

16 GEWAARDEERDE ERVARINGEN OEFENING

Scheur uit 1 A4 16 gelijke papiertjes.

BESCHRIJF OP ELK PAPIERTJE EEN ERVARING/GEBEURTENIS/SITUATIE DIE JE WAARDEERT.

Het maakt niet uit of het ervaringen zijn die je vaak hebt, maar één keer gehad hebt of die je graag zou ervaren in de toekomst. Het kan gaan om het bereiken van iets belangrijk, tijd doorbrengen met iemand die belangrijk voor je is, of tijd die je alleen doorbrengt.

Bijv. "Ijs eten voor de tv", "Op een dag naar Parijs gaan", "Aan mijn conditie werken", "gezond leven", "Een terras aan mijn huis bouwen", "Gaan fietsen met een vriend(in)".

LEG DE KAARTJES NAAST ELKAAR.

Stel je voor hoe het zou zijn om een leven te leiden dat gevuld zou zijn met deze ervaringen.

STEL JE VOOR DAT JE GEDWONGEN ZOU WORDEN OM ÉÉN VAN DEZE ERVARINGEN OP TE GEVEN.

Bijv. door ziekte, financiële tegenslag, of andere omstandigheden. Deze ervaringen zal dan niet meer plaatsvinden, en heeft ook nooit plaatsgevonden. Welke ervaring zou je als eerste bereid zijn om op te geven? Leg dat papiertje weg en stel je voor hoe het zou zijn om een leven te leiden dat gevuld zou zijn met de ervaringen die op de overgebleven papiertjes staan.

HERHAAL STAP 3 TOTDAT JE NOG MAAR 5 PAPIERTJES OVER HEBT.

KIJK NAAR JE OVERGEBLEVEN PAPIERTJES.

- Wat maakt dat juist deze vijf zijn overgebleven?
- Wat zou je missen als deze ervaringen niet in je leven zouden voorkomen?
- Wat krijg je in deze ervaringen de mogelijkheid om te doen, te geven, te ontvangen of te zijn?
- Wat zegt dit over wat voor jou werkelijk van betekenis is?
- Zie je iets terugkomen, ook wanneer de ervaringen er aan de buitenkant heel verschillend uitzien?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALS DEZE ERVARINGEN IETS VERTELLEN OVER DE RICHTING WAARIN JIJ GRAAG WILT LEVEN, WELKE WOORDEN ZOU JE DAAR DAN AAN GEVEN?

Schrijf de waarden of richtingen op die je hierin herkent.

WAT IS EEN KLEINE STAP DIE JE DE KOMENDE 24 UUR KUNT ZETTEN IN DE RICHTING VAN DEZE WAARDE?

WAT ZOU JE DE KOMENDE WEEK KUNNEN DOEN WAARMEE JE IN DE RICHTING VAN DEZE WAARDE BEWEEGT?

WELKE STAP IN EEN VOOR JOU BELANGRIJKE RICHTING, VRAAGT OP DIT MOMENT WAT MEER MOED OF LEF?
