

John P. Strelecky

'Ga mee op Life Safari, ontdek en realiseer je Big Five for Life™'

The Big Five for Life™

Werkboek

Ontdek je Big Five for Life

Big Five for Life International
www.bigfiveforlife.nl

**Copyright © 2012 John P. Strelecky
All rights reserved**

© 2012 Nederlandse vertaling Big Five for Life International, Joure

**Design Copyright © 2012 Big Five for Life International
All rights reserved**

Designer/Layout/Coverdesign: Big Five for Life International

Uit deze opgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver of uitgever.

Any part of this workbook may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photo print, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the author or publisher.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Oefening 1	7
Oefening 2	10
Oefening 3	12
Oefening 4	14
Oefening 5	17
Oefening 6	21
Oefening 7	25
Bonus oefening	27
Oefening 8	30
Oefening 9	37
Oefening 10	40
Oefening 11	44
Oefening 12	47
Oefening 13	50
Oefening 14	56
Oefening 15	61
Aantekeningen	64

Inleiding

Welkom bij het Big Five for Life Discovery werkboek!

Het doel van dit werkboek is om je te helpen bij het ontdekken en vervullen van de vijf dingen die je het liefst wilt doen, zien of beleven tijdens je leven.

Ik heb dit werkboek ontwikkeld als reactie op het verzoek van Big Five for Life-fans die na het lezen van mijn boeken extra assistentie nodig hadden bij het verwezenlijken van hun Big Five for Life-avonturen.

Je zult merken dat het werkboek eenvoudig te volgen is en vooral ook erg leuk om te doorlopen. Het beste advies dat ik je waarschijnlijk kan geven is om simpelweg de stappen te volgen. Raak niet verstrikt in het evalueren van het proces of het concentreren op wat de volgende stap zal zijn. Doorloop de stappen en laat het gebeuren.

Vertrouw het proces, volg de stappen en laat het voor je werken. En het werkt, dat beloof ik je. Ik heb het genoeg gehad om dit materiaal reeds vele jaren te mogen delen met de Big Five For Life cursisten en ik heb ervaren wat een gigantisch effect het op de levens van hen heeft. Je zult opmerkelijke progressie boeken bij het vervullen van je Big Five for Life als je simpelweg iedere dag, stap voor stap doorwerkt en uiteindelijk de stappen voltooit.

Het werkboek biedt voldoende ruimte om aantekeningen te maken. Er is onder andere ruimte gereserveerd voor het opschrijven van je gedachten, het maken van de oefeningen en het opschrijven van wat ik noem AHA! momenten.

AHA-momenten zijn momenten waarop je een belangrijk inzicht of leermoment ervaart. Tijdens het doorlopen van de stappen en het maken van de oefeningen zul je vele AHA momenten hebben.

Aan het einde van iedere stap is er een speciale ruimte waar je ze kunt noteren.

Gefeliciteerd met je keus om een geweldig leven te willen leiden! Dat is waar het bij de Big Five for Life allemaal om draait. Ik ben blij voor je en vind het geweldig te zeggen: Welkom in dit avontuur!

John

John P. Strelecky
Creator van de Big Five for Life

Auteur van Het Waarom-ben-je-hier Cafe, The Big Five for Life- Het geheim van groot leiderschap, Life Safari en (medeauteur) van How to be Rich and Happy

Oefening 1

Deze oefening is erg simpel. Hij bestaat uit drie delen en je zult merken dat de resultaten krachtiger zijn als je de delen op volgorde doorloopt.

Oefening 1 - Deel 1

Noteer in de ruimte hieronder de drie winkels waar je het liefst rondloopt en ook waarom je hier zo graag komt.

Schrijf bij het 'waarom' gedeelte alles op wat je te binnen schiet.

Misschien herinnert de winkel je aan iets of iemand. Belangrijk is: wat zijn de producten die ze daar verkopen en waarom spreekt je dat aan. Wellicht bevat de inrichting je, het personeel dat er werkt... Of misschien geeft het in die winkel zijn je wel een bepaald gevoel.

Ieder antwoord, iedere gedachte of sensatie die in je opkomt als je jezelf afvraagt 'waarom' is belangrijk. Schrijf ze dus allemaal op.

Als je klaar bent kun je verder gaan met deel twee.

Mijn favoriete winkel (1)

Waarom ik er zo graag kom

Mijn favoriete winkel (2)

Waarom ik er zo graag kom

Mijn favoriete winkel (3)

Waarom ik er zo graag kom

Oefening 1 – Deel 2

Stel je nu eens voor dat er op dit moment iemand naar je toe komt lopen en je 300 euro geeft. De enige 'maar' is dat je deze 300 euro voor het einde van de dag uit moet geven.

ÉN je moet het spenderen aan iets wat je graag wilt hebben, niet aan een verplichting zoals het betalen van de waterrekening.

Schrijf nu in de ruimte hieronder op waar je heen zou gaan, wat je zou gaan kopen en waarom? Als je naar meerdere winkels gaat of meerdere items koopt, noteer dit dan ook allemaal.

Neem tien minuten de tijd om deel twee te maken en ga dan verder met deel drie van de oefening.

Ik zou naar _____ gaan

en _____ kopen

omdat _____

Ik zou naar _____ gaan

en _____ kopen

omdat _____

Oefening 1 – Deel 3

Wat heb je gekocht?

Heb je producten gekocht of belevenissen. Waren de aankopen voor jezelf of voor iemand anders? Heb je het geld besteed aan iets om je leefomgeving mee te verbeteren, zoals een schilderij of meubelstuk, of aan iets dat je onmiddellijk voldoening gaf zoals eten en drinken?

Was het elektronica, een skydive, kleding, sportspullen, een tuinierscursus, boeken of een huisdier?

Je antwoorden bevatten mogelijk belangrijke aanwijzingen over hoe een geweldig leven er volgens jou uitziet. Aanwijzingen die van onschatbare waarde zijn voor het ontdekken van je Big Five for Life.

Gebruik de ruimte hieronder om patronen of thema's op te schrijven die je zijn opgevallen in je antwoorden uit deel een en twee van de oefening. Een voorbeeld van een patroon of een thema kan zijn dat al je favoriete winkels iets te maken hebben met sporten en outdoor. Of misschien hadden al je aankopen wel iets te maken met het opvrolijken van je humeur of je omgeving.

