

Van Stress naar Wellness



Werkboek voor
loopbaanzelfsturing

Door Yvonne van der Veldt

Voor mijn vader en moeder waarvan ik zoveel zaken heb mogen leren om het vervolgens helemaal anders te gaan doen.

Ook wil ik alle mensen bedanken die mij de vrijheid hebben gegeven door mij met rust te laten en het op die manier mij mogelijk hebben gemaakt om dit boek te schrijven.

Mijn speciale dankbaarheid gaat ook uit naar Marina, mijn zusje, mijn steun en toeverlaat, mijn lichtbaken in donkere tijden, mijn luisterend oor, toezien oog en helpende hand voor haar ongelimiteerde tijd en aandacht en het vertrouwen dat ze mij continue geeft. Haar kennis en innerlijke wijsheid houden mij op mijn pad.

Dan dank ik Nisandeh en Vered Neta voor de inspiratie en het vertrouwen dat ik tijdens de trainingen van hen mocht ontvangen en die mij in actie hebben gebracht om dit boek uiteindelijk te publiceren.

En dan dank ik jou, als lezer, voor het vertrouwen dat je mij geeft door dit boek in je bezit te hebben.

Voel je vrij om de teksten en informatie van dit werkboek te gebruiken voor online en offline publicaties. Let wel dat bij ieder stuk tekst de naam van de auteur vermeld wordt. Tekstuele veranderingen moeten worden goedgekeurd voordat ze gepubliceerd worden. Stuur mij een kopie van de tekst die je wilt publiceren en vermeld erbij waar deze gepubliceerd gaat worden.

VDV-Consultancy
Amstelplein 163
1421 sc UITHOORN
<http://www.wellness-stress-management.com>

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

Inhoudsopgave

De uitnodiging	4
Introductie	5
1 – De balans opmaken	6
- Wellness-opdracht 1: Schrijf je Biografie	7
- Wellness-opdracht 2: Maak jouw levenspanorama	8
- Wellness-opdracht 3: Vragen over je huidige functie	9
2- Waardering van je huidige levensstijl	11
- Wellness-opdracht 4: Breng je successen in kaart	12
- Wellness-opdracht 5: Breng je teleurstellingen in kaart	13
- Wellness-opdracht 6: Breng je lessen in kaart	14
- Wellness-opdracht 7: De zelfanalyseopdracht	15
- Wellness-opdracht 8: Jouw eigen conclusie	17
- Wellness-opdracht 9: De polariteitenoefening	18
- Wellness-opdracht 10: De elementen vierhoek	19
- Wellness-opdracht 11: Zingevende factoren in je werk	24
- Wellness-opdracht 12: De waardeoefening	26
3 – Waar wil je naar toe?	27
- Wellness-opdracht 13: De ontspanningsactiviteiten	29
- Wellness-opdracht 14: Basisvragen voor loopbaanzelfsturing	30
- Wellness-opdracht 15: Je wensberoepen	31
- Wellness-opdracht 16: Nog enkele speelse vragen...	32
- Wellness-opdracht 17: Schenken en ontvangen	33
- Wellness-opdracht 18: Jouw ideale levensontwerp	34
- Wellness-opdracht 19: Jouw twijfels; een gouden schat!	36
4 – Plan van aanpak om je doelen te bereiken	38
- Wellness-opdracht 20: Breng je doelen in kaart	39
- Wellness-opdracht 21: Van start gaan	40

'De Uitnodiging'

Het interesseert mij niet wat je doet voor de kost, ik wil weten waar je naar hunkert en of je ervan durft te dromen het van verlangen van je hart te ontmoeten.

Het interesseert mij niet hoe oud je bent, ik wil weten of het risico wilt lopen er als een dwaas uit te zien vanwege liefde, je dromen, het avontuur van in leven zijn.

Het interesseert mij niet welke planeten er in je maan staan, ik wil weten of je de kern van je eigen verdriet hebt aangeraakt en of je door levensverraad open bent gaan staan of dat je er door verschrompeld bent en gesloten bent geraakt uit angst voor nog meer pijn.

Ik wil weten of je met pijn, de jouwe of de mijne, stil kunt blijven zitten zonder haar te verbergen, te verdoezelen of te fixeren.

Ik wil weten of je vreugde kunt voelen, de jouwe of de mijne, of je wild kunt dansen en tot in je vingertoppen van extase vervuld kunt worden, zonder ons te waarschuwen dat we voorzichtig moeten zijn of realistisch of ons te herinneren aan de beperkingen van het mens zijn.

Het interesseert mij niet of het verhaal dat je vertelt waar is, ik wil weten of je een ander teleur kunt stellen door trouw te blijven aan jezelf, of de beschuldiging van verraad kunt verdragen maar toch je ziel niet verraadt.

Ik wil weten of je trouw kunt zijn en daardoor ook betrouwbaar. Ik wil weten of je schoonheid kunt zien, ook al is iedere dag niet even aangenaam en of je je leven kunt laven aan de aanwezigheid ervan.

Ik wil weten of je met mislukkingen kunt leven, de jouwe en de mijne, en toch nog aan de oever van een meer kunt staan en 'ja' roepen naar het zilver van de volle maan.

Het interesseert mij niet te weten waar je woont of hoeveel geld je hebt, ik wil weten of je op kunt staan na een nacht vol wanhoop en verdriet, moe en gekwetst tot op het bot en toch doet voor je kinderen wat gedaan moet worden.

Het interesseert mij niet wie je bent of hoe je hier bent terecht gekomen, ik wil weten of je met mij midden in het nu kunt staan en niet terugdeinst.

Het interesseert mij niet waar of wat of met wie je gestudeerd hebt, ik wil weten wat je van binnenuit overeind houdt als al het andere wegvalt.

Ik wil weten of je met jezelf kunt zijn en of je werkelijk houdt van het gezelschap dat je hebt op lege momenten

Van Oriah, dromer uit de bergen, wijze man uit India

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

Introductie

Wanneer we een nieuw persoon ontmoeten stellen we ons aan elkaar voor. We geven elkaar een hand, kijken elkaar aan en vertellen de ander onze naam. "Hallo, ik ben Yvonne van der Veldt. En jij bent?"

Vervolgens spreken we uit dat het leuk is om elkaar te ontmoeten: "Leuk je te zien....." en dan zetten we de communicatie voort. We vragen elkaar hoe het gaat en de volgende vraag is steevast: "Wat doe jij zoal?"

Nu zijn er zijn mensen die in de stress raken vanwege deze vraag. Toch is de functie die je bekleedt, het leven dat je leidt een resultaat van jouw eigen gemaakte keuzes – bewust of onbewust door jou zelf gekozen.

Het feit dat je deze introductie aan het lezen bent, geeft aan dat je toch (nog) niet 100% achter je keuze kan gaan staan of je bent door het een of ander getriggerd en nu op zoek naar antwoorden of misschien wel 'bewijzen'.

Je bent hier aan het goede adres.

Het werkboek "Van stress naar Wellness" helpt jou op een rijtje te krijgen wat jij nu werkelijk belangrijk vindt in jouw leven en hoe bewust jij je keuzes omtrent werk en lifestyle hebt gemaakt. Een soort van 'tussenbalans' opmaken..waar sta je nu, op dit moment en: waar wil je naar toe?

Door inzicht te krijgen in jouw waarden en normen, in je persoonlijke levensloop, en wat je er zelf aan kunt doen om het of te veranderen of te behouden, wordt jij je bewust van wie je bent en wat je met betrekking tot je toekomst kan doen.

Laat je leiden door de opdrachten en weet dat de keuze altijd aan jou is en aan niemand anders.

Veel plezier!

Yvonne van der Veldt

1 - De balans opmaken: wat is de huidige stand van zaken?

