

Oefening: waardevolle brief aan jezelf

Deze oefening is een mooie manier om jezelf ervaringen te gunnen op basis van je eigen waarden.

Schrijf jezelf een brief, waarin je zet wat je jezelf wenst in je leven (liefde, geborgenheid, uitdaging, vriendschap, avontuur, gezond lijf, succes etc) Begin met "Lieve (naam), ik wens jou de komende tijd.....

Schrijf op welke dingen je graag meer in je leven zou willen zien.

Hoe zie jij jezelf over een paar jaar en welk gevoel geeft dat jou?

Stop vervolgens deze brief in een envelop en open hem over een half jaar.

Kijk wat er in dat half jaar is gebeurd.

De volgende vragen kunnen je helpen om je waarden te verhelderen:

Wat is voor jou belangrijk in je leven?

Wat is heel waardevol in je leven?

Wat doe je als alles mogelijk is en wat doe je dan niet meer?

Wat wil je zeker in je leven hebben gedaan?

Zijn er dingen die je voor je gevoel nu te veel doet of juist laat liggen?

Wat mis je op dit moment in je leven?

Welke dingen raken jou? (boek, film, quote)

Wat maakt dat het jou raakt?

Welke personen inspireren jou en waarom?