Soms is de eenvoudigste manier om een patroon of thema te ontdekken gewoon te gaan kijken of in je antwoorden een woord meerdere keren voorkomt.

Als je het idee hebt een thema of patroon te zien, maar weet je het niet zeker, schrijf het dan toch op. Het feit dat je denkt dat het er is betekent waarschijnlijk ook dat het er echt is.

Thema's & Patronen

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Geniet van je Big Five for Life-avonturen!

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 3

Gebruik de komende tien minuten om onderstaande uitspraken af te maken door het invullen van de twee lege plekken.

Als _____ zou ik.

Als voorbeeld: Als ik niet zou hoeven werken zou ik iedere dag sporten.

Als ik moediger zou zijn zou ik naar Nieuw Zeeland reizen.

Maak de uitspraak af met zoveel mogelijk antwoorden als je kunt verzinnen tijdens de tien minuten.

Het is belangrijk dat je werkelijk **ALLES** opschrijft wat je te binnen schiet. Ik wil namelijk graag dat je zowel de antwoorden opschrijft die top-of-mind zitten, maar ook antwoorden die dieper in je onderbewustzijn verborgen liggen. Maak je niet druk om de spelling, of dat je antwoorden zinvol of mogelijk zijn. **GEEN FILTERS**. Schrijf gewoon alles op wat in je opkomt.

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Als _____ zou ik _____

Tip

Volgens Albert Einstein is de definitie van krankzinnigheid keer op keer hetzelfde te doen, maar iedere keer een ander resultaat te verwachten.

Als je wilt beginnen met het leven van je Big Five for Life, en je doet dat nog niet, dan moet er iets veranderen in je huidige routine.

Deze eenvoudige opties zullen je hierbij helpen.

Begin gelijk vanavond en voer een van de onderstaande opties uit. Of (als je echt progressie wilt maken) ze de komende tijd allemaal te doen.

1. Als je naar je werk loopt, fietst of rijdt, ga dan op zoek naar een compleet andere route om thuis te komen. Geen route die je wel eens eerder genomen hebt, maar normaal niet neemt. Zoek een compleet andere route. Als je verdwaalt, ga je de weg vragen. Op zijn minst 70 procent van de route zou nieuw voor je moeten zijn. Ook al is het maar een straat verderop waar je nog nooit geweest bent, dat maakt niet uit, zolang het maar nieuw voor je is.
2. Ga eens op een andere stoel zitten als je gaat eten. Iedereen heeft meestal een vaste plek als je met meerdere personen bent. Kijk wat er dan gebeurt!
3. Ga op een plek lunchen waar je normaal nooit heen zou gaan. Zoek een locatie uit waar je nog nooit geweest bent. Het is makkelijker dan je denkt. Als je er bent, bestel dan iets wat je nog nooit eerder geprobeerd hebt.
4. Verplaats minimaal twee grote meubelstukken in je huis. Je kunt ze simpelweg omwisselen als je wilt. Verander gewoon de huidige situatie. Je kunt het over een paar dagen altijd weer terugzetten, maar voor dit moment ga je ze verplaatsen.

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 4

De volgende oefening bestaat uit twee delen.

Oefening 4 – Deel 1

Reserveer twintig minuten om deze oefening te maken. Geniet van de ervaring!

Neem de antwoorden van de oefeningen en de AHA-momenten van de eerste drie oefeningen die je gemaakt hebt nog eens door. Net als bij het laatste deel van de 1e oefening is het doel van deze oefening om opzoek te gaan naar patronen en thema's. Alleen deze keer ga je opzoek naar patronen en thema's in al je antwoorden en AHA-momenten.

Heb je het bijvoorbeeld vaak over dieren, kleding ontwerpen, het stadsleven, of zijn reizen en relaties een terugkerend thema? Heb je een specifiek woord veel gebruikt?

Dit zijn allemaal aanwijzingen over de dingen die echt belangrijk voor je zijn.

Als je de antwoorden op de oefeningen en de AHA's terugleest omcirkel dan alles dat vaker dan een keer voorkomt. Als je bijvoorbeeld het woord *avontuur* bij de eerste oefening een keer noemt en hij staat ook nog ergens anders, omcirkel het woord dan op beide plekken.

Als je een patroon of thema gaat herkennen, bijvoorbeeld als de antwoorden allemaal een vrije levensstijl reflecteren, maak dan een notitie op de plek waar dit staat, onderstreep het en noteer T/P ernaast.

Als je klaar bent, zet dan de omcirkelde informatie en de thema's over naar de hiervoor bestemde ruimte hieronder.

Omcirkelde woorden	Hoe vaak?	Thema's/Patronen
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Oefening 4 – Deel 2

Gebruik deze informatie om je eerste Big Five for Life-lijst samen te stellen in de daarvoor bestemde ruimte hieronder. Denk hier niet te veel bij na. Het is een eerste stap en je zult de lijst bij de komende oefeningen nog verder gaan perfectioneren.

Voor sommige mensen bestaat hun lijst op dit moment alleen nog maar uit losse woorden, zoals reizen, handel, liefde, bloemen, bergen en gadgets. Anderen hebben een specifiek Big Five for Life-avontuur geformuleerd, iets wat ze willen doen, zien of beleven. Bijvoorbeeld, wildwatervaren over de Colorado rivier in Amerika.

Voor jou kan het een van beide zijn, of wellicht een combinatie.

Besef je wel goed wat voor enorme kracht deze eerste lijst heeft. Als we namelijk niet weten wat we willen doen, zien of beleven, zullen er talloze mogelijkheden onze kant op komen, maar ons vervolgens gewoon passeren.

Ik heb het al heel vaak gezien. Mensen hebben opeens veel tijd tot hun beschikking omdat ze ontslagen zijn, of omdat ze een baan aan de andere kant van de oceaan aangeboden gekregen hebben, of een vriend nodigt ze uit om op een avontuur te gaan.