De eerste stap is te gaan onderzoeken wat het leven jou tot dusver allemaal al gebracht heeft. Je hebt resultaten geboekt, doelen bereikt en een aantal van je wensen die je had zijn misschien al uitgekomen. Maar heb je wel inzicht in de manier waardoor je zover gekomen bent? En: wat heb je hiervoor allemaal gedaan?

Maak de balans op door jouw eigen verhaal te schrijven. Hierdoor wordt je bewust van je thema's en patronen door deze onder de loep te nemen en ze te analyseren.

Breng in kaart wanneer jij je vitaal voelde, welke periodes belangrijk voor je waren en waar je echte leermomenten hebt ervaren door je levenspanorama te maken.

Maak voor jezelf inzichtelijk wat je op dit moment in je huidige werk allemaal doet. Welke voordelen je ondervindt en hoe je in deze functie terecht bent gekomen. Bekijk eens goed of je er energie van krijgt, of dat het je juist energie kost.

Voorts ga je eens kijken wat je nu allemaal nodig hebt om je functie naar behoren te kunnen vervullen.

Met je biografie en levenspanorama in de hand kun je het heden op waarde schatten en besluiten of het werkelijk is wat jij voor jezelf gewenst hebt. Het helpt je om de zaken een plek te geven om daarna iets nieuws te creëren. Datgene te creëren wat je werkelijk wilt en wenst.

Echt werken is slechts een onderdeel van het hele proces. Toch kun je zo sterk door je werk in beslag genomen worden dat je niet meer goed weet waarom je het aan het doen bent. Je werkt nu eenmaal omdat het moet. Zo kan werken tot een last verworden. Je voelt je er niet lekker meer bij. Als je dat signaal negeert, zal je lichaam jou proberen het werken onmogelijk te maken. Je wordt eerst moe, daarna ziek. Dit kun je opvatten als een uitnodiging om je te bezinnen, om terug te gaan naar binnen en de zaken op een rijtje te gaan zetten.

Al doende ontwikkel je de benodigde vaardigheden om tegenslagen te verwerken en ze zo te transformeren dat ze jou ten goede komen. Het vallen en weer opstaan hoort erbij als je verder wilt groeien. Het geloof in jezelf wordt iedere keer weer op de proef gesteld, maar je leert te volharden en door te gaan. Je leert het verschil tussen pijn die je voelt omdat jij je grenzen aan het verleggen bent en pijn die ontstaat als je werkt aan iets dat niet goed is voor jou, dat jou niet motiveert. Deze maakt je ziek en verzwakt je. Groeipijn ontstaat als je eraan werkt om vooruit te komen, te groeien en succes te hebben.



Wellness-opdracht 1: Schrijf jouw biografie

De eerste opdracht is het schrijven van je eigen biografie. Met het schrijven van je biografie kijk je vanuit het NU naar vroeger. Het gaat daarbij niet om een inventarisatie van feiten, maar om HOE jij je leven gevoeld, beleefd, ervaren hebt. Verdeel je leven in periodes van 7 jaar en tracht je in te leven door je zaken van vroeger te herinneren.

Als je hiermee bezig gaat zullen er op de meest rare momenten plots herinneringen naar boven komen. Zorg dan dat je deze herinnering of opschrijft of inspreekt. Het kunnen belangrijke aanwijzingen zijn die van invloed zijn op je leven.

Ga bij de beschrijving uit van concrete situaties en vertel hoe je het een en ander beleefde. Noteer geen oordelen, persoonlijke bespiegelingen of opinies: die fase komt later. Denk bij het schrijven van je biografie aan de volgende terreinen:

- **je privé-leven; het ouderlijk gezin, de leefsituatie**
- **je leer-leven; school, opleidingen, studie, workshops, cursussen**
- **je werk-leven; waar heb je gewerkt, betaald of onbetaald,**

De volgende thema's zijn belangrijk om aandacht aan te schenken en te beschrijven:

- **mensen die invloed op je hebben gehad**
- **belangrijke gebeurtenissen, crises**
- **plaatsen waar je gewoond hebt**
- **initiatieven die je hebt genomen**
- **uitdagingen waarvoor je gesteld bent geweest**
- **belangrijke beslissingen die je genomen hebt.**

Als jij je biografie wilt bespreken met een loopbaancoach, klik hier



Wellness-opdracht 2: Maak jouw levenspanorama

De volgende opdracht is het maken van een tekening in de vorm van een grafiek die jouw leven vertegenwoordigt.

Pak een groot vel papier, het liefst wit, en trek een horizontale lijn. Deze lijn stelt je levenslijn voor vanaf het moment dat je geboren bent tot aan je huidige leeftijd. De afmeting kan variëren van een A-4tje tot een groot schilderij.

Kies nu verschillende kleuren voor de verschillende lijnen die je in je tekening gaat zetten, bijvoorbeeld:

- **groen staat voor je financiële levenslijn**
- **roze staat voor je liefdeslijn**
- **blauw staat voor je werklijn**
- **oranje staat voor je leerlijn**
- **geel staat voor je gezondheidslijn**
- **rood staat voor je stresslijn**
- **paars staat voor je wellnesslijn**

Teken voor ieder van deze lijnen waar jij een hoogtepunt hebt ervaren of waar sprake was van een diepte punt. Op deze manier worden bewust beleefde momenten duidelijk waarneembaar.

Laat bij het tekenen je hand zoveel mogelijk leiden door spontane ingevingen. Alles wat je op papier zet is prima!

Voorzie je levenspanorama van plaatjes of symbolen, tekens of uitdrukkingen.

Als jij je tekening wilt bespreken met een loopbaancoach, klik hier.



Wellness-opdracht 3: Vragen over je huidige functie

- 1) Welke functie bekleed je momenteel?**
- 2) Waar bestaat jouw dagelijks werk uit?**
- 3) Geef een korte beschrijving van je werkzaamheden.**
- 4) Voldoet je werk aan de door jou gestelde eisen?**
- 5) Waarom heb jij juist deze functie en niet iemand anders?**
- 6) Heb je gebruik gemaakt van een planning om deze functie te bemachtigen?**
- 7) Wat zijn de voordelen van deze functie voor jou?**
- 8) Wat levert de functie jou op?**
- 9) Heb je moeilijke momenten ervaren in deze functie?**
- 10) Functioneert je lichaam zoals je wenst in deze functie?**
- 11) Heb je zakelijke doelen die je moet behalen? Welke zijn dat?**
- 12) Over welke kwaliteiten en vaardigheden beschik jij in het bijzonder om deze functie uit te kunnen voeren?**

13) Geef aan – op een schaal van 1 tot 10 – hoe het nu gesteld is met je energie met betrekking tot:

Gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mentaal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotioneel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritueel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Financieel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Seksueel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materieel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14) Bekijk jouw antwoorden op de volgende vragen nu eens goed; waar is er nu sprake van energieverlies? Wat zuigt jou leeg in je werk en waardoor komt dat?

15) Anderzijds zijn er ook zaken waardoor je juist energie krijgt. Welke zaken zijn dit voor jou en waardoor komt dit?

16) Wat heb je nodig om je functie naar behoren te kunnen vervullen?

17) Waar haal jij je inspiratie vandaan om je functie goed te kunnen vervullen?

2 – Waardering van je huidige levensstijl

Wat is je persoonlijke levens- en werkstijl en welke kwaliteiten horen daarbij? Welke levenswaarden en –normen vind jij belangrijk? Komen deze ook terug in je huidige levensstijl? Kun je zowel je successen als teleurstellingen onder ogen zien en benoemen? Wat heb je tot op heden allemaal geleerd? Analyseer nu zelf je vaardigheden en behoeften en concludeer wat voor jou belangrijk is in je werk en je leven.

De meeste mensen herinneren zich veelal de slechte dingen beter dan de goede. Herinner jij het laatste jaar ook als zwaar of moeilijk of ben je in staat ook goede zaken naar boven te halen? Neem een paar minuten de tijd om aan het afgelopen jaar te denken en zowel de goede als de slechte zaken te herinneren.

