

Boeiende levensvragen om aan jezelf te stellen

1. Lees de levensvraag
2. Neem een moment om het antwoord te vinden in jezelf
3. Wees echt eerlijk tegen jezelf en/of de ander

Laten we beginnen!

1. Leven volgens je waarden

Voor het onderzoeken van de waarden die voor jou belangrijk zijn verwijs ik graag door naar: [Waarden met oefening](#)

Levensvraag:

"Leef ik daadwerkelijk volgens de waarden die ik belangrijk zeg te vinden?"

2. Het beeld van jezelf

Hoe we over onszelf denken kan anders zijn dan hoe de ander ons ziet.

Hoe ziet die ander jou eigenlijk? Wat komt er in je op, en hoezeer verschilt dit van hoe jij jezelf ziet? Als je de vraag beantwoordt met een partner kun je je antwoord direct peilen bij de ander.

Levensvraag:

"Hoe verschilt mijn beeld van mezelf met hoe anderen mijn zien?"

3. Jouw bijdrage aan de wereld

Veel van ons hebben als doel om de wereld een stukje mooier te maken, op wat voor manier dan ook. Via ons werk, door liefdevolle kinderen groot te brengen, met vrijwilligerswerk of bijvoorbeeld door onze impact op de planeet te verkleinen.

Soms is het waardevol om even stil te staan en ons af te vragen of we slagen in dit doel. Heeft onze inspanning effect? Of kunnen we meer doen?

Levensvraag:

"Draag ik daadwerkelijk bij aan een mooiere en duurzame wereld?"

4. Dromen en dromen opgeven

Welke dromen heb jij in jouw leven? En heb je ook dromen opgegeven?

Vaak is het heel gezond om je dromen los te laten. Bijvoorbeeld omdat je nieuwe informatie hebt, en het gewoon niet meer wilt.

Maar soms blijven deze dromen in ons leven. We durven het niet te erkennen, omdat we niet nogmaals willen worden geconfronteerd met *falen*. Maar wees eens eerlijk:

Levensvraag:

"Welke dromen heb ik in mijn leven en welke dromen heb ik opgegeven terwijl ik ze eigenlijk nog koester?"

5. Je grootste angst

We hebben allemaal angsten. En vaak vormen ze ons leven meer dan we beseffen, omdat onze angsten zich verschuilen in 'de schaduw'.

Je kunt een angst pas overwinnen als je erkent dat je ermee worstelt.

Levensvraag:

"Wat is mijn grootste angst en waarom?"

6. Dankbaarheid voelen

Hoe dankbaarder je door het leven gaat, des te gelukkiger je je voelt. Het is slim om regelmatig stil te staan bij zaken waar je dankbaar voor bent. Benoem aan het einde van elke dag drie dingen waar je dankbaar voor bent.

Levensvraag:

"Waar ben ik dankbaar voor in mijn leven?"

Levensvragen helpen je je persoonlijke groei te versnellen. Zo maak je ruimte voor meer **innerlijke vrijheid, blijdschap, rust, kracht, richting en compassie.**