

Hoe presteer je?

Je ambitie en acties afstemmen op wat je belangrijk vindt



Oefening

a. Levensweg.

Neem een vel papier (A3). Teken midden op het papier een tijdas die je leven beschrijft in blokken van 5 jaar, vanaf je 3e jaar tot nu. Rondom de tijdas maak je met foto's en/of tekeningen uit tijdschriften een collage die de sfeer van je leven weergeeft. Trek nu rondom de tijdas met een stift een lijn die je geluk in die periode weergeeft. Maak pieken en dalen zichtbaar door je lijn boven de tijdas te trekken wanneer je een positief gevoel beleeft. Trek de lijn onder de tijdas bij een negatief gevoel. Trek ook lijnen in andere kleuren die weergeven hoe je relaties, je prestaties en je persoonlijke groei zich hebben ontwikkeld. Welke inzichten kun je hieraan ontleenen?

b. Thermometer.

Iedereen tekent een thermometer op een stuk papier. Zet ongeveer halverwege 50% en bovenaan de thermometer 100%. Geef aan hoe blij je bent met het leven op dit moment en druk dit uit in een percentage tussen 0 en 100% op de thermometer. Beschrijf nu hoe je leven eruit ziet bij 100%. Wat is het gat tussen werkelijkheid en wens? Wat is er nodig om het gat te dichten? Vraag ideeën van anderen. Waarmee wil je het eerst aan de slag? Stem je acties af op je 100% niveau.



Reflectie

Wanneer leef je?

Hier en nu leven



Oefening

a. Zet de tijd stil.

Ga rustig zitten op een druk plekje. Kijk naar de wereld alsof voor jou de tijd stilstaat. De rest beweegt. Verbeeld je dat terwijl je wandelt alles beweegt behalve jij. Jij bent de onbeweegbare kern van de wereld, de rest is je filmdoek. Verandert je gevoel voor ruimte en tijd?

b. Waar? Hier-neming.

Concentreer je 2 volledige minuten intens op een enkel zintuig. Geef elk zintuig 2 minuten onvoorwaardelijke aandacht. Wat hoor je? Wat nog meer? En nog? Wat zie je? Wat nog meer? Wat proef je? Wat nog meer? Wat voel je? Wat nog meer? Wat ruik je? Bespreek interessante observaties.



Reflectie

Het enige moment waarop je je leven kunt veranderen is nu. Ieder moment is uniek en verandert iedere seconde. Status quo is illusie, verandering zeker. Je leven is een voortdurende stroom van nu's, niet gisteren, niet straks en elders. Mensen zijn regelmatig bezig hun leven af te wentelen op gisteren (spijt) of morgen (verlangens). En? Je verleden blijft. Je toekomst komt nog. Leef nu, richt je goede intenties en vertrouwden op de toekomst. Start met vandaag de moeite waard maken.