Denk goed na over momenten dat je trots was op jezelf, dat je iets goeds gedaan hebt of een probleem op hebt kunnen lossen. Uitgaande van het feit dat je alles in het leven zelf creëert, heb je ook een hand gehad in deze positieve zaken.

Aan de andere kant zul je ook je momenten van teleurstelling hebben gehad en zullen er zaken niet zo gelopen zijn als je graag had gewild. Of dat andere mensen niet deden wat je van ze verwachtte. Door deze zaken ook onder de loep te nemen zul je bewust worden van je vergissingen en kun je nu besluiten om er van te leren door zaken te gaan veranderen.

En dat inzicht brengt je de lessen die je van de vergissingen of teleurstellingen mag leren. Ook hier geldt weer dat jij – vanuit jouw eigen wijsheid – jezelf het beste advies omtrent deze lessen kan geven. Deze lessen zullen voorkomen dat je in de toekomst weer dezelfde vergissingen of ‘fouten’ zal maken.

Met de zelfanalyseopdracht ga je voor jezelf op een rijtje zetten wat jouw persoonlijke eigenschappen zijn en welke kwaliteiten voor jou wel of niet belangrijk zijn. Ook ga je aangeven in hoeverre bepaald gedrag wel of niet bij jou hoort. Aan het einde van de opdrachten concludeer je zelf wat jouw sterke en zwakke kanten zijn. Met de polariteitenoefening gaan we iets stelliger te werk en kies je voor of het een of het ander; je geeft aan waar jij je het prettigst bij voelt.

Door de elementen vierhoek te maken krijg je – op een simpele manier – inzicht in grote lijnen van je karakter en waar er mogelijk punten voor verbetering vatbaar zijn.

Daarna volgt een opdracht over zingevende factoren in je werk. Je gaat aangeven in welke mate de factoren momenteel aanwezig zijn in je werk en tegelijkertijd vermeld je of je hier ok mee bent of niet. De uitslag kan een bijdrage leveren in je eventuele zoektocht naar ander werk.

Datzelfde geldt voor de waardeoefening; welke aspecten wil je terugvinden in je leven, je werk, je relaties en in hoeverre zijn die momenteel aanwezig? Deze opdracht geeft je inzicht in wat je echt belangrijk vindt en of je dit wel of niet inmiddels al gecreëerd hebt.

Deze tekst is eigendom van Yvonne Van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 4: Breng je successen in kaart

Mijn behaalde successen zijn:

1) Gezondheid:
2) Mentaal:
3) Emotioneel:
4) Spiritueel:
5) Seksueel:
6) Financieel:
7) Materieel:

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie
op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 5: Breng je teleurstellingen in kaart

Mijn teleurstellingen zijn:

1) Gezondheid:
2) Mentaal:
3) Emotioneel:
4) Spiritueel:
5) Seksueel:
6) Financieel:
7) Materieel:



Wellness-opdracht 6: Breng je lessen in kaart

Mijn lessen zijn:

1) Gezondheid:
2) Mentaal:
3) Emotioneel:
4) Spiritueel:
5) Seksueel:
6) Financieel:
7) Materieel:

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie
op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 7 : De zelfanalyse opdracht

Ik ben leergierig	1	2	3
Ik vind het belangrijk om waardering te krijgen	1	2	3
Ik raak gespannen bij teveel taken tegelijkertijd	1	2	3
Ik ben trots op mijzelf	1	2	3
Ik ben praktisch ingesteld	1	2	3
Ik heb gevoel voor humor	1	2	3
Ik heb behoefte aan steun	1	2	3
Ik heb coördinatietalent	1	2	3
Ik kan anderen inspireren	1	2	3
Ik beschik over een goede schrijfvaardigheid	1	2	3
Ik beschik over een goede spreekvaardigheid	1	2	3
Ik kan goed onder tijdsdruk werken	1	2	3
Ik hou goed overzicht als ik veel moet doen	1	2	3
Ik leer snel iets nieuws aan	1	2	3
Ik pas mij in een nieuwe situatie snel aan	1	2	3
Ik ben een doorzetter	1	2	3
Ik kan goed samenwerken	1	2	3
Ik ben standvastig	1	2	3
Ik heb organisatietalent	1	2	3
Ik kan goed leidinggeven	1	2	3
Ik ben creatief	1	2	3
Ik heb commercieel inzicht	1	2	3
Ik ben stressbestendig	1	2	3
Ik hou mijn hoofd koel als het moeilijk is	1	2	3
Ik ben openhartig	1	2	3
Ik werk het liefst samen met anderen	1	2	3
Ik kan mijzelf goed presenteren	1	2	3
Ik kan mijn gedachten goed onder woorden brengen	1	2	3
Ik kan mijn gevoelens goed onder woorden brengen	1	2	3
Ik laat mij vaak leiden door wat anderen zeggen	1	2	3
Ik heb technisch inzicht	1	2	3
Ik kan goed met mensen omgaan	1	2	3
Ik denk vooruit	1	2	3
Ik treed graag op de voorgrond	1	2	3
Ik heb lef om nieuwe zaken aan te pakken	1	2	3
Ik ben detaillistisch	1	2	3
Ik heb een visie	1	2	3
Ik ben realistisch	1	2	3
Ik kan goed naar anderen luisteren	1	2	3
Ik ben ambitieus	1	2	3
Ik laat het initiatief graag aan anderen over	1	2	3
Ik ben enthousiast	1	2	3
Ik ben loyaal	1	2	3
Ik durf mijn mening te geven	1	2	3
Ik doe vaak wat mijn gevoel mij ingeeft	1	2	3
Ik hou mij het liefst op de achtergrond	1	2	3

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie
op <http://www.wellness-stress-management.com>

Ik heb overtuigingskracht	1	2	3
Ik laat mij niet gauw uit het veld slaan	1	2	3
Ik kan mij goed concentreren	1	2	3
Ik ben kostenbewust	1	2	3
Ik werk het liefst alleen	1	2	3
Ik werk efficiënt	1	2	3
Ik zoek altijd naar de beste oplossingen	1	2	3
Ik wil resultaten van mijn werk zien	1	2	3
Ik werk perfectionistisch	1	2	3
Ik ben toegevend	1	2	3
Ik stel hoge eisen aan mijzelf	1	2	3
Ik ben geduldig	1	2	3
Ik heb mensenkennis	1	2	3
Ik neem graag de leiding	1	2	3
Ik heb natuurlijk gezag	1	2	3
Ik ben flexibel	1	2	3
Ik neem graag zelf het initiatief	1	2	3
Ik ben vindingrijk	1	2	3
Ik pak zaken planmatig aan	1	2	3
Ik ben meer een dootype	1	2	3
Ik ben meer een denktipe	1	2	3
Ik ben gauw uit mijn evenwicht	1	2	3
Ik ben doelgericht	1	2	3
Ik heb een positieve levensinstelling	1	2	3
Ik weet wat ik waard ben	1	2	3
Ik ben betrouwbaar	1	2	3
Ik leer snel	1	2	3
Ik vind het belangrijk om mijn waarden te hanteren	1	2	3
Ik vind het belangrijk om mijn normen te hanteren	1	2	3
Ik hou ervan om aandacht te krijgen	1	2	3
Ik kan mijn behoeften goed verwoorden	1	2	3
Ik ben een aardig persoon	1	2	3
Ik ben snel geïrriteerd	1	2	3
Ik kan goed netwerken	1	2	3
Ik beschik over een netwerk	1	2	3
Ik heb voldoende sociale contacten	1	2	3
Ik ben begaan met mensen	1	2	3
Ik hou ervan om met kinderen te werken	1	2	3
Ik hou van een opgeruimd bureau	1	2	3
Ik begrijp anderen altijd	1	2	3
Ik hou privé en werk goed gescheiden	1	2	3
Ik vind het leuk om te werken	1	2	3
Ik vind het leuk om geld te verdienen	1	2	3
Ik werk alleen om geld te verdienen	1	2	3
Ik doe het werk dat ik het leukst vind	1	2	3
Ik ben snel verveeld	1	2	3
Ik zie de grote lijnen	1	2	3
Ik kan goed onder iemand anders werken	1	2	3
Ik voel mij snel en overal thuis	1	2	3
Ik ben evenwichtig	1	2	3
Ik heb zelfvertrouwen	1	2	3

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie
op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 8: Jouw eigen conclusie

Maak nu met behulp van de lijst uit Wellness-opdracht 7 een selectie van uitspraken die jou het meest karakteriseren en benoem hierbij zowel je sterke als zwakke kanten:

Mijn sterke kanten zijn:

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

Mijn zwakke kanten zijn:

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)



Wellness-opdracht 9: De polariteitenoefening

Omcirkel van de volgende oefening alleen degene die het **MEEST** op jouw feitelijk gedrag van toepassing is. Het is niet de bedoeling dat er nuances worden aan gebracht. Lees wat er staat en maak direct een keuze, denk er niet te lang over na, ok?

