

A B (

"Schrijven is zoals ademen, je kan er goed in worden, maar het belangrijkste is dat je het moet doen"

- Waarvan wil je meer in je leven, en waarvan wil je minder? En waarom?
- Hoe zou je willen terugkijken op jouw leven als je aan het einde van je leven bent? Je wordt ouder dan 100. Zijn er dingen die je graag gedaan zou hebben?
- Denk eens na over ideeën. Waar komen die vandaan? Komen ze uit je hoofd, uit je hersenen? Of is er een bewustzijn buiten jezelf waar je uit kan putten, waar iedereen toegang to heeft?
- Wie ben jij?
- Ken je het engelse woord 'overwhelmed'? Als je je compleet overweldigd voelt over alles op je to do lijst. Er bestaat ook 'underwhelmed' als je niet echt onder de indruk bent van wat je meemaakt. Hoe zou het zijn om gewoon 'whelmed' te zijn? Beschrijf dat.
- Tot welke karaktereigenschappen of kwaliteiten heb jij intrinsiek vanaf je geboorte al toegang? En welke heb jij gedurende jouw leven geleerd van je externe omgeving?



A B (

"Schrijven is zoals ademen, je kan er goed in worden, maar het belangrijkste is dat je het moet doen"

- Denk aan de quote van Ghandi 'Be the change you wish to see in the world'. Wat is volgens jou de grootste verandering die de wereld nodig heeft en hoe kan jij er aan bijdragen om die een realiteit te maken?
- Wat is iets waar je werkelijk heel dankbaar voor bent. Formuleer al je gedachten hierover.
- Denk aan hobby's of onderwerpen die je interesseren. Zijn er dingen of vaardigheden die je graag had willen leren of kunnen? Is dit iets waar je nog steeds interesse in heb?
- Sommige culturen geloven in 'spirit animals' die bepaalde kwaliteiten in henzelf vertegenwoordigen. Welk dier zou jouw spirit animal zijn? Vertel ook waarom dat zo is.
- Denk na over een probleem in jouw leven, vraag jezelf: "als dit simpel zou zijn, hoe zou het er dan uit zien?"
- Beeld jezelf in toen je jonger was, een tiener, kindje of adolescent. Welke adviezen heb jij voor die versie van jouzelf, nu je ouder en wijzer bent?
- Focus op het positieve: Welke dingen in de wereld zoals die nu is, vind jij fantastisch?



A B (

"Schrijven is zoals ademen, je kan er goed in worden, maar het belangrijkste is dat je het moet doen"

- Wat is iets waar je vandaag (of gisteren) om moest lachen?
- Is er iemand in jouw leven die je heeft geholpen toen jij door een moeilijke tijd heen ging? Schrijf op hoeveel je deze persoon waardeert. Als je wil, kan je het ook daadwerkelijk aan hen opsturen/voorlezen.
- Wat is iets dat je recent hebt gelezen, bekeken, geluisterd wat je inspireerde en waarom?
- Hoe voel je je vandaag? Zijn er dingen waar je op het moment blij of gelukkig over bent? Of is er misschien iets waar je je zorgen over maakt? Schrijf het allemaal op.
- Schrijf eens over een angst die je overwonnen hebt in je leven. Het kan iets heel kleins zijn, of iets groots. Schrijf op welke lessen je hier uit kan halen en hoe deze je kunnen helpen om andere angsten te overwinnen.
- Welke kernwaarden zijn belangrijk voor jou? Schrijf ze op en waarom ze zo belangrijk zijn voor je.
- Wat is je favoriete emotie? Schrijf op waarom je er van houdt, en hoe deze emotie je helpt. Wanneer voelde je dit?
- Hoe voelt vrijheid? Heb je het wel eens gevoeld? Hoe kan je dit vaker voelen?

