# Opdracht: Jouw favoriete toekomst

Zet een lekker muziekje op, zet je telefoon op vliegtuigstand en neem minimaal 5 minuten per onderdeel de tijd om alles op te schrijven waar jij van droomt. Het is belangrijk om niet na 2 minuten te stoppen met schrijven maar juist door te gaan omdat je op die manier bij punten komt waar je misschien niet direct aan denkt. Het kan bij deze opdracht niet groots en gek genoeg, schrijf echt ALLES op wat je te binnen schiet!

**STAP 1: Dromen & Duidelijkheid**

**CARRIERE / BUSINESS**

Wat wil je doen, bijdragen en/of creëren? Welke impact maak je? Wat maakt je blij?

|  |
| --- |
|  |

**PLEZIER & HOBBY’S**

Wat vind je leuk om te doen en jezelf in ontwikkelen? Wat wil je meer doen? Wat geeft je ultieme ontspanning? Waar wil je meer tijd voor vrij maken?

|  |
| --- |
|  |

**FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID**

Hoe wil je je voelen? Wat vind je belangrijk? Hoe ziet dit er voor jezelf uit? Hoe ga je met jezelf om?

|  |
| --- |
|  |

**OMGEVING**

Waar ben je? Hoe voel je je thuis? Hoe ziet jouw huis of woonomgeving eruit? Met wie ben je?

|  |
| --- |
|  |

**ROMANTIEK / PARTNER**

Wat voor relatie wil jij? Wat voor relatie wil je met je partner of je toekomstige partner? Wat verwacht je van iemand en hoe wil je je voelen?

|  |
| --- |
|  |

**FAMILIE & VRIENDEN**

Hoe zijn jouw ideale vriendschappen? En je relatie met je familie? Hoe zijn ze er voor je als je support nodig hebt?

|  |
| --- |
|  |

**SPIRITUELE & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**

Wat wil je bereiken op dit gebied? Wat wil je ontdekken en hoe zorg je ervoor dat je ook blijft groeien na dit traject?

|  |
| --- |
|  |

**FINANCIËLE RIJKDOM**

Hoeveel geld wil je verdienen? Hoe je dit geld gaat aantrekken, hoe je voelt als je dit geld echt hebt en wat wil je er mee doen?

|  |
| --- |
|  |

STAP 2: Jouw ideale dag

Als jij je ideale dag kon beschrijven…

Hoe zou je ideale dag eruit zien? Wat doe je? Waar ben je? Met wie ben je? Wat zie je? Wat ruik je? Wat hoor je? Wat ruik je? Waar sta jij dan?

Wees zo gedetailleerd mogelijk. Van het moment dat je uit je bed stapt, hoe laat is dat? Wat doe je tot je weer naar bed gaat? Details details details. Neem hier ook minimaal 10 minuten de tijd voor.

|  |
| --- |
|  |

STAP 3: Persoonlijke kernwaarden

Kies de 5 persoonlijke kernwaarden die het beste bij jou passen. Dit zijn voor jou dus de belangrijkste waarden in het leven. En als jouw leven hierbij past voel jij je het meest gelukkig.

**Voorbeelden van kernwaarden:**

Authenticiteit, balans, beleefdheid, bescheidenheid, betrokkenheid, compassie, creativiteit, dapperheid, dankbaarheid, discipline, diversiteit, eerlijkheid, eenvoud, echtheid, ecologisch leven, erkenning, expressie, familie, fantasie, geduld, geld, gelijkheid, genot, gerechtigheid, gevoeligheid,  gezondheid, groei, gulheid, hartstocht, humor, innerlijke rust, integriteit, inzicht, kennis, kwetsbaarheid, leiderschap, leren, liefde, loyaliteit, macht, mededogen, natuur, nederigheid, netheid, nieuwheid, onafhankelijkheid, ondernemendheid, openheid, oprechtheid, optimisme, orde, persoonlijke groei, plezier, positiviteit, prestatie, rechtvaardigheid, religie, respect, samen, samenleving, schoonheid, sensatie, speelsheid, spiritualiteit, spontaniteit, stabiliteit, status, tolerantie, traditie, trouw, uitdaging, uitmuntendheid, verbinding, vertrouwen, verantwoordelijkheid, verscheidenheid, volmaaktheid,  voldoening, vriendelijkheid, vriendschap, vrijheid, waarheid, werken, welzijn, wijsheid, winnen, zachtmoedigheid, zelfliefde, zekerheid, zorgvuldigheid, zorgzaamheid.

**MIJN PERSOONLIJKE KERNWAARDEN:**

|  |
| --- |
| 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kernwaarden) betekent voor mij \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hoe dat eruit ziet voor jou).  |

|  |
| --- |
| 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kernwaarden) betekent voor mij \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hoe dat eruit ziet voor jou).  |

|  |
| --- |
| 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kernwaarden) betekent voor mij \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hoe dat eruit ziet voor jou).  |

|  |
| --- |
| 4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kernwaarden) betekent voor mij \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hoe dat eruit ziet voor jou).  |

|  |
| --- |
| 5.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kernwaarden) betekent voor mij \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hoe dat eruit ziet voor jou).  |

STAP 4: Doelen

Kijk nu eens terug naar jouw antwoorden bij stap 1. Kies 2 dromen die jij wil omzetten in doelen en schrijf deze hier op.

**CARRIERE / BUSINESS**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**PLEZIER & HOBBY’S**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**OMGEVING**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**ROMANTIEK / PARTNER**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FAMILIE & VRIENDEN**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**SPIRITUELE & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FINANCIËLE RIJKDOM**

|  |
| --- |
| 1.2. |