




Droom het, creëer het, doe het!

Werkboek
LEEF JOUW LEVEN

Naam:

Datum:

just
BE YOU



Marian Palsgraaf

Werkboek:

Leef Jouw Leven!

Dit werkboek is het meest essentiële deel van de cursus. Lezen over hoe je je leven in eigen hand kunt nemen is één, weten hoe je je leven gaat vormgeven is twee, doen is een belangrijke volgende stap om vervolgens tot uitvoer te komen. Dat is een proces, het één kan niet zonder het ander. Alleen lezen brengt je nergens, kennis alleen brengt je nergens en zomaar wat gaan doen levert over het algemeen ook niet het gewenste resultaat op.

Ik raad je daarom aan om elke week het werkboek door te nemen, erover na te denken, in te vullen en ermee te oefenen in de praktijk. Oefening baart kunst, weet je nog. Doen is de enige manier om vaardig te worden. En natuurlijk lukt niet alles meteen, dat geeft niks. Gewoon doorgaan met steeds je doel voor ogen: jij gaat het leven creëren wat bij jou past. Jij gaat voor je eigen geluk.

(Je kunt het werkboek uitprinten en invullen).

De meest prangende vraag is: 'Weet ik wat ik met mijn leven wil doen?'

Is het antwoord hierop 'ja', dan is dit werkboek niets anders dan

Een goede check-up of je nog steeds op het goede spoor zit, misschien hier en daar de kans om een beetje bij te sturen, de puntjes op de i te zetten.

Is het antwoord op deze vraag 'nee', dan biedt dit werkboek je de uitdaging om dat antwoord te vinden.

Dit werkboek kun je zien als een filmscript. Stap voor stap ga je nadenken over hoe jouw leven er nu uitziet, hoe jij graag wilt dat het eruit gaat zien en wat daarvoor nodig is om dat te realiseren. Als een soort film ga jij jouw ideale leven visualiseren. Alle details worden uitgewerkt; het genre, de titel, de personages, jouw rol, de locatie, het einde, echt alles.

Dat klinkt misschien een beetje overdreven, maar het is een prima manier om helder te krijgen wat voor jou belangrijk is, wat je dromen zijn en om het gevoel te gaan ervaren wat dat leven voor je gaat betekenen. En dat is één van de belangrijkste factoren in het creatie proces: de energie die vrijkomt bij het voelen is de energie die je vervolgens ook aantrekt.

Dat is nogal wat hè? Dit betekent om te beginnen dus heel veel denkwerk. En voor denkwerk moet je tijd maken. Reserveer dus maar vast denktijd in je agenda de 8 komende weken.

Emotionele bankrekening:

Voor dat je begint even het volgende: hoe staat het met je emotionele bankrekening? Hoe voel je je op dit moment? Heb je een 'positief' saldo, oftewel heb je er zin in, verwacht je positieve resultaten, zit je goed in je energie, dan is dat een prima uitgangspunt om verder te gaan. Heb je een negatief saldo, voel je je wat depri en uitgeblust, dan moet je ook verder gaan, maar realiseer je dan dat je onbewust waarschijnlijk een negatief verhaal gaat schrijven, of op zijn minst een verhaal waar je zelf niet in gelooft.

Is het saldo op je emotionele bankrekening negatief, lees dan gerust alles over het schrijven van je script, maar begin nog niet meteen met schrijven. Besteed wel extra veel aandacht aan de delen die je helpen veranderingen in te zetten en door te zetten. Laat je inspireren en motiveren. En pas wanneer je die informatie helemaal hebt eigen gemaakt schrijf jij jouw mooiste film.

Het grote kader

Hier begin je met het vastleggen van je eerste ideeën.

Natuurlijk moet je er even goed over nadenken, maar denk vooral niet te moeilijk en ingewikkeld. Kijk gewoon naar wat er het eerst in je opkomt en hoe dat voelt, ga niet teveel analyseren, dat komt later wel. En als je gaandeweg andere, betere, ideeën krijgt, verander je dat toch gewoon, het is jouw script, jij hebt de volledige regie.

- Wat wordt de titel van je film?
- Wie speelt er mee in je film?
- Wat doe je in de film?
- Waar speelt het zich af, locatie?
- Hoe ontwikkelt het verhaal zich?
- Welke onverwachte elementen wil je toevoegen?
- Genre:

Het wordt nu tijd om vast te stellen wat voor soort film het zal worden: een comedy, een thriller, een feelgood movie, een romantische film, een avonturenfilm? Of een actiefilm, een dansfilm, een klassieke detective, science fiction, een sprookje, iets mystieks, een politiek getinte film? Jij mag kiezen.

Geef aan waarom je juist voor dit genre hebt gekozen: (welke elementen van het genre zijn voor jou doorslaggevend om dat voor je eigen film te willen)

Gelukt? Dan gaan we zo snel mogelijk verder om te onderzoeken wat je allemaal nodig hebt om het script te vullen met relevante details.

Te beginnen met stap 1, waar wordt jij gelukkig van?

Week 1

Stap 1

Waar word jij gelukkig van?

Bij deze stap gaan we kijken hoe het met jouw gevoel van geluk gesteld is op dit moment, wat jij nodig hebt om gelukkig te zijn en hoe jouw geluk er voor de toekomst uitziet. We kijken ook naar de mensen die je aanmoedigen en steunen en daardoor een belangrijke rol in je leven verdienen.

Met als resultaat dat je een duidelijk beeld van de toekomst kunt vormen en kunt bepalen welke mensen deel mogen uitmaken van jouw toekomst en bijdragen aan jouw geluk.

Geluk meter:

- Als ik mezelf een cijfer moet geven op een schaal van 1 tot 10, hoe gelukkig ben ik dan nu?
- Als ik mezelf een cijfer moet geven voor de toekomst, hoe gelukkig wil ik de rest van je leven zijn?

