

Moeiteloos-leven-kompas

Je hebt de intentie gezet en daarop wil je koersen. Maar wat in jou maakt dat die intentie nu nog geen realiteit is? Om dit te onderzoeken gaan we uit van het gegeven dat jouw buitenwereld een spiegel is van jouw binnenwereld. Met dat gegeven vul je het Moeiteloos-leven-kompas in waardoor je ontdekt waar het voor jou stroomt en waar nog niet. Vervolgens onderzoeken we tijdens de training of coaching vanuit jouw onderbewustzijn de gebieden die nog niet zo lekker lopen en wat in jou hieraan ten grondslag ligt.

De stappen die je nu zelf al kunt maken zijn:

1. Verwoord in het centrum van het kompas jouw intentie. Ik ben zo dankbaar, zo gelukkig nu ik in gratie, genot en gemak.....
2. Geef per onderdeel een cijfer (1-10) en kleur het kompas tot zover in. Laat het cijfer afhangen van de vraag: waar stroomt het voor je en waar nog niet? Met andere woorden: waar haal je lol, ontspanning en voldoening uit?

Onderdelen Moeiteloos-leven-kompas

Hieronder vind je hulpvragen die je kunt gebruiken om de verschillende kompasonderdelen in te vullen. Het kan zo zijn dat een kompasonderdeel voor jou te veel omvattend is. Dat je bijvoorbeeld op 'gezin' een 8 scoort maar op 'familie' een 5. Dan kun je dit onderdeel voor jezelf opsplitsen in de tekening door de kompaspunt te delen. In dit voorbeeld zet je dan gezin aan de linkerkant en familie aan de rechterkant.

Gezondheid – lichamenlijk, mentaal en emotioneel

- Krijgt je lichaam voldoende beweging of misschien wel te veel?
- Eet je gezond?
- Zijn er lichamenlijke ongemakken?
- Ben je tevreden over je lichaam?
- Luister je naar je lichaam?
- Slaap je voldoende?
- Zorg je voor voldoende ontspanning?
- Kun je je goed ontspannen?
- Durf je te zijn wie je bent?
- Durf je te vragen wat je wilt?
- Heb je last van onverwerkt verdriet of gebeurtenissen?
- Voel je dat je in je lichaam zit of zit je veel in je hoofd?
- Pieker je veel?
- Ervaar je stress?
- Kun je genieten?

Liefde en relatie

- Heb je geluk in de liefde?
- Zijn er terugkerende thema's in je relaties?
- Komen je verlangens overeen met die van een eventuele partner?
- Krijg je voldoende liefde en kun je voldoende liefde geven?
- Ben je tevreden met je seksleven?
- Vind je dat je liefde verdient?

Sociale leven – gezin, familie en vrienden

- Hoe omschrijf je de relatie met je ouders?
- In hoeverre neem je jouw ouders of de leden uit jouw gezin van herkomst nog 'iets' kwalijk?
- In hoeverre leven jij en je kinderen in liefde en rust met elkaar?
- Hoe is het contact met je broers of zussen?
- Hoe is het contact met je vrienden?
- Maak je plezier met de mensen om je heen?
- Kun je de mensen om je heen vertrouwen?
- Zijn ze er voor je als je dat nodig hebt?
- Durf je dat wat jou ten diepste bezighoudt te delen met de mensen om je heen?
- In hoeverre voel je je eenzaam?

Werk en studie

- Doe je werk/een studie waar je passie voor voelt?
- Hoe is het contact met je collega's?
- Kun je optimaal gedijen op je werk?
- Is de beloning die je ontvangt in balans?

Wonen

- Woon je op een plezierige plek?
- Kun je tot rust komen op die plek?
- Voel je je veilig in jouw woonomgeving?
- Is jouw woonomgeving schoon en goed voor jouw gezondheid?

Financiën en inkomen

- Hoe welvarend voel je je?
- Kun je gemakkelijk voorzien in jouw basisbehoeften?
- Leef je boven je stand?
- Deel je je geld graag met anderen?
- Ben je bang voor financiële problemen?

