trakteer jezelf op iets fijns!

Mijn antwoord op stap 2:



## Stap 3: Wie ben je op dit moment?

(zet je timer op .... minuten)

Schrijf op hoe je jezelf voelt op dit moment. Wat denk je, hoe zit je in je vel? Het mag in de vorm van een anekdote, of met steekwoorden, alles wat in je opkomt is goed, ook als het lijkt alsof er niets komt... neem dan gewoon even de tijd.

Als je tijd om is, lees dan ook hier weer terug wat je geschreven hebt. Vervolgens geef je jezelf een compliment over wat je gelezen hebt. Wees oprecht over je compliment en maak je er niet van af. En geen advies in dat compliment...

Mijn antwoord op stap 3:

Mijn compliment voor mezelf:



## Stap 4: Waar wil je naartoe?

(zet je timer op .... minuten)

Noteer nu welke Jump jij wilt maken. Welke richting is het voor je? Als je stap nog niet helemaal duidelijk is, is dat niet erg. Schrijf gewoon waar je gedachten je leiden. Terwijl je schrijft zul je de juiste richting vinden.

Vul je tijd, ook als het soms even lijkt alsof je niets meer weet te noteren.

Mijn antwoord op stap 4:



## Stap 5: Tips en adviezen

(zet je timer op .... minuten)

In deze ronde word je je eigen beste adviseur. Ga even staan en beeld jezelf in dat je iemand bent die je hoog acht, iemand die jou vaker geholpen heeft en die je kent. Misschien je partner, of een goede vriend(in). Als er niet een concreet persoon in je op komt, 'wordt' dan een 'willekeurige' adviseur die veel mensenkennis heeft adviseur. Je verbeeld jezelf dat je diegene bent en neemt weer plaats op de plek waar je tot nu toe gezeten hebt. Ga vervolgens schrijven wat die persoon voor advies aan jou zou geven.

Begin je woorden met: 'Beste...' (en dan je eigen naam), Ik heb een advies voor je en dat is... en vul maar aan. Tot je tijd op is. Dan besluit je weer jezelf te worden en lees het advies nog eens door. Wijzig er niets aan.

'Beste....., Ik heb een advies voor je en dat is.....



## Stap 6: Jouw besluit

(zet je timer op .... minuten)

Beslis wat jouw volgende stap nu is; wat ga je doen, of wat ga je laten? Noteer het zolang je tijd loopt. Als het goed is, voelt dit als een cadeautje aan jezelf. Als je tijd om is, lees je besluit dan nog eens door en geef jezelf ook weer een schouderklop of een echt applaus. Je hebt een moedige stap genomen en daar mag je echt even bij stil staan.

Mijn antwoord op stap 6:





## Stap 7: Dankbaarheid

(zet je timer op .... minuten)

Schrijf nu gedurende de ingestelde tijd alles op waar je dankbaar of blij voor bent. Het mag alles zijn: woorden, personen, belevenissen. Schrijf alles op wat in je op komt en maak je tijd vol.

Mijn antwoord op stap 7:

Dankjewel voor het meedoen aan deze Jump. Gebruik de uitkomst van jouw Jump in je eigen voordeel. Wil je meer weten over Jump Movement? Kijk dan eens op [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)!

Dankjewel voor het meedoen aan Jump.  
Gebruik de uitkomst ervan in je eigen voordeel.  
Wil je meer weten over Jump?  
Kijk dan eens op [www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)

En denk er aan: if we all Jump, we will move the world!

**JUMP MOVEMENT BV**

Vestiging Eindhoven

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven

[www.jumpmovement.com](http://www.jumpmovement.com)