



CHECKLIST

ONTWIKKELINGSFASEN HOOGBEGAAFDHEID

©LARINDA BOK
HOOGBEGAAFDEXPERT



Dank je wel voor het downloaden van deze checklist.

Ik hoop dat je inzichten krijgt in de bewustwordingsfase waarin jij je bevindt. Hoogbegaafdheid is geen thema dat je in 1 keer helder hebt en weet: 'ik ben hoogbegaafd'. Bewustwording van hoogbegaafdheid vraagt tijd en aandacht.

Gun jezelf ook die tijd en geef jezelf positieve aandacht.

Ik weet hoe moeilijk het kan zijn om stil in jezelf te worden. Mindfulness vind ik een ruim begrip.

Echter door de ACT (Acceptance and Commitment Therapy) heb ik geleerd dat ik op een niet zweverige manier mindful kan zijn en dichtbij mezelf kom. Op dat moment gaat mijn hoofd uit en kan ik luisteren naar mijn gevoel.

Dat te mogen ervaren en op die manier jezelf nog beter te leren kennen, gun ik jou ook. Dat zorgt ervoor dat ik makkelijker de juiste keuzes maak. En dat geeft me weer zo'n vrij gevoel! In mijn praktijk zie ik dagelijks de positieve resultaten van coaching en mentoring van hoogbegaafde volwassenen die zich anders en niet begrepen voelen.

Zo'n ontdekkingsproces naar hoogbegaafdheid kan je niet in je eentje. In je eentje blijf je vanuit je eigen referentiekader redeneren. Een liefdevolle spiegel helpt je sneller, dieper en authentieker vooruit te komen.

Ik wil benadrukken dat het begrijpen van de componenten van begaafdheid onvoldoende is om te komen tot goede prestaties.

Ik pleit voor een systemische benadering, die focust op de interactie tussen de verschillende componenten. Die benadering pas ik toe in al mijn coachtrajecten.

Ik zeg altijd: praat over je gevoelens, gedachten en vermoedens over hoogbegaafdheid met iemand met wie je een klik ervaart en die ervoor geleerd heeft. Iemand die de reikwijdte en diversiteit van hoogbegaafdheid aanvoelt en aankan en die zelf geen issues heeft.

Kom je een keertje kosteloos online kennismaken? [Maak een afspraak via de roze knop rechtsbovenaan.](#)

Veel succes met invullen!

Wil je nog meer ontdekken wie je bent en wat je kan? [Download het E- Book: 'I am who I am' onderaan de homepage.](#)

Veel succes! Larinda Bok

ONTWIKKELINGSFASEN HOOGBEGAAFDHEID			
Fase in ontwikkelingsfase	Het kost mij	Het levert mij op	Dit doe ik omdat ik dat belangrijk vind
Onbewust onbekwaam Hoogbegaafd			
Bewust onbekwaam Hoogbegaafd			
Bewust bekwaam Hoogbegaafd			
Onbewust bekwaam Hoogbegaafd			

KEUZES IN WAT IK BELANGRIJK VIND Ik kies ervoor om		
Onderwerp	Acties	Begindatum
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Wil je meer ontdekken hoe je je leven betekenis kan geven? Investeer in de aankoop van het boek [Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid](#). Bekijk hier het [inkijkexemplaar](#).