Maar in plaats van snel de mogelijkheid te hebben om hun lijst te bekijken en te bedenken hoe ze het maximale uit deze mogelijkheid kunnen halen, omdat het onderdeel is van hun Big Five for Life, of het af te slaan omdat het geen onderdeel van hun Big Five for Life is, spenderen ze juist ontzettend veel tijd en energie aan het met zichzelf overleggen of ze het nou wel of niet moeten doen.

En vaker dan andersom draait het er op uit dat ze niets doen. Niet omdat dat de beste oplossing is, maar omdat ze gewoon niet weten wat ze echt graag willen.

Het hebben van je Big Five for Life- lijst voorkomt deze problemen. Het geeft je de kracht om de mogelijkheden aan te grijpen en zorgt ervoor dat je er niet door verlamd wordt.

Op basis van wat je geleerd hebt van het eerste deel van deze oefening ga je nu op de volgende pagina je eerste Big Five for lijst opschrijven.

Mijn Big Five for Life:

#1 _____

#2 _____

#3 _____

#4 _____

#5 _____

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 5

Stap 1

Noteer je drie favoriete films. Denk hier niet over na. Vraag jezelf gewoon, "Wat zijn mijn drie favoriete films?" Noteer vervolgens datgene wat in je opkomt in de ruimte hieronder.

Stap 2

Vraag jezelf bij iedere film af "Waarom vind ik deze film zo geweldig?" en noteer alles wat er in je opkomt. Maak je niet druk om zinsbouw en grammatica. Schrijf gewoon alles op waar je hersenen mee komen als je jezelf die vraag stelt.

Het kunnen de karakters uit de film zijn, het genre of misschien wel omdat je de film met een goede vriend gekeken hebt. Wellicht ben je geïnspireerd, werd je bang of moest je er om lachen. Misschien liet de film je wel het leven zien dat je zelf graag wilt leven en kon je even ontsnappen aan je eigen leven... De mogelijke redenen zijn oneindig.

Mijn favoriete film (1)

Waarom ben ik zo gek op deze film?

Mijn favoriete film (2)

Waarom ben ik zo gek op deze film?

oriete film (3)

Waarom ben ik zo gek op deze film?

Op 3

at iemand anders nu je lijst lezen en leg ze uit waarom dit je drie favoriete films zijn. Je ant dat wat je opgeschreven hebt doornemen en eventueel nog dingen toevoegen als je wilt.

De persoon met wie je de lijst deelt heeft twee rollen. De eerste is om te luisteren en te zoeken naar aanwijzingen in je antwoorden. De andere is om goede indringende vragen te stellen. Ze moeten aantekeningen maken van wat je zegt en iedere keer als ze een thema of een gemeenschappelijk woord horen dit noteren.

Als je bijvoorbeeld het woord *avontuur* noemt zouden ze dat op moeten schrijven. Als je vervolgens tijdens het uitleggen nog een keer *avontuur* zegt dan omcirkelen ze het op de eerste plek. Als je het dan nog een keer zegt, omcirkelen ze het nog een keer. Dit is een snelle manier om woorden en thema's te analyseren.

In de rol van de ondervrager moet de persoon goede indringende vragen stellen zoals "Hoe voelde je je toen? Waarom vond je de film zo goed? Waar heb je de film gezien...?"

Ze mogen echter **NIET** het woord *ik* gebruiken. Het doel van de oefening is om *jouw* te helpen *je* onderbewustzijn te stimuleren. Als jij zegt ik vond film X geweldig en zij haken in met "Ik vond die film fantastisch, die heb ik samen met vrienden gekeken..." word je volledig uit de flow van je onderbewustzijn gehaald.

Nadat je de lijst met films gedeeld hebt en de persoon de redenen vertelt hebt waarom en nadat deze persoon je alle doordringende vragen heeft gesteld die ze konden bedenken, is het de bedoeling dat ze alles wat ze ontdekten hebben met je delen.

Welke thema's kwamen bijvoorbeeld terug in je antwoorden? Welke woorden heb je meerdere keren genoemd? Was er een terugkerende setting in iedere film? Waren ze allemaal van hetzelfde genre, tijdsperiode of speelden ze in het zelfde land of omgeving?

Dat zijn allemaal belangrijke aanwijzingen over je Big Five for Life.

Neem nu een paar minuten de tijd om je gedachten en inzichten die je zelf ervoer tijdens het maken van de oefening op te schrijven. Noteer ook nieuwe inzichten en gedachten die voortkwamen uit de terugkoppeling van de persoon die ze met je deelde.

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 6

Voor veel mensen is één van de grootste mentale barrières die ze er van weerhoudt om daadwerkelijk te identificeren wat ze willen in hun leven: GELD. Of eigenlijk vaker, het gebrek eraan.

Laten we voor nu afspreken dat we 'gebrek aan geld' buiten beschouwing laten. Stel je voor dat ik je nu zou bellen en zou zeggen: 'Gefeliciteerd, je bent de vierhonderdduizendvijfhonderdzestigste persoon die een exemplaar van *Life Safari* heeft besteld en daarom krijg je hoofdprijs van vijf miljoen euro belastingvrij.'

Wat zou je gaan doen, zien of beleven? Waar, met wie en waarom?

Hier is een voorbeeld:

Als ik vijf miljoen euro had zou ik gaan snorkelen

In Thailand

Met mijn twee beste vrienden

Omdat dit een geweldig avontuur zou zijn.

Lees de vraag keer op keer en kom met zo veel mogelijk scenario's. Als je geen antwoorden meer weet, lees de vraag dan nog een keer hardop voor. Dit zorgt ervoor dat je hersenen weer actief worden en nieuwe antwoorden gaan bedenken.

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als ik vijf miljoen euro had zou ik _____

in _____

met _____

omdat _____

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 7

Trek vijf minuten per vraag uit om alle vragen hieronder te beantwoorden. Probeer elke vraag meerdere keren te beantwoorden. Noteer net zoveel antwoorden als je te binnen schieten en net als bij eerdere oefeningen, schrijf je **ALLES** op wat er in je opkomt.

Veroordeel het niet, filter het niet, schrijf het gewoon op. Als je namelijk niet stopt met het analyseren van je reacties, zul je de grote hoeveelheid aan informatie die je onderbewustzijn je stuurt missen.

