

Dit is een beetje een lugubere oefening. Het is niet bedoeld om je blinde paniek te geven. Wel om je wakker te schudden.

We denken namelijk maar wat graag dat we onsterfelijk zijn. Da's ontzettend handig, want als je continu bezig zou zijn met de dood, dan wordt het lastig om te leven.

Soms kan het echter nuttig zijn om voor een moment je sterfdag voor ogen te halen. Dat:

- zet de dagelijkse kleine problemen direct in perspectief,
- laat je heel duidelijk inzien wat er belangrijk is,
- geeft je een gevoel van urgentie, waardoor je in actie komt.

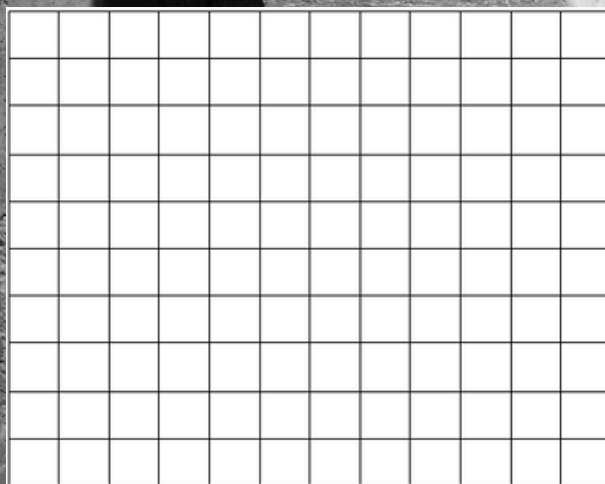
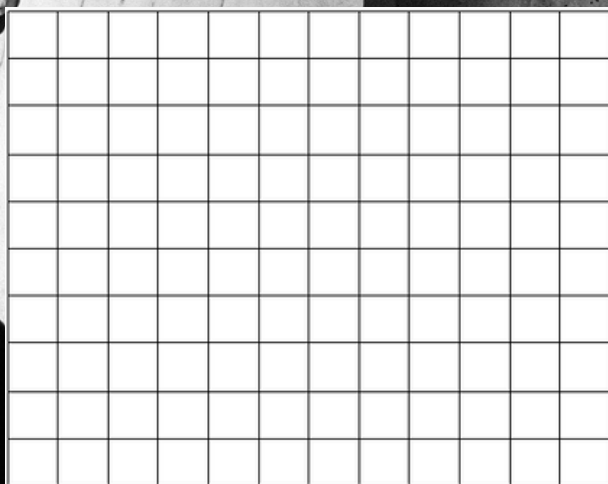
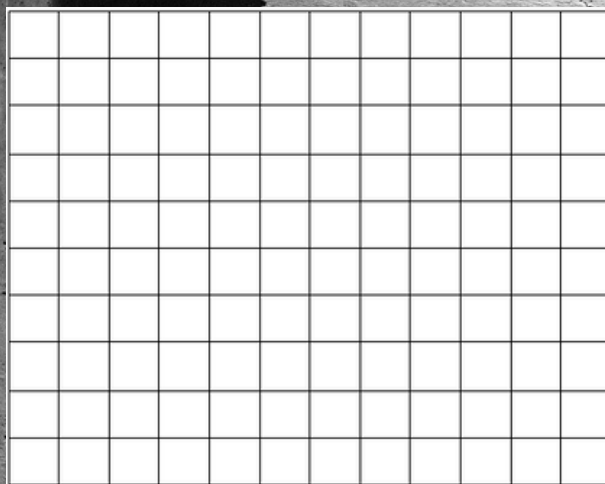
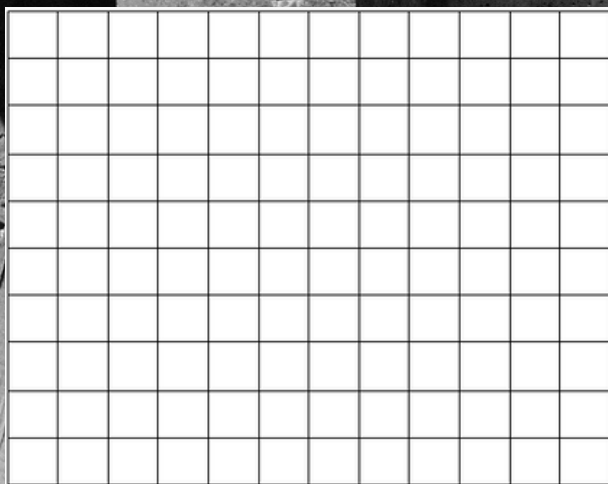
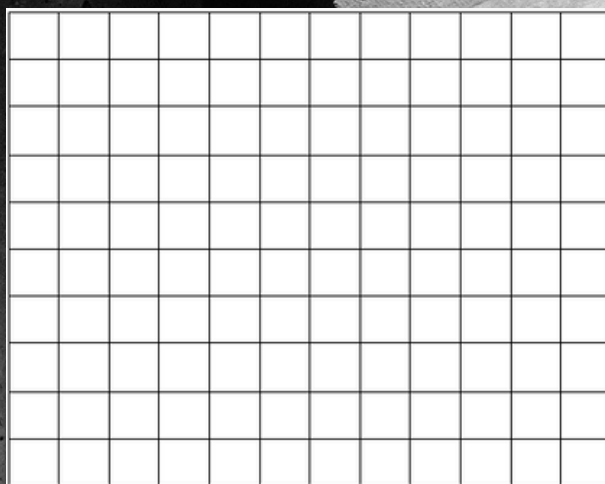
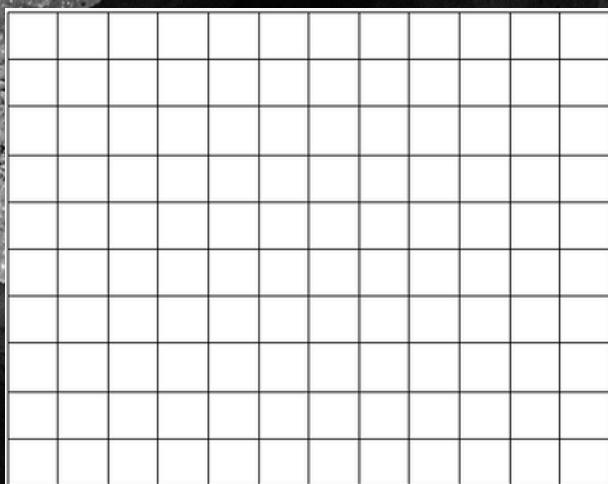
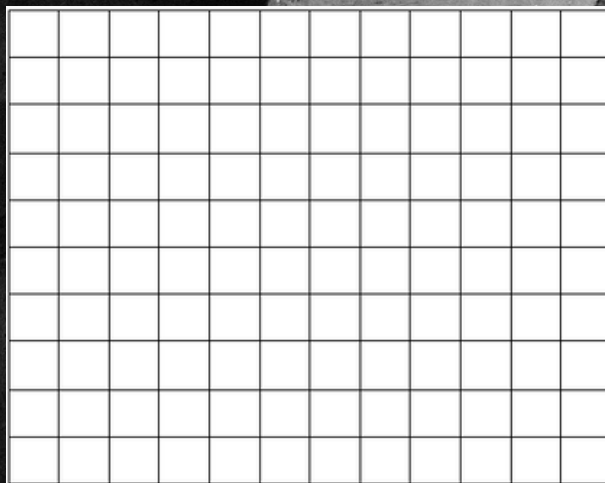
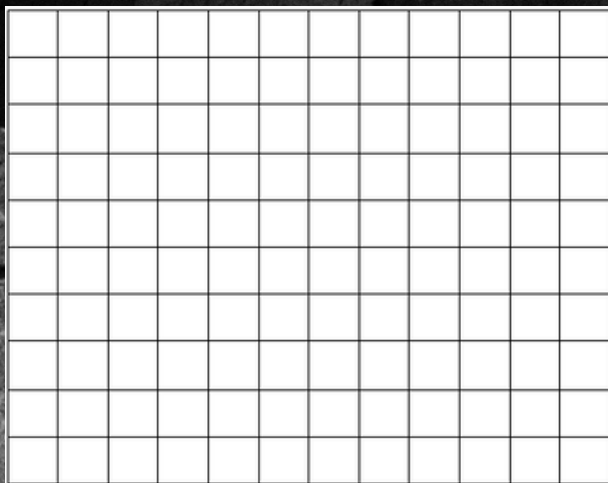
Dat laatste, dat gevoel van urgentie, is precies waar de volgende oefening uitstekend voor werkt.