Denker	Doener
Mensgericht	Objectgericht
Planning	Ad hoc
Verstand	Gevoel
Individueen	Groepen
Sturen	Gestuurd worden
Taakgericht	Relatiegericht
Grote lijnen	Details
Ontwikkelen	Uitvoeren
Initiatiefnemer	Volgend
Generalist	Specialist
Objectief	Subjectief
Delegeren	Controleren
Afhankelijk	Onafhankelijk
Risico	Veiligheid
Kwaliteit	Kwantiteit
Structuur	Vrijheid
Pro-actief	Reactief
Teamworker	Solowerker
Idealist	Realist
Jezelf-zijn	Jezelf aanpassen
Resultaatgericht	Procesgericht
Georiënteerd op bedreigingen	Georiënteerd op kansen



Wellness-opdracht 10: De elementen vierhoek

Deze opdracht leidt tot het tekenen van je persoonlijke elementen vierhoek. Je krijgt hiervoor een toelichting. De elementen vierhoek heeft 4 elementen in zich en ieder element vertegenwoordigt een aantal kwaliteiten en gedragingen.

Het element AARDE

Het element aarde geeft houvast. Staat met beide benen op de grond, dat geeft zekerheid. Is vooral gericht op concrete en stoffelijke zaken. Heeft een praktische en doelmatige aanpak. Leeft in de realiteit van het hier en nu. Heeft behoefte aan regels en structuur, duidelijkheid over verantwoordelijkheden. Neigt tot willen beheersen en controleren. Kan star en rigide worden.

Het element VUUR

Symboliseert warmte, licht en energie. Blaken van energie, opgewekt zijn, vol zelfvertrouwen, oprecht en direct in hun uitingen. Blinken uit in wilskracht en scheppingskracht. Vuur geeft spanning en beweging. Brengen leven in de brouwerij. Roepen nieuw elan op en hebben vertrouwen in de toekomst. Gebrek aan zelfbeheersing, kwetsen gevoelens van anderen en kunnen onbedoeld schade aanrichten. Ongeduldig, roekeloos, naïef, rusteloos, bazig, onvoorspelbaar, overrompend.

Het element LUCHT

Zuurstof, ruimte, vrijheid. Lucht is de drager van klank, waardoor wij met elkaar communiceren. Leven voor het denken. Kunnen zich losmaken van de onmiddellijke beleving van alledag. Hebben het vermogen om zaken objectief, verstandelijk en met logisch inzicht te benaderen. Kritisch analyseren, verbanden leggen, overzicht hebben en logisch redeneren. Gaan theoretisch, systematisch en vergelijkend te werk. Houdt overzicht door gebeurtenissen te plaatsen en de grote lijn in het oog te houden. Rationeel en strategische werker. Kan vervallen in oeverloos geklets, details over het hoofd zien en kunnen afstandelijk overkomen.

Het element WATER

Leven, verfrissing, stroming. Hechten veel waarden aan immateriële factoren. Leven op gevoelsniveau en zijn gevoelig voor nuances. Nemen dingen waar die anderen niet zien of ervaren. Zijn sfeergevoelig, beschikken over diplomatie en tact. Past zich makkelijk aan, is meelevend, flexibel en zorgzaam. Gericht op contact met mensen, heeft aandacht voor hun behoeften en is doorgaans teamgericht. Zijn beïnvloedbaar, angstig en neigen naar teveel aanpassing ten koste van zichzelf. Heeft moeite om zichzelf te laten zien en om voor zichzelf op te komen. Kan met alle winden meewaaien, verward raken en zich terug trekken.

Je zal jezelf nooit eenduidig in slechts 1 type element kunnen herkennen en het is ook niet zo dat een bepaald element in je leven volstrekt zal ontbreken. Ook is het niet zo dat je in alle elementen zult excelleren. Een of twee, soms drie elementen zullen sterker domineren en een of twee elementen blijken wellicht zwakker in jou aanwezig.

Dan is het nu tijd geworden om je eigen elementen vierhoek te gaan maken. In de volgende figuur kun je aangeven hoeveel eenheden per element je bij jezelf ervaart:

- Hoeveel eenheden **VUUR** ervaar je bij jezelf?
- Hoeveel eenheden **LUCHT**?
- Hoeveel eenheden **WATER**?
- Hoeveel eenheden **AARDE**?

		WATER																
									7									
									6									
									5									
									4									
									3									
									2									
									1									
VUUR		7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	WATER	
									1									
									2									
									3									
									4									
									5									
									6									
									7									
																	AARDE	

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

Door die punten met elkaar te verbinden ontstaat er een onregelmatig vierhoek. Voor ieder element bestaan er vaardigheden die je kunt ontwikkelen omdat je ze nodig hebt voor je werk of wilt inzetten voor je privé-leven.

Neem per element de betreffende ontwikkelpunten door en arceer degene waarvan jij zegt: "Ja, daar ga ik een doel van maken. Dit punt is nog niet voldoende ontwikkeld."

AARDE (veiligheid)

Omzetten drijfveren in concrete plannen
Haalbaar maken van idealen
Creatief omgaan met de realiteit, de omgevingsfactoren
Dragen van verantwoordelijkheid
Handelen van regeloriëntatie naar procesoriëntatie
Creëren van persoonlijke ruimte en vrijheid voor zelfexpressie
Onthechten
Omgaan met concrete beperkingen
Geduld leren opbrengen
Afleren oude overlevingsscenario's
Pro-actief handelen
Luisteren naar je lichaam
Schenken vanuit jouw overvloed
Omzetten angstreductie in angstaanvaarding
Leren angsten te ontmaskeren
Strategisch handelen
Leren risico's te nemen en te beperken
Gebruik maken en inzetten van persoonlijke vaardigheden en kwaliteiten
Doorzettingsvermogen aan de dag te leggen
Juiste maat houden
Doelen stellen, doelgericht zijn in plaats van versnippering
Verbittering omzetten in positieve acties
Leren te verzoenen met de eigen onvolmaaktheden
Niet teveel op je schouders nemen

VUUR (plezier)

Zelfrespect opbrengen
Eigen identiteitsvorming volgen
Authentiek zijn ondanks bestaande beeldvorming over jou
Je eigen leven aansturen, daadkrachtig zijn
To the Point zijn, uit de verf komen
Keuzes maken die echt bij je passen en hiervoor staan
Geloof in jezelf
Vertrouwen hebben in het leven
Gevoel krijgen voor je eigen levensbestemming
Eigen behoeften serieus nemen
Integratiekracht gebruiken
Omgaan met eigen schoonheid
Opruiming houden van schuldgevoelens
Trouw zijn aan jezelf
Omgaan met en verwerken van woede, verdriet door dit te delen
Passie toe te laten en weer los te laten
Lessen leren uit signalen van je lichaam
Het leven zichzelf laten ontrollen
Je gevoelens serieus nemen
Je eigen inspiratiebronnen ontdekken en gebruiken
Je eigen energie kanaliseren
Rust in je leven integreren
Ontwikkel het beheersen van faciliteren
Omgaan met je eigen vitaliteitmeter
Wilsgericht handelen door het tonen van initiatief
Gaan staan voor je eigen 'basic drives', missie, doelen, idealen, initiatiefkracht
Het zelfgenezingsproces op gang brengen en behouden
Creativiteit toe te staan en te realiseren

LUCHT (nieuwsgierigheid)

Visie en beleid ontwikkelen en bezinning integreren in je leven
Beoordelingscriteria en betekenisstoekenningen herijken
Verouderde gedragsscenario's en overtuigingen herzien
Levenservaring omzetten in levenswijsheid en levenskunst
Rode draden in je leven ontdekken
De zin van het lijden ontdekken, genuanceerd zijn ten aanzien van je eigen geschiedenis
Crises als kansen aangrijpen
Orde scheppen in de chaos (verhelderend analyseren)
Afscheid nemen om los te laten
Creëren van verzoening
Misverstanden en misvattingen te ontmaskeren
Zelfreflectie toepassen, persoonlijke moraliteit ontwikkelen
Analytisch en synthetisch integrerend denken
Verbeeldingsvermogen ontwikkelen
Fantasie toepassen als wensontplooiing
Nieuwe perspectieven in je leven ontwerpen (vormkracht, scheppingskracht)
Eigen levensbeleid maken, bewaken en herzien
Identificeren met juiste mensen, doelen, beelden, leefstijlen, waarden en normen
Levenshouding aanmeten van 'leren door het leven'
Bijstellen zelfbeeld en vergroten zelfkennis
Verwerven van innerlijke vrijheid, humor te zien zonder bagatelliseren
Zelfspot ontwikkelen zonder jezelf tekort te doen
Omgaan met genot en verslaving

WATER (acceptatie)

Opheffen eenzaamheid door te delen
Leren luisteren en respecteren
Verbindingen aangaan en diplomatisch te handelen
Omgaan met eigen gevoelens
Omgaan met (ont-)hechting en (on-)trouw
Leren omgaan met je eigen en andermans kwetsbaarheid
Leren dat liefde openheid is
Omgaan met onzelfzuchtigheid
Leren inzien van leerprogramma in omgang met levenspartner en kinderen
Samenwerken en onderhandelen
Leren in overvloed te gaan staan
Vertrouwen op intuïtie en daarmee verantwoord omgaan
Creatief omgaan met anderen
Omzetten egocentrisch gedrag naar ruimte voor anderen (empathie)
Omgaan met vormen van intimiteit
Leren schenken en ontvangen
Leren vergeven
Met de juiste dosering aanpassen
Integer en betrouwbaar zijn
Negatieve in positieve betrokkenheid omzetten
Strengheid of wreedheid om zetten in mildheid t.o.v. anderen
Cynisme omzetten in genuanceerdheid
Steun of troost vinden en toe laten
Omgaan met communicatie
Slachtofferschap om zetten in positiviteit
Juiste evenwicht vinden
Je eigen juiste presentatie vinden
Strengheid of wreedheid t.o.v. jezelf omzetten in mildheid
Leren juiste grenzen te stellen op de juiste momenten



Wellness-opdracht 11: Zingevende factoren in het werk

Plaats bij ieder zingevende factor een cijfer uit de reeks van 1 t/m 10, waarbij 1 geldt voor 'niet aanwezig' en 10 voor 'helemaal aanwezig'. Doe dit zowel in de eerste als tweede kolom.

	Huidig werk	Nieuw werk
Status of aanzien		
Identiteitsvorming		
Ontplooiing van verborgen kwaliteiten		
Opdoen van kennis		
Opdoen van wijsheid		
Aangaan van uitdagingen		
Uiting geven aan creativiteit		
Er wordt een appel op je gedaan		
Financiële levensvoorwaarde		
Bijdrage leveren aan de samenleving		
Zorgdragen voor anderen		
Ervaringen doorgeven aan anderen		
Prestaties en successen boeken		
Vakmanschap uitoefenen		
Promoties en carrière maken		
Avonturieren en nieuwe ervaringen opdoen		
Risico's nemen		
Wedijveren, willen winnen		
Rechtspositionele zekerheid		
Beroemd, bekend worden		
Vrijheid, onafhankelijkheid		
Hulpvaardigheid		
Betrokkenheid tonen, loyaal zijn		
Orde, stabiliteit		
Plezier		
Zelfrespect		
Flexibiliteit		
Zelfstandigheid		
Representativiteit		
Slagvaardig zijn		
Besluiten nemen		
Een turbulente werkplek		
Een duidelijk takenpakket		
Mede ondernemerschap		

Klantvriendelijkheid		
Internationaal werken		
Kwaliteitsbewust werken		
Leiding geven		
Initiatieven tonen		
Zelfbeheersing		
Betrouwbaarheid		
Openheid		
Innerlijke harmonie		
Respect		
Mensen enthousiasmeren		
Invloed uitoefenen		
Verantwoordelijkheid dragen		
Sociale contacten		
Samenwerken		
Onderhandelen		
Waardering en herkenning		
Feedback		
Ervaring op doen bij conflicten.		
Variatie in het werk		
Passief inkomen genereren		
Integriteit, eerlijkheid		
De omgangsstijl		
Visie ontwikkeling		
Faciliterend bezig zijn		
E-commerce gerelateerde zaken		
Variatie in het werk		
Werk in een crisissituatie		
Een organisatie in verandering		
Contact met externe relaties		
Marktgericht werken		

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie
op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 12: De waardeoefening

Ga voor jezelf eens na wat de 10 allerbelangrijkste waarden of aspecten zijn die in je leven bestaan. Waarden die je – hoe dan ook – wilt terug vinden in je leven en die je – op welke manier dan ook – wilt realiseren.

Nadat je de waarden hieronder hebt ingevuld, voorzie je de waarden van een nummer die voor jou de prioriteit aangeeft.

Maak gebruik van je verbeelding bij het opsporen van deze waarden. Stel je eens voor dat je 80 bent en dat je – zittend voor je raam – terug kijkt op je leven. Hoe wil je dat leven dan beoordelen? Op grond van welke criteria zul je dan beoordelen? Wat wil je op zijn minst hebben meegemaakt? Waar wil je geen spijt van hebben omdat je het NIET gedaan hebt? Waar gaat het uiteindelijk om in je leven?

Neem de tijd om deze oefening zorgvuldig te doen...

MIJN 10 ALLERBELANGRIJKSTE WAARDEN ZIJN:

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

Het beste is om je eigen waarden te bedenken, maar als je een aantal voorbeelden op prijs stelt: behulpzaamheid, rust, ruimte, harmonie, vrijheid, schoonheid, betrokkenheid, eerlijkheid, vriendschap, liefde, trouw, wijsheid, respect, openheid, genieten, balans, verantwoordelijkheid, creativiteit, stijl, autonomie, integriteit, ontplooiing, groei, ontwikkeling, spontaniteit, levenskunst, soberheid, minimalisme, samenwerking, tolerantie, gelijkheid, waarheid, geborgenheid, genegenheid, erkenning, waardering.

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

3 – Waar wil je naar toe?

Zo, je hebt tot nu toe al hard gewerkt en veel zaken op een rijtje gezet. Geef jezelf een schouderklopje voor dit, echt, je verdient het!

Wat is dus het volgende dat je nu mag doen? Uitrusten natuurlijk! Om doelen te bereiken is het noodzakelijk om de stilte in jezelf op te zoeken en zodoende een verbinding te maken met je creatieve vermogen. Daarin ligt de bewustwording van je wensen.

