

## Instructies:

### Stap 1:

Kies uit de lijst met onderstaande vragen een vraag die je aanspreekt.

1. Wat deed ik als kind van 4 - 18 het liefst?
2. Wat waren mijn leukste bijbaantjes?
3. Wat is op dit moment mijn favoriete vrijetijdsbesteding?
4. Wat vond ik leuk op school/studie?
5. Wat zijn mooie/ leukste herinneringen met vrienden?
6. Wat was vroeger mijn droombaan?
7. Wat is nu mijn droombaan?
8. Waarvoor ben ik dankbaar in mijn privéleven?
9. Waarvoor ben ik dankbaar in mijn professionele carrière?
10. Wanneer (met welke activiteit) verlies ik besef van tijd als ik met iets bezig ben?
11. Welke documentaires boeien mij?
12. Welke boeken boeien mij?
13. Wat zijn (spirituele) hoogtepunten in mijn leven?
14. Waar ben ik echt trots op?
15. Op welk moment heb ik het gevoel dat mijn leven echt betekenis heeft?
16. Op welke momenten ervaar ik waardering van mensen die mij dierbaar zijn?
17. Wanneer ben ik echt op mijn gemak?
18. Wat geeft mij voldoening?
19. Wat is nou eigenlijk echt relevant voor mij?
20. Wat is mijn bijdrage aan de maatschappij?
21. Wat zijn de dingen die mij tegenhouden?
22. Wat geeft mij vertrouwen?
23. W

### Stap 2:

Start met het beantwoorden van de vraag. Als er meer antwoorden zijn, schrijf deze allemaal volledig uit.

Blijf schrijven tot je het gevoel hebt dat je niet meer kunt ... en blijf dan schrijven.

### Stap 3:

Om tot de kern van je antwoorden te komen is het belangrijk dat je doorvraagt op de antwoorden die je geeft. Om je een idee te geven hoe dit werkt heb ik twee voorbeelden toegevoegd.

## Voorbeeld 1:

### Vraag: Wat deed ik als kind van 4 - 18 het liefst?

Antwoorden:

❖ Met Lego spelen

- *Wat maakte dat ik zo graag met de Lego speelde?*
  - Omdat ik mijn creativiteit er volledig in kwijt kon.
  - Omdat ik alleen met lego kon spelen zonder afhankelijk te zijn van iemand?
    - *Wat maakte het dat ik fijn vond om alleen te spelen?*
      - Vrijheid om zelf te bepalen wat te maken.

❖ Voetballen op pleintje

- *Wat maakte voetballen op pleintje zo leuk?*
  - Omdat ik graag buiten bezig was.
    - *Wat maakte het dat ik graag buiten bezig was?*
      - Gevoel van vrijheid. Zelf bepalen wat ik doe.
      - Omdat ik graag met vriendjes buiten bezig was.
        - *Wat maakte het dat ik zo graag met vriendjes buiten bezig was?*
          - Gezellig om samen met vrienden te spelen.

❖ Vloggen (YouTube video's maken)

- *Wat maakt dat ik 'vloggen' leuk vind?*
  - Van niets iets maken.
  - Zelf bepalen hoe iets eruit gaat zien.
    - *Wat maakt het dat ik het fijn vind om zelf te bepalen hoe iets eruit gaat zien?*
      - Omdat ik graag eigen baas ben over de dingen die ik doe.
        - Wat maakt dat ik graag eigen baas ben over de dingen die ik doe?
          - Omdat ik een perfectionist ben.
      - Ik vind het leuk om mijn verhalen te delen.
        - *Wat maakt het dat ik het leuk vind om mijn verhalen te delen?*
          - Omdat ik graag in de aandacht sta.
            - *Wat maakt dat ik graag in de aandacht sta?*
              - Aandacht van andere geeft mij goed gevoel en krijg ik energie van.

## Voorbeeld 2:

### Vraag: Waar ben ik echt trots op?

Antwoorden:

- Op mijn keuzes die ik maak waarbij ik het belang van mijn gezin op 1 zet.
  - *Wat maakt dat ik het belang van mijn gezin op 1 bij maken van keuzes?*
    - Omdat ik mening ben dat het gezin de basis is voor ons geluk.
- Dat ik minimaal drie per week actief sport.
  - *Wat maakt dat ik minimaal drie keer per week sport?*
    - Omdat ik hierdoor fit blijf.
    - Omdat ik hier energie van krijg.
      - *Wat maakt dat ik energie krijg van sporten?*
        - Na sporten heb ik altijd zin om allerlei dingen te doen door de adrenaline.
        - Omdat ik het leuk vind om mijzelf te blijven uitdagen.
          - *Wat maakt dat ik het leuk vind om mijzelf uit te dagen?*
            - Heb ik nodig om in beweging te blijven.
            - Omdat ik belangrijk vind om er goed uit te zien zodat het bijdraagt aan mijn positieve uitstraling.
- Dat ik gewaardeerd word door mensen uit mijn directe omgeving.
  - *Wat maakt dat ik gewaardeerd door mensen uit mijn directe omgeving?*
    - Omdat ik eerlijk ben.
      - *Wat maakt dat ik eerlijk ben?*
        - Omdat eerlijkheid het langst duurt.
    - Omdat ik betrouwbaar ben.
      - *Wat maakt dat ik betrouwbaar ben?*
        - Omdat ik mijn afspraken altijd nakom.
        - Omdat ik positief ingesteld ben.
          - *Wat maakt dat ik positief ingesteld ben?*
            - Omdat ik van mening ben dat het leven te kort duurt om niet positief ingesteld te zijn.