

STEP UP YOUR GAME

PURPOSE REFLECTIEOPDRACHT

deel 1



Deze reflectieopdracht is op het gebied van Purpose essentieel. Je gaat namelijk jouw eigen persoonlijke missie statement maken. Een persoonlijke missie die op jouw innerlijke waardes gebaseerd zal zijn en als een innerlijk kompas gaat dienen bij de keuzes die je zult maken.

Zorg dat je voor deze opdracht de tijd neemt. Soms helpt het om de opdracht even weg te leggen en dan op een ander moment weer verder te gaan. In ieder geval helpt het wanneer je een rustige plek zoekt waar jij je comfortabel voelt. Het creëren van je missie statement is een proces. Het vraagt van jou rust, focus en de verbinding zoeken met jezelf.

De opdracht is verdeeld in twee gedeeltes:

- 1). Het verhelderen van jouw innerlijke waarden
- 2). Het schrijven van jouw persoonlijke missie statement

DEEL 1: JOUW INNERLIJKE WAARDEN

Als je zelf je eigen leven wilt vormgeven dan zal je een duidelijke richting nodig hebben. Jouw intrinsieke motivatie om in beweging te komen en te doen wat je wilt doen. Jouw Purpose. Sommige mensen weten heel goed wat hun Purpose is, maar velen vinden het nog niet zo makkelijk om dit te definiëren. Daarom beginnen we bij deze oefening. Het bepalen van de voor jou belangrijke intrinsieke waarden.

Voor deze oefeningen heb je nodig:

- Tijd
- Een rustige plek
- Een notitieboekje

OEFENING 1: BEGIN MET HET EINDE IN ZICHT

Doe je ogen dicht en visualiseer dat je naar een begrafenis gaat van iemand die belangrijk voor je is. Stel je voor dat je aankomt op de locatie en dat je naar binnenloopt. Je ziet de gezichten van vrienden en familie en terwijl je naar binnenloopt

STEP UP YOUR GAME

PURPOSE REFLECTIEOPDRACHT

deel 1



voel je het gedeelde verdriet van de aanwezige mensen en de dankbaarheid dat je de kans krijgt om afscheid te nemen. Voel de liefde en warmte dat resoneert van alle mensen die aanwezig zijn.

Dan realiseer je je dat dit jouw begrafenis is. Alle mensen die aanwezig zijn, zijn daar om afscheid te nemen van jou. Ze willen hun gevoelens van liefde, dankbaarheid en waardering voor jouw leven daar laten zien.

Er zijn vier sprekers. De eerste is van je familie, de tweede is een van je beste vrienden, de derde is iemand van je werk en de vierde is van je sport, hobby of vrijwilligersorganisatie waar je actief bent geweest. Als je een vijfde persoon wilt toevoegen dan kan dat.

Ontspan en denk nu goed na over wat je graag zou willen wat elke persoon over jou zegt. Wat voor soort persoon zou je graag willen dat ze beschrijven? Wat voor soort waarden zou je graag willen horen? Voor wat voor soort acties zou je graag herinnerd worden?

Denk goed na en kijk naar deze mensen. Wat voor een verschil zou je willen hebben gemaakt in de levens van deze mensen?

- Schrijf op per spreker wat je graag zou willen dat ze over je zeggen.
- Lees wat je hebt opgeschreven en bekijk wat de rode draad is. Welke woorden komen vaak terug? Onderstreep deze.

OEFENING 2

Gebruik de volgende vragen als hulp om uit te zoomen en te reflecteren op je leven. Je kunt de antwoorden noteren onder het schema van de vorige bladzijde of in je eigen notitieboekje.

STEP UP YOUR GAME

PURPOSE REFLECTIEOPDRACHT

deel 1



- Wat zijn tot nu toe jouw meest waardevolle momenten geweest? Wat maakt dat ze voor jou zo waardevol zijn?
- Wat zijn tot nu toe voor jou de meest frustrerende momenten geweest? Wat maakte ze zo frustrerend?

