



PowerMom Planner

Krijg meer inzicht in jouw Purpose
en doe daar echt wat mee

WERKBLAD

Met de volgende oefening krijg je meer inzicht in wat jij hier in de wereld te doen hebt, waar je waarde toevoegt en waarmee je jouw volledige potentieel inzet. Dit klinkt groots maar vaak weet of voel je onderbewust al wel in welke richting jij jouw levensmissie, jouw Purpose, kan vinden. Vaker stilstaan bij je Purpose helpt je je leven vorm en inhoud te geven, het geeft je richting waardoor je doelen sneller en bijna als vanzelf bereikt.

STAP 1

Neem voor deze oefening papier en pen en werk voor jezelf de volgende vragen uit:

1. Denk eens terug aan je kindertijd. Waar droomde je van? Wat wilde je later worden? Waarmee en wat speelde je als kind? Welke rol nam jij op je? Je onbevangen kinderwensen, -fantasieën, -dromen en -doelen kunnen een goede aanwijzing zijn voor je levensmissie.

2. Op welke momenten had je het gevoel dat je flow ervoer, dat je leven zin had en dat je werd gewaardeerd? Op welke momenten voelde je je krachtig, kundig, zelfverzekerd en positief?

3. Op welke momenten en tijdens welke activiteiten vergeet je de tijd en kan je het urenlang met veel plezier blijven doen?

4. Als jij het helemaal voor het zeggen zou hebben hoe zou jouw ideale dag er uit zien? Welk werk zou je doen? Waar zou je hart sneller van gaan kloppen?

5. Visualiseer dat je in de toekomst op je leven terugkijkt. Wat zou je dan gedaan en bereikt willen hebben? Hoe heb je invulling gegeven aan je leven? Wat heb je waar gemaakt?

6. Stel je voor dat je op een billboard langs een drukke snelweg jouw boodschap voor iedereen die dit billboard passeert mag meegeven. Welke boodschap in woorden of beelden zou dit zijn?

STAP 2

Zie je in jouw antwoorden in Stap 1 een rode draad? Welke overeenkomsten zijn er? Welke gemeenschappelijke onderwerpen komen naar boven? Schrijf deze op. Deze overeenkomsten geven jou meer inzicht in welke richting je jouw Purpose kan vinden.

STAP 3

In deze stap ga je je inzichten concreet maken en doelen definiëren. Pak een timer en zet deze op 5 minuten. Met de inzichten in gedachten die je in Stap 2 hebt gekregen ga je in deze 5 minuten de volgende vragen beantwoorden. Schrijf gewoon alles op wat in je opkomt.

- Als alles mogelijk is, wat wil ik dan nu?

- Als alles mogelijk is, wat wil ik dan over 3 maanden?

- Als alles mogelijk is, wat wil ik dan binnen 1 jaar?

- Als alles mogelijk is, wat wil ik dan over 5 jaar?

- Als alles mogelijk is, wat wil ik dan voor de rest van mijn leven?

En daarom zijn dit mijn belangrijkste doelen:

STAP 4

Als je kijkt naar je antwoorden in Stap 3: Wat is dan voor jou het belangrijkste en wat heb je daar voor nodig?

- Het belangrijkste voor mij nu is:

- *En dit heb ik daar voor nodig:*

- Het belangrijkste voor mij over 3 maanden is:

- *En dit heb ik daar voor nodig:*

- Het belangrijkste voor mij binnen 1 jaar is:

- *En dit heb ik daar voor nodig:*

- Het belangrijkste voor mij over 5 jaar is:

- En dit heb ik daar voor nodig:

- Het belangrijkste voor mij voor de rest van mijn leven is:

- En dit heb ik daar voor nodig:

En daarom zijn dit mijn belangrijkste To-Do's:
