

Gouden Opkikker Moment (GOM)

Handig a-4-tje

Gouden Opkikker Moment(en)

Een moment of meerdere momenten op een dag, dat jij jezelf een GOM gunt!

Hoe zorg je dat voldoende GOM op een dag hebt?

1

Door ze eerst te **herkennen**, dat er elke dag wel ergens een GOM is.

Vallen deze items voor jou al onder GOM; 's ochtends douchen; wandelen na de lunch, telefoontje met vriend(in); vroeg uit bed; koken; televisie kijken; werken; klussen...?

Je kunt eens een dag **terugblikken**, om te zien waar je GOM in zaten.



2

Je kunt GOM **actief inzetten**, door er echt voor te gaan kiezen.

Welke actie kun je inzetten om GOM te bereiken; 1 x per dag wandelen; dagelijks een paar bladzijdes lezen; luisteren naar muziek; bloemen kopen; op de bank liggen;?

Je kunt dus elke dag een GOM moment of meerdere momenten **creëren**.



3

Het is mogelijk dat je meer GOM gaat **zien** in je omgeving.

Wat kun je dan zoal gaan zien; iemand helpt jou spontaan; je ziet mensen lachen; een muziekstuk raakt je; je leest een mooie tekst; krijgt een kaart; aait een hond;?

Je kunt het gaan **aantrekken** als een magneet.



4

Als er sprake is van een GOM-**impuls**.

GOM-impulsen die komen spontaan; jij helpt een vreemd iemand met uitladen; je koopt een extra ijsje en geeft er 1 weg; je geeft iemand 50 cent omdat die te kort kwam;?

Bij GOM impulsiviteit is enige advies ga het **opvolgen**.



5

Oeps...Ik **twijfel** vaak of ik mijn GOM wel ga doen.

Overvallen door twijfels; ik ga niet wandelen het regent; ik ben nu zo lekker aan het werk; ach het kan morgen ook wel; ik ben nu te moe; ik vind het te spannend;...?

Je kunt het blijven **uitstellen**, maar jij kunt het vanaf nu anders doen!



!

Jouw GOM is het echt waard om dagelijks in te zetten, hoe klein de stap ook is!



Bart van vliet - Spiegel-express.nl - volg je eigen spoor!