

Reflectie: wat wil je werkelijk?



Ben jij je passie verloren voor je werk of misschien zelfs voor je leven? Misschien doe je alles al zo lang op de automatische piloot dat je je niet eens kunt herinneren of je ooit een passie had. Wanneer je gefrustreerd of verveeld bent en jij je afvraagt of dit alles is, dan is het wellicht tijd om je leven om te gooien.

Onderstaande vragen kunnen jou helpen om erachter te komen wat je werkelijk wilt in het leven:

1. Wat voelt niet goed, maar houd ik al een tijdje vast?
2. Wat heb ik uit angst gemedend?
3. Welke droom, die steeds maar terugkomt, heb ik genegeerd?
4. Wat in mij leven ben ik aan het forceren?
5. Welke talenten of vaardigheden gebruik ik niet?
6. Waar ben ik bang voor?
7. Welke zorgen wil en kan ik loslaten?
8. Wat wil ik heel graag veranderen?
9. Wat kan ik uit mijn leven verwijderen?
10. Wat brengt mij echt vreugde?
11. Wanneer voel ik me mijn beste zelf?

Het is zinvol om te reflecteren als je geen passie meer voelt.
Ben dan eerlijk tegen jezelf over wat je wilt en wie je wilt zijn.
Op deze eerlijke plek begint de verandering...

8 tips die je kunnen helpen je passie terug te vinden:

- 1 Hoe moeilijk ook, accepteer het leven op dit moment zoals het is en ben gelukkig met dat wat er wel is.
- 2 Ontdek jezelf: wat vind jij, wat heb jij nodig, wat wil jij, en vergelijk je niet met anderen.
- 3 Daag jezelf uit door nieuwe dingen te doen, dat helpt je uit de sleur te komen.
- 4 Kies ervoor om regelmatig alleen te zijn, dan krijg je beter voeling met jezelf, wie je bent en wat je wilt.
- 5 Leer je gevoelens te herkennen, dan voel je dat je leeft. Niet alleen lachen, huilen, angst, maar ook kou, warmte, buitenlucht, de zon op je huid, de regen in je gezicht, een liefdevolle blik van een ander.
- 6 Droom over dingen die je graag wilt doen of fantaseer over je toekomst. Je ontwikkelt hiermee een vrije geest en je krijgt zicht op dat wat ook allemaal mogelijk is.
- 7 Ga de natuur, de wereld in, het maakt je actief en geeft ontspanning. En zorg goed voor je lichaam met gezond en gevarieerd eten. Hierdoor maak je stofjes in je lichaam aan die bijdragen aan een gelukkig gevoel.
- 8 Het allerbelangrijkste: Ben blij met jezelf en lief voor jezelf! Het mág en je bent het waard!