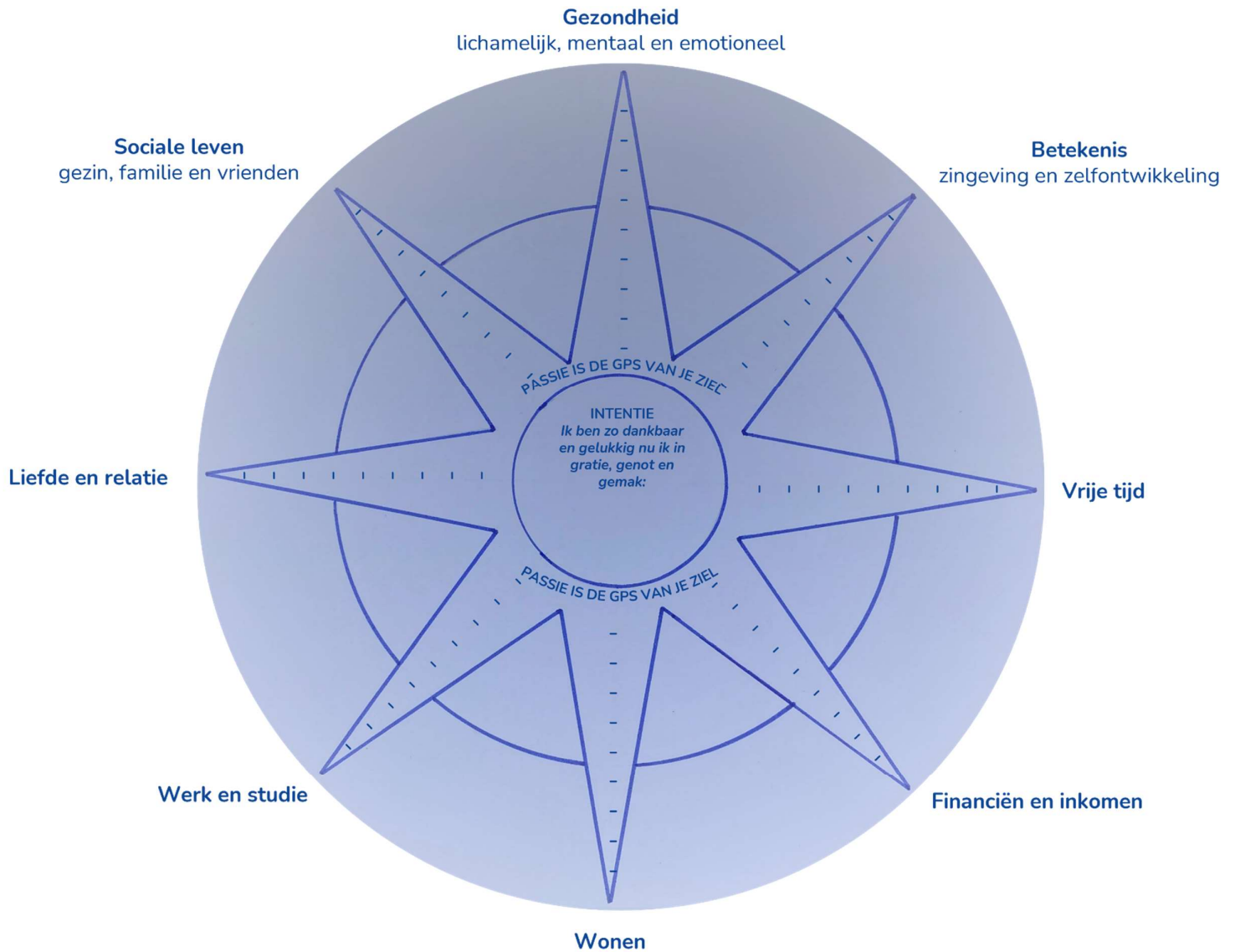
(Vrije) tijd

- Heb je voldoende tijd voor jezelf?
- Oefen je hobby's uit die je voldoening geven?
- Geniet je van het leven?

Betekenis – zingeving en zelfontwikkeling

- Heb je een of meerdere levensdoelen die jou voldoening geven?
- Ervaar je levensenergie?
- Voel je je verbonden met het (of een) groter geheel?
- Voel je je regelmatig dankbaar?
- Help je anderen (zonder dat het jou te veel inspanning kost)?
- Sta je open voor nieuwe ervaringen en groei?
- Besteed je voldoende tijd aan persoonlijke ontwikkeling?

Naam:



Moeiteloos-leven-kompas