

# Mijmeroefening

**Doel: Deze oefening helpt je om je wensen over de jaren die voor je liggen helder te krijgen.**

Stel je voor: Je bent een wijze, oude man/vrouw geworden. Je bent tachtig of negentig of wel honderd jaar. Oud, grijs, gebogen en wijs. Je zit in een lekkere leunstoel, bij de open haard in je eigen huis. Het is avond, buiten is het donker.

Het is stil om je heen. Af en toe knettert het vuur, verder hoor je niets. Je kijkt wat voor je uit en denkt terug aan het leven dat achter je ligt. Je kijkt terug op een mooi, gezegend leven. Je hebt alles gedaan wat je gedaan wilde hebben. Je hebt bereikt wat je wilde bereiken, uitprobeerde wat je wilde ervaren. Je hebt eruit gehaald wat je eruit wilde halen. Je hebt misschien wel tegenslagen gehad, maar hebt ze overwonnen en bent er rijker van geworden.

Kortom, je hebt je leven ten volle geleefd. Je mijmert zo verder en laat dit gelukkige leven de revue passeren.

**Probeerde volgende vragen te beantwoorden:**

- Wat heb je gedaan in je leven?
- Wat zijn de belangrijkste mijlpalen?
- Waar kijk je met trots op terug?
- Waar heb je echt van genoten?
- Wat heb je geleerd?
- Wat heb je nagelaten?
- Wat heb je overwonnen?
- Wat zou je anders hebben willen doen?
- Wie hebben je leven gedeeld?
- Waar zal je om herinnerd worden?

Oefening gaat verder op de volgende pagina.

# Mijnveroefening

## Formuleer je wensen:

Als je zo rustig je hele leven hebt overdacht, laat je het langzaam los en kom je terug naar het hier en nu. Schrijf je belangrijkste bevindingen op. Gebruik ze als leidraad om je wensen te formuleren die je hebt ten aanzien van je huidige leven.

Formuleer je wensen als volgt 'Ik wil graag...' Je mag één wens opschrijven, maar ook gerust tien. Je mag het voor jezelf houden, maar het kan ook erg fijn zijn dit te bespreken met de mensen die je liefhebt, die dichtbij je staan en met wie je je leven deelt.

Ik wil graag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---