Denk eens terug aan de momenten dat jij je blij en gelukkig voelde. Dat je ontspannen was. De momenten dat je tevreden was. Wanneer was het dat je je zo voelde?

Was ik op de bovenstaande momenten alleen of was ik met iemands anders? Geef aan met wie.

Waarom was ik juist op die momenten blij?

Wanneer had ik voor het laatst een soortgelijke ervaring?

Wat zou ik nu al kunnen doen om te zorgen dat deze momenten zich vaker voordoen? Met andere woorden: dat ik vaker gelukkig en blij ben?

Stap 2

Heb jij een goed contact met je gevoel?

Bij deze oefening staan we stil bij welke gevoelens je zoal hebt, of je ze als zodanig herkent. Wat dat gevoel oproept en wanneer je voor het laatst hebt ervaren.

Dit om o.a. inzicht te krijgen welke situaties en mensen je meer kwaad dan goed doen en waarom je deze dus voortaan beter kunt gaan vermijden. Of dat je kunt uitzoeken waarom de relatie zoveel kruim kost, stroef verloopt of wat er verder aan hapert. Dat geeft je de gelegenheid om je relatie met hen te verbeteren. Of de betreffende situatie beter te hanteren.

(Ik heb bij onderstaande vragen al antwoorden ingevuld, dit alleen als voorbeeld. Voor jou kunnen natuurlijk heel andere situaties en mensen gelden).

Op welke momenten voel(de) jij je:

bang/ongerust/bedroefd/boos/nutteloos/ontevreden/gespannen/...anders

1. Aan het begin van onze zomervakantie voelde ik me erg gefrustreerd.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Met wie ben/was je op dat moment?

1. Met mijn partner en onze drie kinderen
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat is/was de oorzaak van dat gevoel?

1. Mijn partner was vergeten te betalen voor de kampeerplaats. We stonden nu op een wachtlijst.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wanneer heb/had je een soortgelijke ervaring?

1. Toen de energie rekening te laat was betaald.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schrijf alles zo gedetailleerd mogelijk uit.

- Herken je een patroon?
- Is er een bepaald gevoel wat vaker voorkomt dan andere gevoelens?
- Is er een link met eerdere gebeurtenissen uit het verleden?
- Is het gerelateerd aan een bepaalde persoon of eerder aan een bepaald soort gebeurtenis?
- Wat kun je doen om dit in de toekomst te vermijden of te verbeteren?

Mijn bioritme

Je bioritme is het ritme van jouw lichaam. Vroeger, toen er nog geen elektriciteit was, leefden mensen in harmonie met het ritme van de natuur. Donker betekende rust, licht betekende activiteit. Even kort door de bocht. Tegenwoordig worden we geleefd door de klok en onze afspraken. Het is maar de vraag of dat een beetje synchroon loopt met ons lijf. Door je eigen bioritme te kennen kun je misschien in de toekomst daar wel rekening mee houden m.b.t. je dag planning en je op die manier energiever voelend en productiever zijn.

Breng voor jezelf eens in kaart hoe jouw lichaam functioneert gedurende de dag:

1. Wanneer voel jij je vitaal en energiek, wanneer juist moe?
2. Wanneer heb je zin in interactie en wanneer wil jij graag even rust en je terug trekken?
3. Wanneer heb je honger of dorst?
4. Wanneer word je moe en wil je gaan slapen?
5. Wanneer word je spontaan wakker?
6. Hoe voel je je na het eten. Gevoed en energiek of loom?

Maak een schema van een dag (of liever een paar dagen) bij voorkeur in een weekend, of extra vrije dagen, waarin niets gepland staat en jij dus vrijuit kan voelen wat jouw lichaam je verteld. Schrijf precies op wat je voelt, waar je het voelt, wat je nodig hebt of wat je als vervelend ervaart en waarom. Zo krijg je inzicht in de wensen en het ritme van je eigen lichaam.

Vervolgens kun je daar je activiteiten op afstemmen. Misschien zijn de ochtenden het meest geschikt voor intensieve opdrachten. Misschien is om 12.30u lunchen voor jou wel gewoon een uur te laat. Dat soort dingen.

Mijn leefregels

Zoals je hebt kunnen lezen is het opstellen van je eigen leefregels een goed middel om steeds te kunnen toetsen of de beslissing die je moet nemen, de toezegging die je wilt doen of de mensen met wie je omgaat, passen bij hoe jij wilt leven.

Dus ga er maar eens even voor zitten.

Voor welke aspecten van mijn leven wil ik regels opstellen?

1. Gezin
2. Gezondheid
3. Werk
4. Vrije tijd
5. Relaties
6. Dromen
7.

De regels luiden als volgt:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Dit zijn de regels die jij voor jezelf hebt opgesteld. Gun jezelf de tijd hiermee te oefenen. Het geeft niks als het niet meteen allemaal lukt, maar blij jezelf wel herinneren aan deze afspraken met jezelf. Neem jezelf serieus, dit is hoe jij wilt dat jouw leven zich ontvouwt.

Schrijf vervolgens hieronder voluit op waarom het voor jou belangrijk is, dat je je niet langer zorgen maakt om wat anderen van je denken:

Omdat ik
dan.....
.....

En als afsluiter van deze stap:

Als je volgens jouw regels leeft en in goed contact staat met je gevoel geef je uiting aan jouw authenticiteit. Hoe dat precies voelt ga je nu letterlijk omschrijven. Door het te voelen trek je energie van gelijk niveau aan en dat helpt om je leven daadwerkelijk ten goede te veranderen.

Ik voel me helemaal mezelf,
want.....

Tot volgende week!