

Werkvorm: Thuiskomen bij wat je eigenlijk al weet

Met deze op de logische niveaus gebaseerde werkvorm ga je voelen en ervaren wat je eigenlijk al over jouw bestemming weet en wat je te doen staat om die te bereiken. Je ontdekt wat je nog wel dient en wat niet en welke keuzes je mag maken om volledig tot je recht te komen en te gaan bloeien. Aan het einde van deze werkvorm kun je onder woorden brengen wat jouw essentie is.

Voordat je met deze werkvorm begint, helpt het je om eerst in een veilige staat te komen. Je kunt hiervoor een ademhalingsoefening doen of aan de twinkels in je leven denken, zoals denken aan iemand die jou een speciaal gevoel geeft, een kunstwerk of een boek dat je een 'wauw-gevoel' geeft. Je kunt ook visualiseren en terugdenken aan plaatsen die je veiligheid geven, je huis, de zee, het bos, je tuin of je favoriete restaurant.

Er zijn zeven stappen op weg naar betekenis in je leven.

Deze stappen zijn:

1. De context
2. Het gedrag
3. Emoties en capaciteiten
4. Overtuigingen
5. Zelfbeeld
6. Missie
7. Bestemming

Je vult de vragen in en gaat dan in omgekeerde volgorde weer terug.

Als jij je rustig, veilig en geaard voelt kun je starten.

Stap	Niveau	Actie
1.	Context	Waar ben jij met je probleem? Hoe ziet de omgeving eruit? Ben je daar alleen, wat hoor je, ruikt je of voel je?
2.	Gedrag	Wat doe je, hoe reageer je?
3.	Emoties en capaciteiten	Hoe voel jij je dan?
4.	Overtuigingen	Wat gebeurt er en waarom voel jij je zo?
5.	Zelfbeeld	Wat zegt dat over jou? Wie ben je, hoe voelt dat?
6.	Missie	Even dromen, stel dat je alles kunt doen in je leven. Wat ga je dan doen, waar ben je, zijn er mensen bij, wat inspireert je? Wat hoor, ruik, zie, voel of proef je? Welke emoties ervaar je?
7.	Bestemming	Kun je dat als een beeld/symbool voor je zien? Kun je dat dichtbij halen? Wil je er iets mee doen? Bijvoorbeeld oppakken, omarmen of heel dicht bij je houden. Hoe voelt dat? Houd dit gevoel en dit beeld heel dicht bij je. Maak er als het ware een plaatje van in je hoofd.

Stap	Niveau	Actie
6.	Missie	Stel je voor, je droom is gerealiseerd. Wat doe jij nu, waar ben je, zijn er mensen bij? Hoe voelt dit, welke emoties ervaar je? Wat zie, hoor, ruik, voel of proef je?
5.	Zelfbeeld	Wat zegt dat over jou? Wie ben je, nu jouw droom is gerealiseerd? Hoe voelt dat?
4.	Overtuigingen	Waarom voel jij je zo?
3.	Emoties	Hoe voel jij je nu? Is er verschil tussen hoe jij je nu voelt in vergelijking met in het begin van deze oefening?
2.	Gedrag	Welke actie kan je nu als eerste uitvoeren om je droom te gaan realiseren?
1.	Context	Kom maar weer terug naar waar je nu bent. Je weet nu wat je te doen staat in je leven.

Verankeren

Na het doorlopen van dit proces wil ik je vragen om op deze ervaring te reflecteren.

Kies van het beeld/symbool dat je van je bestemming had een afbeelding of geef er op jouw eigen creatieve manier uiting aan. Je kunt dit symbool ook als achtergrond op je beeldscherm zetten.

Ikzelf heb deze werkvorm samen met iemand doorlopen. Sinds die dag staat er een prachtige foto van windmolens uit de Noordoostpolder als schermafbeelding op mijn computer. Op deze manier zie ik elke dag de windmolen die ik als beeld van mijn bestemming kreeg. De windmolen staat stevig en robuust. Hij krijgt energie en mag dat ook doorgeven.

Nb. Inmiddels heb ik de oefening vaker gedaan. Er staat nu een foto van het bos en een wuivende boom op mijn beeldscherm. Ik kreeg het beeld dat die wuivende boom duidt op een organische manier van kracht ontwikkelen. Dus niet meer de stevige, robuuste windmolen, maar dezelfde boodschap en dan organischer.

De focus op die bestemming in een voor mij vrij en betekenisvol leven geeft mij zoveel energie, voldoening en plezier, dat gun ik jou ook.

Ik schreef toen mijn bestemming als volgt uit:

Ik ben de windmolen die energiek mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid meeneemt naar hun bestemming zodat zij vol energie invulling kunnen geven aan een vrij en betekenisvol leven, waardoor zij impact kunnen maken in de levens van anderen en de wereld.

Werkvorm: Jouw bestemming in één zin

Nu ben jij aan de beurt: wie ben jij, wat doe je en welke betekenis geeft dat aan jouw leven, aan dat van anderen en voor de wereld? Wees vooral eerlijk naar jezelf, want ik weet dat je veel kunt, maar om succesvol in je leven te zijn moet je kiezen. Je kunt niet alles wat je wilt, dat is een illusie, en geef die illusie ook maar ruimte in je leven.

Vul de volgende woorden aan: Ik ben (gaat over identiteit) -----

Ik doe (wat breng je in beweging) -----

Zodat (effect) -----

Schrijf ook eens op wat deze ervaring betekent voor hoe jij je levensreis verder vervolgt. Spreek met een aantal mensen over deze ervaring, want uitspreken helpt om dingen ook echt te gaan realiseren.

Veranker het beeld in je leven

Omdat je deze oefening fysiek doorloopt, heeft die veel meer effect dan dat je hem alleen opschrijft. Maar het kan zomaar zijn dat je nu goede voornemens hebt en dat je morgen weer gaat twijfelen omdat je van alles wilt vermijden of onder controle wilt houden. Ik wil echt dat je weet dat je de controle alleen maar kunt loslaten wanneer je weet waar je waarden liggen. Daarom voel ik ook bij het schrijven van dit hoofdstuk zo'n enorme flow, want ik gun je zo dat je in actie komt zodat je jouw eigen vrije en betekenisvolle leven gaat leiden.

Bronvermelding

Bok-van der Voet, L. (2023). *Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid* (1st ed., p. 266, Vol. 288). Leessst Uitgeverij.