Als je geen antwoorden meer weet voordat de vijf minuten voorbij zijn, lees dan ook nu de vraag weer hardop en je zult merken dat je hersenen weer aan de slag gaan. Het kan ook zo zijn dat het helpt om je hersenen weer op gang te helpen door te denken aan wat je zou antwoorden op verschillende leeftijden. Wat zou je antwoord zijn als je vijf jaar oud bent? Of tien jaar oud?

Als de vijf minuten voorbij zijn ga je naar de volgende vraag totdat je alle vragen beantwoordt hebt.

Als kind deed ik altijd net alsof ik _____
_____was

Mijn helden waren _____

omdat ze _____

Als ik vrije tijd had spendeerde ik dat aan _____

want dan voelde ik mij _____

Mijn favoriete boeken gingen over _____

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Mijn AHA's

Deel 2.

Ik hoop dat je genoten hebt van de film. De reden dat ik je heb gevraagd om *The World's Fastest Indian* te kijken is omdat het een geweldig voorbeeld is van iemand op zijn Big Five for Life-avontuur en omdat de film vol zit met waardevolle lessen. Ik zal er hier een paar met je doornemen. Ik weet zeker dat je zelf nog meer opgeschreven hebt in je aantekeningen.

1. Mensen zullen alles in het werk stellen om je te helpen, op manieren die je niet voor mogelijk had gehouden, als je iets gedurfd gaat doen. Veel mensen zullen nooit iets spannends gaan doen in hun leven, ondanks dat ze het wel graag zouden willen. Dus de beste manier om wel bij zoiets betrokken te zijn is door iemand die het wel doet, te helpen.

2. Je kunt het niet alleen! We bereiken successen met de hulp van anderen. Dit betekent dat er momenten zijn waarop we deze mensen om hulp moeten vragen. En dat is goed! Zie punt één. Mensen willen graag helpen. Ze willen onderdeel zijn van je succes. Voor sommige mensen is het helpen van andere mensen weer onderdeel van hun Big Five for Life, dus door hen om hulp te vragen, help jij om hun Big Five for Life te realiseren.

3. Zorg dat je een plan hebt, maar wees bereid om te improviseren tijdens de uitvoering ervan. Het hebben van een plan heeft twee effecten. Je hebt een specifiek doel en dit zorgt voor een gerichte start. Zonder het plan weet je niet wat je eerste stap moet zijn en dit leidt vaak tot nietsdoen. Het vermogen om te kunnen improviseren zorgt ervoor dat je niet blijft steken als er factoren zijn die, buiten je controle om, invloed uitoefenen en het plan verstoren. En geloof me, dit gaat gebeuren. Maar, als je er al rekening mee houdt en je moet uiteindelijk daadwerkelijk improviseren, maak je je er minder druk om. Omdat je al weet dat het gaat gebeuren, is het eigenlijk al onderdeel van je plan geworden.

4. 'Nee' is nooit het laatste antwoord. Als mensen 'Nee' zeggen, is wat ze werkelijk zeggen dat ze zelf niet weten hoe ze datgene wat jij wilt doen moeten aanpakken. Lach, wees vriendelijk en vertel de mensen waarom iets zo belangrijk voor je is. En als dat niet voldoende is, doe dan sowieso wat je denkt dat je moet doen. Dit is jou leven, niet dat van hun.

5. Avonturen leiden tot nieuwe avonturen, maar alleen als je begint met je eerste avontuur. We kunnen nooit van tevoren weten waar onze Big Five for Life-avonturen ons uiteindelijk naartoe leiden. Dat is een van de mooiste onderdelen ervan. Ze openen deuren naar werelden waarvan je het bestaan niet kende. En ik kan je vertellen uit zowel eigen ervaring als uit ervaringen van anderen die ik geholpen heb, dat als die deuren opengaan, wat je zult vinden beter is dan alles wat je je had voorgesteld voordat je met je avontuur begon.

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 8.

Ontdek je Reden van Bestaan

In deze oefening vind je de relevante onderdelen om zelf jouw Reden van Bestaan vast te stellen. Reden van Bestaan staat voor je **kernwaarden** in combinatie met je **persoonlijke missie**.

Je kernwaarden zou je kunnen omschrijven als de voor jou belangrijkste waarden die de drijfveer van je handelen vormen (of als dat nu minder het geval is, wat je wel graag zou willen).

Je persoonlijke missie heeft te maken met vragen als: waarom ben ik hier?, waarom ben ik zoals ik ben?, wat staat mij te doen als ik mijn hart en hoofd zou volgen of wat zou ik tot stand willen brengen in mijn leven.

Op de volgende pagina's vind je wat handvatten om je eigen Reden van Bestaan vorm te geven. Dit is beslist geen eenvoudige 'oefening' die je even in 5 minuten doet. Neem er dan ook rustig de tijd voor en schakel eventueel andere mensen in om je hierin te helpen (bijvoorbeeld door kritische vragen te laten stellen zodat je het steeds scherper krijgt).

Gebruik ook de eventuele input die in andere oefeningen hebt opgedaan zodat het een kloppend en geïntegreerd geheel wordt voor jezelf.

Het is geen taalkundige oefening: 'het woord is slechts de schaduw van de daad' en soms is het best lastig om de juiste woorden te vinden voor wat je eigenlijk wilt zeggen. Uiteraard is het wel belangrijk voor je dat je woorden kiest die dicht benaderen wat je van binnen voelt en voor jou symbool staan voor het wellicht 'onbenoembare'.

Er worden 4 stappen beschreven om te komen tot je Reden van Bestaan. Uiteraard ben je vrij om je eigen methode en volgorde hierin te kiezen; als algemene richtlijn werk ik de volgende stappen uit.

1.

Vorbereiding

Hierin staan een aantal vragen waar je ter voorbereiding wat over na kunt denken. Dat hoeft niet zo super bewust te gebeuren. Laat de vragen even door je hoofd 'sudder' en denk er af en toe even over na. Houd pen en papier bij de hand en noteer af en toe wat steekwoorden die bij je op komen. Probeer daarna de onderstaande vragen kort voor jezelf te beantwoorden (en noteer de antwoorden hieronder)

Enige hulpvragen als voorbereiding:

- o Kun je je herinneren wat je aan mensen vertelde wat je later wilde worden?
- o Welke kwaliteiten heb je wellicht verstopt, welke heb je gehouden?
- o Waaraan kun je je het meeste storen in deze wereld? Waar kun je je over opwinden? Wat zou je willen veranderen of bijdragen om deze zaken ten goede te wenden?
- o Waar word je enthousiast over? Welke zaken, mensen, ideeën inspireren je het meest?
- o Wat of wie kan jou ontroeren? Waardoor of door wie kun je geraakt worden?

Noteer kort de antwoorden op bovenstaande vragen.

Deugdzaamheid	Integriteit	Respect	Vriendschap
Dienstbaarheid	Inzet	Resultaat	Vrijgevigheid
Discipline	Inzicht	Samenwerken	Vrijheid
Doelgerichtheid	Kracht	Samenzijn	Waardering
Doelmatigheid	Kunstzinnigheid	Schenken	Waardevrij
Duidelijkheid	Leiderschap	Schoonheid	Waardigheid
Duurzaamheid	Leraarschap	Souplesse	Waarheid
Eenheid	Levenslust	Soevereiniteit	Wijsheid
Eenheid	Liefde	Speelsheid	Zorgvuldigheid
Eenvoud	Mededogen	Spiritualiteit	Zorgzaam
Eerlijkheid	Meesterschap	Spontaniteit	Zuiverheid
Effectiviteit	Meeveren	Synergie
Efficiency	Mildheid	Tederheid
Energiek	Moed	Tevredenheid

De Top 5 van mijn Kernwaarden is:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mijn twee belangrijkste kernwaarden zijn:

..... en

Toetsvraag voor je kernwaarden:

Ben je bereid het risico te lopen om voor dit principe of concept voor gek te staan?

Kies uit de onderstaande lijst vijf werkwoorden en leg ze in volgorde van belangrijkheid.

Ga met de 3 belangrijkste werkwoorden verder

Je kunt de lijst eventueel aanvullen met je eigen werkwoorden.

Aanhangen	Construeren	Nemen	Samenstellen	Vermaken
Aanjagen	Contact maken	Oefenen	Schenken	Vernieuwen
Aannemen	Deelnemen	Omarmen	Scheppen	Veroorzaken
Aanraken	Delen	Onderhandelen	Schrijven	Verplichten
Aanroepen	Demonstreren	Ondersteunen	Spelen	Versterken
Aanspannen	Dienen	Onderzoeken	Sprekken	Vertalen
Aanspraak maken	Dragen	Ontdekken	Staan	Vertrouwen
Aansteken	Dromen	Ontspannen	Steunen	Verwerven
Aanvullen	Financieren	Ontsteken	Stimuleren	Verzamelen
Aanwenden	Gebruiken	Ontvangen	Tevreden stellen	Verzorgen
Afleveren	Geldig maken	Ontwerpen	Teweegbrengen	Voeden
Arbeiden	Geloven	Opbouwen	Toestaan	Volbrengen
Bedenken	Genezen	Opeisen	Uitbreiden	Vorbereiden
Begiftigen	Geven	Openen	Uitdrukken	Vorbijgaan
Begrijpen	Handelen	Ophouden	Uitvoeren	Voorlichten
Beklimmen	Herinneren	Opofferen	Uitzoeken	Voorstellen
Bekrachtigen	Herkennen	Oproepen	Vasthouden	Voortbrengen
Belichten	Herleiden	Optreden	Veiligstellen	Voortzetten
Beloven	Herstellen	Opvoeden	Verbeteren	Vooruitgaan
Bemiddelen	Hervormen	Opwinden	Verbinden	Voorzien
Bemoedigen	Herzien	Organiseren	Verblijden	Vorderen
Beoordelen	Houden	Overgeven	Verdedigen	Vormen
Beschouwen	Houden van	Overtuigen	Verdelen	Vormgeven
Besluiten	Improviseren	Overwegen	Verenigen	Waarderen
Bespreken	Inspireren	Prijzen	Verspreiden	Wedijveren
Betrokken zijn	Integreren	Raadgeven	Verfijnen	Weerklinken
Bevelen	Invullen	Realiseren	Vergemakkelijken	Weerspiegelen
Bevestigen	Kiezen	Redden	Vergeven	Wekken
Bevorderen	Lanceren	Reizen	Verhelderen	Werken
Bevrijden	Leiden	Relateren	Verhogen	Werven
Bewegen	Licenseren	Respecteren	Verkopen	Zich verbinden
Bijeenbrengen	Meester worden	Richten	Verlevendigen	Zich voorstellen
Combineren	Meten	Rijpen	Vereenzelvigen	Zich verbeelden
Communiceren	Motiveren	Riskeren	Verlichten	Zich aanbieden

Mijn drie belangrijkste / meest inspirerende werkwoorden zijn:

..... en en

Polijsten van je Reden van Bestaan

Schrijf op een beknopte wijze op wat elk werkwoord voor je betekent:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Verbinden van de kernwaarden en actiewerkwoorden

Verbind elk werkwoord, één voor één, met de kernwaarde en stel de onderstaande vragen. Mocht een of meer werkwoorden niet logisch te combineren zijn met de kernwaarden onderzoek dan welk woord passender klinkt.

(Je kunt deze oefening ook goed doen met ondersteuning van meerdere mensen)

Kun je (kernwaarde 1) (1^e werkwoord)

Kun je (kernwaarde 1) (2^e werkwoord)

Kun je (kernwaarde 1) (3^e werkwoord)

Kun je (kernwaarde 2) (1^e werkwoord)

Kun je (kernwaarde 2) (2^e werkwoord)

Kun je (kernwaarde 2) (3^e werkwoord)

Kies uit bovenstaande omschrijvingen de meest treffende & inspirerende combinatie en laat ze samen komen in 1 begrijpelijke zin

Een passende Reden van Bestaan is net als een affirmatie:

- o Positief geformuleerd
- o Bezielend
- o Opwindend
- o Duidelijk
- o Waar
- o Aantrekkelijk
- o Kort en bondig

Mijn Reden van Bestaan is:

Je Reden van Bestaan controleren

Beantwoord de volgende vragen die betrekking hebben op je Reden van Bestaan:

Vraag

Ben jij het? ja nee

Vraag

Is je Reden van Bestaan waar? ja nee

Vraag

Is hij uitdagend? ja nee

Vraag

Prikkelt hij anderen? ja nee

Vraag

Zou je je Reden van Bestaan centraal willen stellen in je leven? ja nee

Vraag

Kun je je er op het werk mee bezighouden? ja nee

Vraag

Kun je er thuis aan werken? ja nee

Vraag

Kun je er op een feestje iets mee? ja nee

Vraag

Kun je er in je eentje aan werken?

ja

nee

Vraag

Is het ook in andermans belang als ik dit doe?

ja

nee

Mocht je 1 of meerdere vragen met 'nee' beantwoorden, kijk dan of je je Reden van Bestaan zo kunt aanpassen dat je deze vraag met 'ja' zou kunnen beantwoorden (tenzij je uiteraard de vraag niet relevant vindt voor jouw Reden van Bestaan).

Oefening 9.

Het is weer tijd om je Big Five for Life lijst te gaan aanpassen en updaten.

Nu je de voorgaande oefeningen hebt gemaakt, heb je nog meer inzicht gekregen in wat echt belangrijk voor je is.

Oefening 9 - Deel 1

Neem al je AHA's nog een keer door, lees de resultaten van de oefeningen en de lessen uit de film. Ga ook nu weer opzoek naar patronen. Welke woorden worden regelmatig herhaald? Welke gemeenschappelijk thema's en patronen zie je? Dit zijn aanwijzingen die je vanuit je onderbewustzijn hebt opgedaan.

Hebben je films een overeenkomstig element in zich? Waren ze allemaal van hetzelfde genre – fantasie, romantiek, avontuur, mysterie?

De helden uit je kindertijd die je hebt opgeschreven, komen die op een bepaalde manier weer terug in het soort boeken dat je leuk vond toen je jong was, of in het antwoord op de vijf miljoen euro-vraag?

Net zoals je al eerder gedaan hebt op dag vier, ga je alles omcirkelen wat vaker dan één keer voor komt in de antwoorden op de oefeningen en in je AHA's. Als je het woord avontuur bijvoorbeeld in de eerste oefening hebt genoemd en later weer een keer omcirkel het dan op beide plekken.

Als je ziet dat er een thema of patroon is, als bijvoorbeeld alle antwoorden een vrije levensstijl afspiegelen, maak dan een notitie op die plek, onderstreep het en schrijf T/P erbij.

Als je klaar bent, zet de omcirkelde informatie dan over naar de daarvoor bestemde ruimte hieronder.

Omcirkelde woorden	Hoe vaak?	Thema's/Patronen
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Oefening 9 - Deel 2

Als je hier klaar mee bent, vergelijk dan de resultaten van de laatste vijf oefeningen met wat je ontdekt hebt tijdens de eerste vier oefeningen en update aan de hand hiervan je Big Five for Life-lijst.

Net als de vorige keer, moet je er niet te lang over nadenken. Schrijf op wat goed voelt en als er wel twijfels, barrières of aannames zijn die je beperken (financiën, tijd etc.) negeer die dan gewoon en schrijf alsnog op wat goed voelt.

De komende stappen zal ik je laten zien hoe je Big Five for Life-avonturen werkelijkheid kunnen worden, ongeacht wat er op je lijst staat!

De eerste cruciale stap, en je doel van stap tien, is om je vernieuwde Big Five for Life-lijst op te gaan schrijven.

Neem hiervoor twintig minuten de tijd. Mocht je wat meer tijd nodig hebben, dan is dat niet erg.

Mijn Big Five for Life:

#1 _____

#2 _____

#3 _____

#4 _____

#5 _____

Oefening 9 – Deel 3:

Nadat je zelf klaar bent met deel een en twee van de oefening, voel je dan vrij om het resultaat met een andere deelnemer te bespreken. Wie je ook kiest, zorg ervoor dat het iemand is die enthousiast en aanmoedigend is.

Net als wat je deed bij de 'Drie favoriete films-oefening', kan de andere persoon al je antwoorden en AHA's doorlezen en je helpen bij het identificeren van patronen en thema's.

Het is soms zo dat anderen ons kunnen helpen dingen te zien in de aanwijzingen die ons zelf nog niet zijn opgevallen.

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Oefening 10

Waarom?

Bij deze oefening gaan we bij elk van de items op je aangepaste en geüpdate Big Five for Life lijst een kritisch vraag te stellen.

Neem je lijst door en stel jezelf bij elk item de vraag 'Waarom?' Waarom wil ik dit doen, zien of beleven?

Je zult jezelf de vraag 'waarom?' misschien wel twee, drie of zelfs zes keer moeten stellen voor je tot de essentie komt van wat dat item voor jou betekent. En dat is precies het punt van deze oefening.

Zodra je weet wat je Big Five for Life zijn en de stappen zet om ze te gaan realiseren zullen mensen, geld, gebeurtenissen en andere middelen zich voordoen op manieren en in een tempo dat je niet voor mogelijk had gehouden. Het is dus erg belangrijk dat wat je zegt dat je wilt ook écht datgene is wat je wilt.

Beeld je nu eens in dat elk van je Big Five for Life-items een (eind)bestemming is. Zodra je de wereld verteld hebt (hoe dit in zijn werk gaat behandelen we over een paar stappen) over je Big Five for Life zullen alle middelen die ik genoemd heb je helpen om richting het beschreven doel te bewegen. Dus wil je zeker weten dat de lijst met bestemmingen ook echt de bestemmingen zijn waar je heen wilt.

Is dit niet het geval, dan loop je het risico kansen mis te lopen om op de juiste bestemming te komen of duurt het veel langer dan nodig om je Big Five for Life te realiseren.

Hieronder staat een voorbeeld van hoe je de waarom-vraag gebruikt. Ik gebruik een situatie die ik vaak tegenkom.

Laten we zeggen dat 'financiële onafhankelijkheid, op je lijst staat.

Op het moment dat je jezelf vraagt 'waarom?' vraag je dus 'waarom wil ik financieel onafhankelijk zijn?'

Stel dat je antwoord is, 'zodat ik kan stoppen met werken'. Vervolgens vraag je jezelf: 'waarom wil ik stoppen met werken?'

Als antwoord geef je, 'omdat ik meer vrije tijd wil hebben'. Je volgende vraag is dan 'waarom wil ik meer vrije tijd hebben?'

Laten we zeggen dat je antwoord is 'zodat ik meer tijd kan besteden aan mijn passie voor fotografie'. Je vervolgt met 'waarom wil ik meer tijd besteden aan mijn passie voor fotografie?' Je antwoord is 'omdat ik er gelukkig van word'.

Zoals je merkt, als je door de verschillende lagen heen werkt, kom je steeds dichterbij dat wat je echt wilt. Alleen jij kunt bepalen wanneer de laatste 'waarom?'-vraag gesteld is.

Dit is op het moment dat je het daadwerkelijke item hebt ontdekt wat je wilt doen, zien of beleven.

In het voorbeeld hierboven heb je misschien besloten dat dit bij de laatste 'waarom?' was. Dus één van je Big Five for Life zou dan 'gelukkig zijn' kunnen zijn. Of je besluit dat de beste plek om te stoppen de vraag ervoor was met als antwoord 'mijn passie voor fotografie naleven'.

Misschien is 'gelukkig zijn' een algeheel leidend concept voor je leven en 'je liefde voor fotografie najagen', het Big Five for Life item.

Het is verstandig om door zoveel mogelijk 'waarom?'-lagen heen te werken. Als je vervolgens de resultaten terugleest is er altijd wel een antwoord op een laag die er meer uit springt dan een ander. Op dat moment weet je dat je goed zit.

Als je terug gaat naar het begin van het voorbeeld kun je zien waarom deze oefening zo belangrijk is. Het geen wat eigenlijk op je lijst stond was 'financiële onafhankelijkheid'. Maar laten we zeggen dat waar je uitkwam 'mijn passie voor fotografie naleven' is.

Ik kan je door jarenlange ervaring vertellen, dat de soorten middelen en mogelijkheden die zich manifesteren als je 'financiële onafhankelijkheid' op je lijst hebt staan heel anders zullen zijn dan wanneer je 'mijn passie voor fotografie naleven' erop hebt staan.

Je wilt geen energie en tijd verspillen door de verkeerde richting op te gaan, misschien ook nog wel voor het verkeerde doel, als je ook direct richting dat wat je echt wilt kunt gaan.

Oefening

Neem vijf minuten de tijd om voor ieder van je Big Five for Life items de 'waarom' oefening te maken. Pas vervolgens je Big Five for Life lijst aan naar aanleiding hiervan.

Mijn Big Five for Life (1)

Waarom?

Mijn Big Five for Life (2)

Waarom?

Mijn Big Five for Life (3)

Waarom?

Mijn Big Five for Life (4)

Waarom?

Mijn Big Five for Life (5)

Waarom?

Mijn Big Five for Life:

#1 _____

#2 _____

#3 _____

#4 _____

#5 _____

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Geniet van je Big Five for Life avonturen!

Oefening 11

Vermijd de val!

De mensen die de meeste vooruitgang boeken met hun Big Five for Life, weten succesvol de Goede Tijden, Slechte Tijden, Gemiddelde Tijden, en de Nooit Tijd te vermijden.

Ik zal de valkuilen beschrijven zodat je weet waar je op moet letten en je ze kunt vermijden.

Stel je eens voor dat iemand een baan heeft waar hij erg goed in is. Dit zou jij op dit moment kunnen zijn. Je verdient een salaris dat zit tussen redelijk goed en geweldig. De baan, hoewel niet in afstemming met je Big Five for Life, is vanuit alle andere perspectieven, een goede baan.

In de 'Goede – Tijden valkuil' is de economie goed en verdien je heel veel geld. Zolang het geld blijft binnen komen, nemen je uitgaven toe omdat je je levensstandaard verhoogt en gaat aanpassen aan je inkomen. Dit heeft als resultaat dat je netto spaarbedrag gelijk blijft aan het bedrag voordat je veel geld verdiende.

Omdat de economie zo goed is, en het geld maar binnen blijft stromen, is het erg moeilijk om voor jezelf een verandering van carrière te verantwoorden en zo dichterbij je Big Five for Life te komen.

Meestal ben je erg druk op het werk vanwege alle carrièremogelijkheden, met als resultaat dat je vrije tijd zeer beperkt is.

Je bent rijk qua inkomen, arm wat tijd betreft en je spaart niet meer dan vroeger vanwege je verhoogde uitgavenpatroon. Je wilt wel echt je Big Five for Life leven leiden, maar kunt je niet voorstellen te vertrekken nu de tijden zo goed zijn. Door je manier van leven, besteed je dus weinig tijd aan je Big Five for Life.

In de 'Slechte - Tijden valkuil' zijn twee scenario's mogelijk. Je bent of aan het volgen hoe je collega's worden ontslagen vanwege een neergaande economie of je bent zelf al ontslagen.

In scenario één, ondanks het feit dat je nog wel je baan hebt, zal je salaris waarschijnlijk lager zijn doordat er geen bonus meer uitgekeerd is, er een daadwerkelijke salarisvermindering is doorgevoerd of je geen jaarlijkse verhoging hebt gehad. Je werkt waarschijnlijk meer uren dan ooit tevoren om te proberen de effecten van de neergaande economie tegen te gaan, vooral omdat je bang bent ook ontslagen te worden, en omdat door de ontslagen er nu minder mensen zijn voor hetzelfde werk.

Je inkomen is gemiddeld, je hebt nauwelijks vrije tijd en je spaart waarschijnlijk minder dan normaal, of helemaal niet. Tussen het je druk maken om ontslagen te worden en het harde werken door is er nauwelijks of helemaal geen tijd voor je Big Five for Life.

In scenario twee ben je ontslagen. Dus buiten eventuele compensatie om valt je salaris volledig weg. Je maakt je erg druk om toekomstige carrièreopties en je huidige situatie. Je maakt je vooral ook erg druk over hoe je de rekeningen moet gaan betalen voor alle

uitgaven die je gedaan hebt in betere tijden én de maandelijkse lasten. Je spendeert je tijd als een gek aan het vinden van een nieuwe baan of het druk maken over het feit dat die er niet zijn.