OEFENING 3: BEPALEN VAN JOUW WAARDEN

Waarschijnlijk ga je vanuit de reflectieopdrachten een soort rode draad zien. Misschien heb je woorden gebruikt als liefde, connectie, respect of eerlijkheid. Of zie je hele andere woorden vaker terugkomen. Dit zijn je innerlijke waarden. De reden waarom je bent wie je bent en waarom je doet wat je doet. Goede en gezonde waarden zijn realistisch, goed voor jou en anderen, toepasbaar in het nu en onder jouw controle.

Schrijf nu op basis van je inzichten uit de eerdere oefeningen jouw 5 waarden op volgens welke jij graag zou willen leven. Ter inspiratie vind je op de volgende pagina een lijst aan waarden.

STEP UP YOUR GAME

PURPOSE REFLECTIEOPDRACHT

deel 1



Aandacht	Geborgenheid	Mondigheid	Tevredenheid
Affectie	Geduld	Muzikaliteit	Toegankelijkheid
Assertiviteit	Geestkracht	Nederigheid	Toewijding
Authenticiteit	Gehoorzaamheid	Nuchterheid	Tolerantie
Autonomie	Geleerdheid	Onbaatzuchtigheid	Traditioneel
Avontuur	Gelijkwaardigheid	Onafhankelijkheid	Transformatie
Balans	Geloof	Ondernemend	Trouw
Barmhartigheid	Geluk	Ontdekken	Uitdaging
Bekwaamheid	Gemak	Onthechting	Uitmuntendheid
Betrouwbaarheid	Genuanceerdheid	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Bescheidenheid	Gevoeligheid	Ontspanning	Veerkracht
Bescherming	Gezag	Ontwikkeling	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezamenlijkheid	Onvoorwaardelijk	Verantwoordelijkheid
Bevrijding	Gezondheid	Openheid	Verbeeldingskracht
Bewustzijn	Gratie	Optimisme	Verbetering
Bezieling	Groei	Originaliteit	Verbinding
Bloei	Harmonie	Overgave	Verdraagzaamheid
Collegialiteit	Heelheid	Overvloed	Vergeving
Communicatie	Hulpvaardigheid	Passie	Vernieuwing
Competitie	Humor	Persoonlijke ontwikkeling	Vertrouwen
Continuïteit	Inlevingsvermogen	Pionieren	Vindingrijkheid
Creativiteit	Innerlijke vrede	Plezier	Virtuositeit
Daadkracht	Innovatief	Prestige	Vitaliteit
Dankbaarheid	Inspiratie	Puurheid	Volharding
Degelijkheid	Integriteit	Rationaliteit	Volmaaktheid
Deskundigheid	Intimiteit	Rechtvaardigheid	Vrede
Deugdbaarheid	Inzet	Respect	Vreugde
Dienstbaarheid	Inzicht	Resultaat	Vriendschap
Discipline	Kennis	Rijkdom	Vrijgevigheid
Doelgerichtheid	Klantgerichtheid	Rust	Vrijheid
Duidelijkheid	Klantvriendelijkheid	Samenwerken	Waardering
Duurzaamheid	Kunstzinnigheid	Samenzijn	Waardevol
Eenheid	Kwaliteit	Schenken	Waardevrij
Eenvoudigheid	Leiderschap	Schoonheid	Waardigheid
Eerlijkheid	Leraarschap	Simpelheid	Waarheid
Effectiviteit	Levenslust	Solidariteit	Wijsheid
Efficiëntie	Liefde	Souplesse	Zekerheid
Eigenheid	Loyaliteit	Soevereiniteit	Zelfbehoud
Energiek	Mededogen	Speelsheid	Zelfkennis
Enthousiasme	Meesterschap	Spiritualiteit	Zelfstandigheid
Erkenning	Meeveren	Spontaniteit	Zelfvertrouwen
Essentie	Mildheid	Stabiliteit	Zingeving
Fijnzinnigheid	Moed	Stilte	Zorgvuldigheid
Flexibiliteit	Mogelijkheden	Tederheid	Zorgzaamheid