Durf jij niets te doen? Ben jij in staat om niets te doen en alles wat dan komt te laten komen? Ook al is dit onaangenaam of onprettig? En: hoe ga je daar dan mee om?

De tijd is rijp om een reis naar binnen te maken; je hebt emoties ervaren en je mag nu tot rust komen. Tijd voor inkeer en van meditatie is nu gekomen. Je bent nu helemaal op jezelf aangewezen; je hebt er niets of niemand voor nodig.

Alle aandacht richt je nu naar binnen, je gaat met je bewustzijn naar jezelf toe. Een eenvoudige en veel gebruikte ontspanningstechniek gaat als volgt:

Zorg voor een rustige ruimte
Sluit je ogen
Laat zijn en voel wat er is

Hoe voelen je voeten en je benen? Hoe is het nu in je buik, je rug, je armen en handen, je hals, je hoofd, je gelaat? Ontspanning is iets dat je alleen maar kunt toelaten. Je kunt je aandacht richten op het gewaar zijn van spanning en die focus leidt als vanzelf naar ontspanning. Je armen worden zwaar, je voeten worden zwaar en je lichaam ontspant zich.

Ga eens met je aandacht naar je ademhaling. Ervaar de lucht die je inademt en waarmee jij je lichaam voedt, ervaar de lucht die je uitademt. Ja, ontspannen is een activiteit, het is een willens en wetens bereiken van een ontspannen bewustzijntoestand. En ga nu vanuit deze ontspannen bewustzijntoestand eens rustig kijken naar de volgende vragen.

Wat is het dat je graag zou willen doen in je leven? Waar zou je bijvoorbeeld het liefst nu of morgen mee beginnen? Waar verlang je naar? Welke doelen wil je bereiken in je leven? Waar heb je op dit moment zin in om te gaan doen?

En: welk type beroep of organisatie zou daar bij passen? In welke werkcultuur of omgeving voel jij het prettigst? Je gaat nu opdrachten krijgen die je wensen en doelen en verlangens en behoeften in kaart gaan brengen. Het is heel goed als je hierbij gebruik maakt van al je zintuigen.

Tijdens je terugkeer naar binnen ben je misschien al bewust geworden van wat je werkelijk wilt. Heel logisch is het als je deze gedachten en de daarbij behorende gevoelens hebt weggestopt...het is namelijk onnatuurlijk om daar mee bezig te zijn.

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

Je hebt geleerd dat dit iets voor kinderen is en niet voor volwassenen. Maar toch is het van enorm belang dat jij je probeert te herinneren wat voor wensdroom je had toen je nog een kind was. Probeer je te herinneren waarvoor je hier gekomen bent. Wat was de essentie van jouw kinderdroom? Wat was de kwaliteit die je daarmee aan je leven wilde geven?

Een manier om dit te achterhalen is je biografie nogmaals te lezen en jouw levensthema's de aandacht te geven. Welk thema steekt in jouw leven telkens weer de kop op? Heb je continue problemen op gebied van geld of relaties? Durf je eigen verhaal onder de loep te nemen om zo gewaar te worden van jouw wensen.

Je zult ontdekken dat het ongeacht je leeftijd, je gezondheid of welke omstandigheden dan ook, nog steeds mogelijk is om je meest wezenlijke wensen te vervullen.

Je kunt een wens die je vroeger had weer opnieuw oppakken om hem nu alsnog uit te laten komen. Sommige wensen kunnen misschien niet meer in vervulling gaan. Ook dan is het van belang om dit een plek te geven, er afscheid van te nemen zodat het je niet meer tegenhoudt om andere wensen te vervullen.

Een andere belangrijke vraag is: "Wat krijg je als je deze wens gerealiseerd hebt?" of: "Wat levert het je op als deze wens uitkomt?"

Door te kijken naar het verlangen achter je wens ontdek je wat je werkelijk wilt. Als je dit beseft kun je datgene wat je wenst vaak ook op een ander manier verkrijgen.

En, in tegenstelling tot wat je vroeger als kind geleerd hebt, deel je wensen met anderen. Door dit te doen zul je de juiste mensen en de juiste zaken op het juiste moment tegenkomen.

Dat geldt ook voor beroepen; je hebt vast ook wel als kind gedroomd: "Later als ik groot ben, dan word ik....." Wel, later is nu! En nu kun je alsnog wensen wat je wilt.



Wellness-opdracht 13: De ontspanningsactiviteiten

Beschrijf jouw manieren om tot stilte in jezelf te komen:

- 1) Welke vormen van ontspanning hanteer je in je dagelijks leven?**
- 2) Op welke manier bereik je ontspanning?**
- 3) Wat is voor jou de ultieme manier van ontspanning?**
- 4) Hoe vaak ontspan je op deze manier?**
- 5) Wat levert deze ontspanning jou op?**
- 6) Welke andere vormen van ontspanning zou je willen ondergaan?**
- 7) Wat heb je hiervoor nodig? Wat zet je hiervoor in?**
- 8) Noteer hoe vaak je en wanneer jij je ontspant?**
- 9) Welke zaken komen naar boven als jij je ontspant?**
- 10) Hoe ga je met deze zaken om?**



Wellness-opdracht 14: Basisvragen voor loopbaanzelfsturing

- 1) Wat wil je nog maken, doen, tot stand brengen, op de wereld zetten, achterlaten?**

- 2) Wat wil je nog meemaken, beleven, ervaren?**

- 3) Wat fascineert jou zoal, houdt jou echt bezig?**

- 4) Wat wil je nog leren, waar wil je echt goed in zijn of worden?**

- 5) Wat wil je later doorgeven aan anderen, wat wil je uiteindelijk betekenen voor anderen?**

- 6) Wat zou je het liefst bijdragen aan de samenleving?**

- 7) Als je echt je hart zou volgen.....wat zou je dan gaan doen?**



Wellness-opdracht 15: Je wensberoepen

Visualiseer de 5 meest ideale beroepen waarin jij dat wat je te bieden hebt kwijt kan. Bedenk ook dat deze beroepen behoefte hebben aan wat jij te bieden hebt. Het is niet een kwestie van met veel kracht en inspanning de werkelijkheid in een door jou gewenste richting te forceren.

Nee, het is een ontdekking die laat zien dat het prettig is om in blijde verwachting te zijn van hetgeen je verlangt. Zodat je alert en soepel kunt meestromen met dat wat allemaal in je leven gaande is. En dat je uiteindelijk altijd zult krijgen wat je wenst.

Neem de tijd voor deze opdracht. Ga gerust zoeken op internet naar beroepsgidsen of laat je inspireren door opleidingsgidsen en/of vakbladen. Laat de beroepen eens opnieuw op je af komen.

Welke....?	1	2	3	4	5
Branche					
Organisatie					
Functie					
Taken					
Uitdagingen					
Vaardigheden te ontwikkelen					
Kwaliteiten te ontplooiën					

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 16: Nog enkele speelse vragen....

De volgende, overigens zeer uiteenlopende vragen, kunnen je bestaande referentiekader vergroten, maar niet alle vragen zijn bij iedereen zinvol.

Loopbaanzelfsturing is een creatief proces en ook een onnavolgbaar proces. Je moet zelf bepalen of bepaalde vragen aanleiding kunnen geven tot nieuwe aanknopingspunten, of juist niet.

- 1) **Waarmee wil jij jezelf over een jaar feliciteren?**
- 2) **Wanneer was je voor het laatst echt in je element?**
- 3) **Beschrijf je ideale dag eens?**
- 4) **Stel je voor, je krijgt 5 miljoen....wat ga je ermee doen?**
- 5) **Stel je voor dat je met behoud van je salaris een ander beroep mag kiezen; wat kies je dan?**
- 6) **Wat ga je doen als je weet dat je nog maar een jaar te leven hebt?**
- 7) **Stel je voor dat een dag lang een dier bent....welk dier ben je dan en waarom?**
- 8) **Achter welke deuren zou je graag eens een kijkje willen nemen?**



Wellness-opdracht 17: Schenken en ontvangen

Naarmate je ouder wordt krijg je meer behoefte om de wisselwerking die je hebt met de samenleving helder en duidelijk op de kaart te krijgen.

