



Bezinnings- vakanties.nl

BEZINNINGSOEFENING: 'JE LEVEN IN KAART'

Deze workshop is afkomstig uit de retraite 'Op het kruispunt van je leven' (daar in uitgebreidere vorm). Het helpt je om inzicht te krijgen in wat voor jou belangrijk is en waar je meer of minder aandacht aan wilt geven.

Stap 1: Pagina 1 invullen

Neem een vel papier en zet je naam in het midden. Plaats eromheen woorden zoals zelfwaardering, fouten mogen maken, vertrouwen, telefoon, Netflix, partner, werk, en andere onderwerpen die voor jou belangrijk zijn.

- Woorden die dicht bij je staan en een grote rol spelen in je leven, zet je dicht bij je naam.
- Woorden die minder belangrijk zijn of waar je moeite mee hebt, zet je verder weg.

Voorbeeld:

- Zelfwaardering: Als je jezelf waardeert en vaak goed over jezelf denkt, zet je dit woord dicht bij je naam. Vind je dit moeilijk, zet het dan verder weg.
- Telefoon: Gebruik je je telefoon vaak, dan staat dit dichtbij je naam. Gebruik je het minder, zet het verder weg.

Vertrouwen
Fouten mogen maken
Zelfzorg
Zelfwaardering
Trouw zijn aan jezelf
Leven en laten leven
Werk
Netflix/tv
Telefoon
Partner
Vrienden
Vrijheid
Mogen proberen
Vergeving

Gezondheid
Ontspanning
Creativiteit
Grenzen stellen
Dankbaarheid
Zelfdiscipline
Geld
Ambitie
Sociale media
Nieuwe dingen leren
Zorg voor anderen
Bewust leven
Genoeg
Zelfliefde

Ruimte
Intimiteit
Mildheid
Geduld
Plezier
Rust
Vitaliteit
Natuur
Fijn tempo
Je Innerlijke tuin
God
De tijd hebben
Je hart volgen
Familie



Bezinnings- vakanties.nl

➔ **STAP 1: ZET DE WOORDEN IN HET VELD**
Voeg gerust nog eigen woorden toe

Je naam:

.....



Bezinnings- vakanties.nl

BEZINNINGSOEFENING: 'JE LEVEN IN KAART'

Stap 2: Reflecteren

Kijk nu naar de woorden die je hebt geplaatst.

- Welke drie woorden wil je meer ruimte geven in je leven, dichterbij je halen?
- Welke drie woorden wil je juist wat meer op afstand zetten?

Voorbeeld:

- Meer ruimte geven: Misschien wil je meer vertrouwen in jezelf of anderen, dus zet je dit dichterbij.
- Minder ruimte geven: Als je merkt dat je te veel tijd aan Netflix besteedt, kun je dit verder van je naam zetten.

➔ **Bepaal nu welke drie woorden je graag minder belangrijk wilt maken, zodat ze wat meer naar buiten worden verplaatst.**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

En welke drie woorden wil je juist naar binnen brengen om hen meer ruimte, tijd en aandacht te geven?

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Bezinnings- vakanties.nl

BEZINNINGSOEFENING: 'JE LEVEN IN KAART'



Stap 3: Actie ondernemen

Na deze oefening heb je een helder beeld van wat je wilt veranderen in je leven.

Neem de tijd om je keuzes te laten bezinken en kijk hoe je deze veranderingen kunt toepassen.

Hoe zou je dit in praktische zin willen bereiken?

.....

.....