Yeehaa!

We gaan beginnen met het uitpluizen van jouw eigen unieke Compass.

Je krijgt allemaal opdrachten waar je mee bezig kunt. Print ze uit en maak een verzameling in een map. Maak er een tastbaar product van. Zo krijg je echt feeling met jouw Compass.

Ogenschijnlijk lijken de opdrachten wellicht niets met elkaar te maken te hebben.
Je hoeft de structuur niet te stappen om toch tot de kern te komen. De diepere laag komt vanzelf.
Meestal zijn we ons niet echt bewust van de onbewuste sturing die er is in ons dagelijks leven. Juist deze onbewuste sturing achterhalen we door deze oefeningen.

Maak de opdrachten stap voor stap.
Zoek een plek waar je onafgebroken aan een opdracht kunt werken. Neem de tijd en focus je op een opdracht.
Als je er echt voor gaat zitten en de opdrachten op je in laat werken komen er meer inzichten dan even snel tussendoor.

Wat je ook zult merken dat je in het dagelijkse leven veel meer gaat herkennen van waar we hier mee bezig zijn. Noteer inzichten ook in je map. Voeg foto's toe op jouw moodboard bij Pinterest.

Dit is jouw tijd! De tijd die je investeert om jouw Compass helder te krijgen.

We doen het samen, super tof!
Enjoy the ride.

Mijn Compass!

Jouw eigen unieke Compass bestaat uiteindelijk uit vijf zinnen die weergeven waar jij al jouw tijd aan wilt besteden. Wat wil je doen, zien en beleven in dit leven? Wat is het allerbelangrijkste voor jou?
Waar wil jij vol trots op terugkijken als je aan het eind van jouw leven terugkijkt?
Waar word je super blij van als je nu weet dat je hier jouw tijd aan gaat besteden?
Wat komt er dan nu in je op?
Welke woorden? Welke aandachtspunten?
Besteed maximaal 2 minuten aan deze oefening. Het hoeft niet perfect. Het is een eerste aanzet.
Doe een schot voor de boeg en schrijf op wat er in je opkomt.

1.

2.

3.

4.

5.

Mijn favoriete winkels:

We gaan op zoek naar jouw favoriete winkels. Bij voorkeur fysieke winkels waar je echt naartoe gaat.

Waar koop je graag? Waar ben je graag? Wat maakt dat je er graag komt?
Wat maakt deze winkel voor jou bijzonder?
Schrijf hieronder jouw favoriete winkels.

Mijn favoriete winkel 1: _____

Waarom ik er graag kom:

_____

_____

_____

_____

Mijn favoriete winkel 2: _____

Waarom ik er graag kom:

_____

_____

_____

_____

Mijn favoriete winkel 3: _____

Waarom ik er graag kom:

_____

_____

_____

_____

€ 500 cadeau

Je krijgt €500

De enige ‘maar’ is dat je deze voor het einde van de dag uit moet geven.
Aan iets dat je graag wilt hebben of aan iets dat je graag wilt doen.
(Niet aan een verplichting die je al hebt, zoals een rekening die je nog moet betalen)

- Waar ga je naartoe?
- Waar geef je je geld aan?
- Met welke bedoeling?

Overeenkomsten & aha's

Kijk de vorige oefeningen nog eens door.
Wat valt je op? Welke aha's ontstaan er?
Welke overeenkomsten zie je? Welke thema's komen steeds terug?
Welke herkenning krijg je ook bij wat anderen over jou gezegd hebben?

Herken je bijvoorbeeld veel natuur? Of muziek? Misschien actie of veel meer rust of balans?
Juist met mensen of veel meer tijd voor jezelf?
Welke rode draad herken je bij de winkels onderling en in waar je je geld aan uitgeeft?

Schrijf het hieronder op en vul je moodboard op pinterest aan met foto's, inspiratie die hier mee te maken heeft.

Vrije tijd & vakantie

- Hoe besteed jij graag je vrije tijd?
- Wat doe je?
- Met wie?
- Waar?

Wat is jouw verlangen?

Zet de timer op 15 minuten. Schrijf in deze 15 minuten onafgebroken op wat je graag wilt. Wat is jouw verlangen?
Wat wil je graag? En als dat verlangen is vervuld, wat wil je dan?
Schrijf steeds opnieuw op wat er in je opkomt. Zelfs als je verbaasd bent over wat er in je opkomt, schrijf het toch op.
Blijf schrijven ook al komt er een woord in je op dat al voorbij is gekomen.
Komen er geen woorden meer in je op? Laat de timer doorlopen en blijf afstemmen op wat je wilt tot de 15 minuten voorbij zijn. Soms komen de antwoorden pas als je echt stil bent.

Als …… zou ik

Bij deze oefening gaan we op zoek naar wat je wel graag wilt en wat er steeds maar niet van komt omdat er iets is dat je weerhoudt.
Wat komt er in je op?
Welke beperkingen zijn er?
Wat zou wel kunnen als X er niet was?

Neem ook voor deze oefening minimaal 15 minuten. Doe 't met aandacht.
Schrijf het op, zelfs als je voelt dat het misschien onzin is. Het komt niet voor niets in je op.
Je hoeft het nog niet te snappen. We zitten nog steeds in de onderzoeksfase. ☺

Zinnen zoals bijvoorbeeld:

Als ik meer tijd zou hebben zou ik gaan sporten
Als ik niet zou hoeven werken zou ik gaan schilderen
Als ik geen kinderen zou hebben zou ik een wereldreis maken
Als mijn partner beter zou…….. zou ik……..
Etc….

Schrijf alles op wat je te binnen schiet, wat er in je opkomt.

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Thema's en patronen ontdekken

Neem je werkboek vanaf het begin door. Alle oefeningen, alle aha's, de thema's en patronen.

Wat valt je op?
Welke rode draad herken je? Wellicht nog meer dan in de eerste terugblik.

Welke woorden komen vaak voor?
Omcirkel deze woorden. (Eventueel met een andere kleur)
Schrijf de woorden die vaker voorkomen hieronder in kolom 1.
Tel hoe vaak ze voorbijkomen en noteer dat in kolom 2.

Wat betekenen deze woorden voor je? Welke thema's en patronen herken je hierin?
Wat maakt dat dit belangrijk voor je is?
Schrijf dit in kolom 3.

Omcirkelde woorden	Hoe vaak?	Thema's/ patronen

Mijn Compass! Een nieuwe schot voor de boeg.

Als je nu een schot voor de boeg doet, wat komt er dan in je op?
Welke 5 thema's, onderwerpen, ideeën komen er dan nu in je op?
Wat heb je herkent in de vorige opdrachten? Wat komt regelmatig voorbij?

Als je alles wat je in je leven wilt doen, zien en beleven zou samenvatten in vijf onderdelen, wat zou je dan NU opschrijven?

En don't worry…. Het is nog steeds een voorlopig Compass.

1.

2.

3.

4.

5.

Oh yeah! De eerste stappen zitten erop.

Van harte gefeliciteerd.

We gaan in de coachsessie samen bekijken wat dit betekent en daar duiken we verder de diepte in.
Neem deze aantekeningen mee en vul ondertussen jouw moodboard op Pinterest steeds aan.
Durf groots te dromen alsof er nul beperkingen zijn.
We zitten nu nog in de fase van ontdekken wat je het allerliefste wilt doen zien en beleven.

Hoe je dat uiteindelijk gaat realiseren…. daar komen we later nog op.

Iedereen dacht dat het onmogelijk was,
Tot dat er iemand kwam die dat niet wist.

Have fun!