Hiervoor is het van belang om uit te vinden wat jouw aandeel in deze wisselwerking met de samenleving nu precies inhoudt. In plaats van samenleving kun je ook lezen: gezin, relatie, werk.

Wat is het nu dat jij als persoon schenkt aan die samenleving (gezin, relatie, werk) dat getuigt van jouw waarden en normen. Waaruit de ander kan opmaken; ja, dat is echt nu iets dat bij jou hoort. Als je dat zou wegnemen, zou de wisselwerking er heel anders uitzien.

Hierbij kun je denken aan termen als: mijn opgewektheid, mijn vermogen om conflicten op te lossen, zorgzaamheid voor mijn dierbaren, het tonen van allesomvattend begrip voor anderen, respect voor anderen.

Andersom is het van belang uit te vinden wat jij nu ontvangt van die samenleving, van je gezin, je relatie, je werk.

Als je dit eens in onderstaand tabel op een rijtje zet, krijg je inzicht in je bijdrage aan de wereld. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je ineens begrijpt waarom jij je zo goed voelt in je relatie, of je werk. De wisselwerking is dan naar volle tevredenheid ingevuld. En die volle tevredenheid leidt dan natuurlijk tot dankbaarheid.

Wat schenk je zoal aan de samenleving?	Wat ontvang je zoal van de samenleving?

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 18: Jouw ideale levensontwerp

Je bent nu aangekomen bij een buitengewoon moeilijke opdracht, namelijk het maken van jouw ideale levensontwerp. Hoe zou je nu willen dat jouw leven er vanaf nu tot aan je 80-ste uitziet?

Pfoe, denk je nu, dat weet ik niet hoor. Maar dan word je bij deze toch uitgenodigd om er gewoon eens over na te denken. Ga eens uit bij de dag van vandaag, gewoon even nu, in DIT moment. Je bent zo en zo oud, je woont daar en daar, je werkt zus en zo, je relaties zijn hier en daar, kortom, je start met een plaatje van jezelf zoals het nu is.

Zie jij, bij jezelf, nog steeds hetzelfde plaatje als je 5 jaar verder bent? Is alles dan nog hetzelfde als nu? Of zou je dan door de tijd heen enkele veranderingen hebben willen ondergaan? Zou je bijvoorbeeld nog hetzelfde salaris willen hebben over 5 jaar, of denk je nu al: nee, over 5 jaar wil ik minstens het dubbele verdienen. Zou je bijvoorbeeld over 5 jaar nog steeds in het zelfde huis wonen, hetzelfde werk doen of zou je verhuisd zijn naar een ander huis, misschien wel promotie hebben gemaakt. Wellicht wil je tegen die tijd wel overstapt zijn naar een ander bedrijf met betere toekomstmogelijkheden. Of je studie afgerond hebben en dan aan de slag zijn in een baan die je leuk vindt.

Deze vragen kun je jezelf ook stellen voor de periode die NA die 5 jaar komt. En dan ook weer voor de periode die daarna komt. Op deze bouw je – stap voor stap – je levensontwerp op.

Omdat deze oefening geheel in het teken staat van de kunst van het fantaseren (hoe beter je fantaseert, visualiseert en affirmeert, des te beter je wensen zullen uitkomen) fantaseer je ook alles wat je nodig hebt bij je ideale levensontwerp zoals geld, diploma's, samenwerkingsverbanden, familie, vrienden, materie, de wereld, diensten, weersomstandigheden, gevoelens, kortom ALLES mag je fantaseren!

Beschrijf voornamelijk waar je het liefst mee bezig bent, of wat je zou willen leren, meemaken of beleven. Je kan ook een dag uit periodes van je toekomstige leven beschrijven. Bijvoorbeeld: de dag nadat ik 45 werd stapte ik uit mijn bed, onder de klamboe vandaan. Het weer was een beetje drukkend, mijn slippers stonden in de deuropening. Grote bananenbladeren hingen over de veranda, ze waren zwaar van de regendruppels. Mogelijk zal de moesson pas over een paar maanden stoppen. Ik nam mij voor om mijn familie vandaan eens te gaan bellen.

Vertel hoe je in periodes van je leven woont, welke relaties je hebt en met welke bezigheden je bezig bent. Besef dat het zeer bevrijdend kan zijn als je al je verlangens, wensen, dromen, idealen eens toelaat. Eenmaal naar buiten gekomen kun je zelf bepalen wat je en of je er iets mee wilt gaan doen. Wellicht kom je tot de conclusie dat er best het een en ander in je huidige situatie voor verbetering of

verandering in aanmerking komen.

Het maken van jouw levensontwerp kan een ijkpunt betekenen, een moment waarvan je later kunt zeggen: ja, nadat ik mijn levensontwerp had gemaakt is mijn leven anders gaan lopen.

Besef dat jij altijd zelf bepaald wat jij wel of niet gaat doen.

Je kan je ideale levensontwerp beschrijven, maar ook in de vorm van een tekening of een vision-board maken. Voor je vision-board zoek je naar plaatjes in tijdschriften of op Internet die voldoen aan jouw idealen. Deze knip of print je uit en plak je allen tezamen in een mooie collage. Je kunt er naar vrijheid ook teksten of gedichten bij plakken en je collage zo versieren dat er een geheel ontstaat waar jij trots op bent.

Zorg dat je collage op een plek in je huis hangt waar je hem veel ziet. Dat kan bijvoorbeeld je werkkamer zijn, maar ook je keuken of de hal kan hiervoor een goede plek zijn.

Ieder keer als je naar je collage kijkt zul je jouw wensen en dromen en verlangens herinneren. Krijgt jouw systeem de informatie binnen die voor jou van belang is. Er gaan zaken binnen jezelf veranderen, hoe en wat precies is alleen voor jou duidelijk omdat dit jouw eigen unieke proces betreft. De vraag is: ben jij bewust genoeg, wakker genoeg om deze veranderingen op te merken?

Mogelijk stuit je op zaken die door het kijken van je vision-board omhoog komen en die aandacht van je vragen. Zie deze gevoelens of gedachten als een uitnodiging. Het is ok dat ze er zijn, en als je ze in alle volheid toe kunt laten, levert dit je altijd iets bijzonders op. Het brengt je altijd een inzicht, een aha-moment.

Het kan ook zijn dat je in de loop van de tijd bemerkt dat je verhaal, je vision-board of je tekening niet in overeenstemming zijn met wat je werkelijk wenst.

Voel je vrij om veranderingen, verbeteringen en aanpassingen aan te brengen. Het gaat immers om JOUW ideale levensontwerp. En dat is zeer de moeite waard om daar met respect mee om te gaan.

Lees eerst Wellness-opdracht 19 door voordat jij je stort op het maken van je ideale levensontwerp. Deze opdrachten zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar!

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 19: Jouw twijfels; een gouden schat!

Tijdens het denken en fantaseren over jouw ideale levensontwerp zul je continue worden lastig gevallen door twijfels en angsten die de kop op steken.

Soms herken je ze direct, soms helemaal niet.

Die twijfels en angsten zijn een gevolg van ervaringen en overtuigingen die zich in de loop van je leven hebben opgebouwd door invloeden van buitenaf. Met invloed van buitenaf wordt bedoeld; je familie, je school, je godsdienst, je cultuur, je ouders, je vrienden, je werk, je studie.

Dus kan het zo maar zijn, dat je bezig bent met fantaseren over iets moois in jouw toekomstige leven en dan overvallen wordt door een naar gevoel. En hupsakee! Weg is je goede gevoel. Hoe kan dat vraag jij je af; waarom heb ik nu een naar gevoel?