Let op: maak deze oefening niet als jij op dit moment worstelt met of in behandeling bent voor trauma's, heftige emoties en beladen gedachtes over de dood. Dan heb je echt al genoeg aan je hoofd en heb je deze urgentie niet nodig ♡

De oefening:

- 1: Print het raster op de volgende pagina uit. Elk vakje staat voor één maand, in totaal zijn er 80 jaren uitgebeeld.
- 2: Kleur het aantal maanden dat je al geleefd hebt.
- 3: Noteer de antwoorden op de vragen op pagina 3.
- 4: Leg het vel ergens in zicht of kies een andere manier om het gevoel van urgentie op een lichte manier vast te houden.

Mooie inzichten? Deel ze met me via info@lolanouwens.com.



Vragen om bij stil te staan:

- 1: Welke emoties ervaar je bij het invullen?
- 2: Welke gedachtes komen op?
- 3: Welke verandering, dromen of plannen stel jij al lang uit*?
- 4: Hoeveel vakjes stel je het al uit?
- 5: Hoeveel vakjes ga je het nog uitstellen?
- 6: Wat heb je nodig om de verandering nu écht door te voeren?
- 7: Hoe kun je daar vandaag een mini klein stapje in zetten?
- 8: Hoe herinner je jou aan dat besluit?

*dit kunnen dingen zijn die iets toevoegen aan je leven, zoals een eigen fotostudio, een wereldreis of gezinsuitbreiding. Het kunnen ook juist dingen zijn waar je afscheid van neemt: een romantische of vriendschappelijke relatie, een gewoonte die in de weg zit, een fysiek voorwerp. In zekere zin voegen die ook iets toe aan je leven, namelijk ruimte en kansen voor nieuwe ervaringen/personen/energie.