Het antwoord is zo simpel:

Gedachten creëren gevoelens, gevoelens creëren acties, acties creëren resultaten. Oftewel als je bezig bent met fantaseren dan heb je positieve gedachten en die creëren positieve gevoelens.

Maar jouw systeem, dat door de jaren heen getraind is, beïnvloed is geraakt door allerlei zaken van buitenaf, gaat reageren. Het krijgt nieuwe informatie en gaat zich hiertegen verzetten. Het gaat zorgen dat jij gaat stoppen met jouw nieuwe (fantasie)-gedachten. Dat doet het door een negatieve gedachten te produceren.

Die negatieve gedachten zijn zaken die jij geleerd hebt door invloeden van buitenaf en manifesteren zich in ontelbare manieren van denken. Van sussend, tot destructief, tot vermanend, tot delegerend, tot agressief en nog veel meer.

Deze negatieve gedachten kunnen er mede de oorzaak van zijn dat jij staat in het leven waar je nu staat. Ze kunnen zo jouw weg naar jouw doel hinderen, ze zijn zo in staat om schade aan te richten dat het zeer noodzakelijk is om ze een stevig welkom te heten als ze zich aan je tonen.

Hoe sneller jij jouw negatieve gedachten onder de loep neemt, en uitzoekt waar ze vandaan komen, des te sneller ben je in staat om ze om te buigen naar positieve gedachten die je WEL helpen te bereiken wat je wenst.

Het is als het ware je geest reinigen door je te ontdoen van **alle** niet ondersteunende gedachten en overtuigingen door ze te vervangen door jouw eigen gekozen nieuwe en positieve gedachten.

Zo ben je zelfsturend bezig en gebruik jij je verstand om te krijgen wat je wenst!

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>

4- Plan van aanpak om je doelen te bereiken

Even de stand van zaken tot nu op een rijtje zetten:

- 1) VERLEDEN - Je hebt de balans opgemaakt door te kijken wat er in jouw verleden allemaal heeft plaatsgevonden en wat je allemaal hebt gedaan om zover te komen
- 2) HEDEN - Over deze balans heb je een conclusie getrokken, je hebt hetgeen je allemaal gedaan en bereikt hebt een betekenis gegeven, voorzien van een waardering. Je hebt in kaart gebracht wie jij bent en voor welke waarden en normen je staat
- 3) TOEKOMST - Vervolgens ben je bezig gegaan met meditatie, fantaseren, visualiseren over wat je in de toekomst nog wil gaan doen, wat je wil gaan bijdragen in de wereld en je hebt je omhoog gekomen twijfels omgezet in positieve nuttige overtuigingen die je helpen om je toekomstige doelen te gaan bereiken

Nu ben je aangekomen op het punt om in actie te komen en je toekomstige wensen te gaan realiseren. Dat doe je door een plan van aanpak te maken waarin jij je doelen beschrijft. Je voorziet je doelen van een planning.

Om je wensen uit te laten komen, je doelen te bereiken en je behoeften en verlangens ingevuld te krijgen zul je moeten onderzoeken wie en wat je daar voor nodig hebt.

Misschien moet je eerst nog veranderingen, wijzigingen of verbeteringen doorvoeren op bepaalde gebieden voordat je over kan gaan tot het maken van zo'n plan van aanpak. Doe dit dan eerst zodat jij je daarna volledig kan concentreren op je nieuwe doelen.

De realisatie van je doelen vraagt om de inzet en betrokkenheid van vele andere mensen. Ga maar eens na hoeveel bouwvakkers, ambtenaren en leveranciers hebben bijgedragen aan het bouwen van bijvoorbeeld jouw woning.

Daarom zul je op zoek moeten gaan naar mensen die jou willen en kunnen helpen. Vruchtbare verbindingen ontstaan wanneer jij je eigen wensen op harmonische wijze kunt integreren met wensen van de ander. Daarmee wordt jouw individueel proces een onderdeel van het collectieve proces. Deze situatie kan alleen ontstaan als je duidelijk voor ogen hebt wat je wensen zijn en dat je dit ook open en duidelijk uitdraagt.

Treed daarom met je wensen naar buiten. Zoek de partner die bij je past en bij wie jij past. Zorg ervoor dat de ander niet je wensen gaat stelen door je af te kraken of uit te lachen. Stel duidelijk je grenzen als mensen geneigd raken zich teveel met jouw wensen te gaan bemoeien. Laat aan de andere kant je angst los om veroordeeld te worden om je wensen. Wees helder en duidelijk, schaam je niet voor je wensen. Laat geen misverstanden ontstaan over wat jij verlangt.

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 20: Breng je doelen in kaart

1) Geef onderstaand weer welke doelen jij wilt gaan bereiken:

MIJN DOELEN ZIJN:	DATUM
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	

2) Vermeld achter ieder van jouw doelen wanneer je ze bereikt wilt hebben.

3) Welke mensen heb jij nodig bij het realiseren van je wensen? Maak een lijst van mensen die jou – direct of indirect – kunnen helpen.

4) Ga na welke vaardigheden, kennis, informatie en contacten er nodig zijn om je doelen te bereiken. Vermeld deze in een lijst.

5) Zoek met je wensen aansluiting bij de wensen van anderen. Ga in je ontmoetingen met mensen na wat je over hun ambities weet. Beschrijf in hoeverre jij met de realisatie van jouw wensen kan bijdragen aan de realisatie van hun ambities.

6) Haak in op de kansen die zich aandienen en herken dat wat je voortdurend in je leven aangeboden krijgt. Er is geen sprake meer van toevalligheden maar van een reeks nieuwe ontmoetingen, leersituaties en aanwijzingen die langzaam maar zeker jou dichterbij de realisatie van je wensen brengt. Vermeld welke voorbeelden van synchroniciteit in je leven zich nu al manifesteren?

7) Welke zinvolle verbindingen zijn er al ontstaan?

8) Welke mensen heb je juist en juist niet inmiddels al aangesproken?

9) Heb je een idee van hoe verschillende zaken en personen in jouw plaatje kunnen gaan passen?

10) Maak per te bereiken doel een inventarisatie van alle mogelijke routes die je zou kunnen volgen. Vermeld de zwaarte en haalbaarheid in van deze routes.

11) Ga voor jezelf na of je een coach gaat gebruiken bij het behalen van je doelen.

Deze tekst is eigendom van Yvonne van der Veldt, loopbaanadviseur.
Door loopbaanzelfsturing kom je van stress naar wellness! Kijk voor meer informatie op <http://www.wellness-stress-management.com>



Wellness-opdracht 21: Van start gaan

Dan ga je van start, je gaat aan de slag. Je focus is duidelijk gericht op jouw doelen. Je wilt het, je kunt het, je zult het volbrengen en uiteindelijk je bestemming bereiken.

Volharding wordt er van je gevraagd, je moet je grenzen verleggen, je moet uit je comfortzone treden en nieuwe stappen zetten. Het aanleren van nieuwe vaardigheden, je angsten onder ogen zien, je twijfels overwinnen, obstakels nemen en problemen oplossen.

En ineens is daar dan een moment dat je denkt: warempel! Ik ben goed op weg. Zaken die je aanpakt lukken goed en je raakt vertrouwd met je nieuwe ik. Je merkt dat je daadwerkelijk in staat bent om dingen te realiseren!

Je energie stroomt, je hebt de zaak onder controle, je bent voorbereid op wat komen gaat, staat met beide benen op de grond, niemand hoeft jou meer te zeggen hoe of wat. Je zegt dit zelf en in verbintenis met de ander bereiken jullie samen doelen. Je voelt je intens gelukkig en ervaart een diep besef van wat werkelijk belangrijk is in jouw leven.

De uiteindelijke vervulling van je verlangens door het bereiken van je doelen weegt altijd op tegen de pijn die je ervoor geleden hebt, de angst die je hebt moeten doorstaan en alle moeite en inspanningen die je ervoor gedaan hebt.

Proficiat!