Je bent qua inkomen arm, hebt geen tijd meer en ook je spaargeld is op. Met zoveel onduidelijkheid over je toekomstige baan, kun je je niet voorstellen nog een grote verandering door te voeren en te gaan proberen om meer tijd te spenderen aan je Big Five for Life.

De 'Gemiddelde – Tijden valkuil' is een kruising tussen de 'Goede Tijden' en de 'Slechte Tijden valkuilen'. Omdat dingen onzeker zijn ben je bang om iets te veranderen. Omdat de economie nog slechter zou kunnen worden, heb je het idee dat het beter is dezelfde koers aan te houden en vast te houden aan wat je hebt. Ook kan het zo zijn dat het komende jaar alles stukken beter gaat worden en dat willen je niet mislopen. Dus houd je maar vast aan de huidige koers.

In beide scenario's maak je heel veel uren op je werk voor het geval één van beide scenario's uitkomt. Je inkomen is gemiddeld, je hebt weinig tijd, je spaart niet veel en al zou je het wel willen, je spendeert nauwelijks tot geen tijd aan je Big Five for Life.

Heb je een beetje kunnen volgen wat er gebeurt tijdens de beschreven scenario's van de verschillende valkuilen? Dan zul je je gerealiseerd hebben dat of de tijden nou goed, slecht of gemiddeld zijn, als je eenmaal gevangen zit in een valkuil ben je zo bevangen door je huidige staat en de potentiële staat waarin je je misschien zal gaan bevinden ergens in de toekomst, dat er dus nooit een goed moment is om nadruk te leggen op je Big Five for Life.

En daarom zul je nooit de dingen doen, zien of beleven die van je leven een succes zouden maken in jou ogen. En helaas, op een bepaald moment richting het einde van je leven kom je achter de wrede waarheid.

Je realiseert je dat je slachtoffer geworden bent van de Goede Tijden, Slechte Tijden, Gemiddelde Tijden, Nooit Tijd valkuil waardoor je leven het tegenovergestelde van een succes geworden is. Je leven was een mislukking in je eigen ogen.

Hoe deprimerend zou die conclusie zijn aan het einde van je leven?

Als je gaat praten met de mensen die wel de sprong gemaakt hebben om hun Big Five for Life na te jagen ga je jezelf een aantal dingen realiseren. Namelijk, dat als je goed bent in wat je doet, je jezelf kunt motiveren en je er op let dat je je geld niet gebruikt voor het verbeteren van je levensstijl door deze aan te passen aan je inkomen, maar het besteed aan een levensstijl die past bij je Big Five for Life, je altijd controle hebt over je eigen leven! Er zijn altijd weer andere banen, nieuwe kansen en manieren om geld te verdienen.

Het beste moment om je leven in de richting te sturen die jij wilt is... **NU!!**

Oefening 12

In de volgende oefening ga je de “finishing touch” aanbrengen aan de eerste officiële versie van je Big Five for Life-lijst.

Denk erom dat je bij het samenstellen van je lijst percepties vermijdt. Met name de obstakels die er vaak toch niet blijken te zijn. Vanaf morgen ga ik de stappen met je doornemen die er voor zorgen dat je Big Five for Life realiteit wordt, ongeacht wat er op je lijst staat.

Je wilt hierbij zeker niet lijden aan wat ik de ‘Gekke Hoe Ziekte’ noem. Dit is waar veel mensen aan lijden als ze hun lijst samenstellen. Omdat ze niet weten ‘HOE’ ze de items op de lijst realiteit moeten laten worden, beginnen ze te twijfelen of de items wel op de lijst moeten staan.

Vermijd dit koste wat kost.

De ‘Gekke Hoe Ziekte’ is erger dan dengue, gele koorts, malaria en alle tropenziekten gecombineerd. Het doodt dromen voordat ze maar de kans gekregen hebben zich te ontwikkelen.

Wees tevens zeker dat je de geldvalkuil vermijdt. Als je er door de ‘waarom?’-oefening achter bent gekomen dat geld echt een van je Big Five for Life is, dan is dit uiteraard goed. Onthoud echter wel dat geld van zichzelf weinig waarde heeft. Als ik je twee miljoen euro zou geven maar je zou het niet uit kunnen geven, investeren of ooit gebruiken, maakt dat het dan nog steeds waard om als item op je Big Five for Life-lijst te hebben?

Wat je met het geld kunt doen, is de echte waarde van dit geld. Je zult ontdekken dat als je al doet wat je graag wilt, je Big Five for Life leven leiden, het geld, hoewel het een mooi extraatje is, geen rol speelt.

Nog één opmerking over geld. Laat gebrek aan geld je er niet van weerhouden iets op je Big Five for Life-lijst te zetten. Gebrek aan geld is gewoon een bijwerking van de ‘Gekke Hoe Ziekte’ en daar wil je niet aan lijden toch?

Ik wil je nog een laatste opmerking meegeven. Onthoud dat de items op je lijst maar voor één iemand logisch hoeven te zijn en dat ben jij zelf.

Dus wees trouw aan je hart, trouw aan de authentieke jij. Wat zijn de vijf dingen waarvan je als je ze zou doen, zien of beleven, je op je sterfbed zou zeggen dat je leven een succes was volgens je eigen definitie van succes?

Wat zijn jouw Big Five for Life?

Oefening 12 - Deel 1

Neem nu twintig minuten de tijd om je Big Five for Life lijst af te maken. Dit zal het startpunt zijn voor het realiseren van je Big Five for Life-items. Dit betekent trouwens niet dat je de lijst nooit meer mag aanpassen. Naarmate je leert en groeit, kan de lijst altijd aangepast worden. Dat gebeurt vaak. Het gaat erom dat je de eerste punten aan de horizon bepaalt waarheen je je kunt gaan bewegen.

Mijn Big Five for Life:

#1 _____

#2 _____

#3 _____

#4 _____

#5 _____

De meeste mensen zullen nooit zover komen bij het najagen van het leven dat ze graag willen, als jij al bent gekomen met het afmaken van je lijst.

Oefening 12 - Deel 2

Als je klaar bent, bedenk dan een acroniem voor je lijst. Dit zijn vijf letters die een woord kunnen vormen waarvan iedere letter een van je Big Five for Life vertegenwoordigt. Bedenk dus een letter voor elk item en vorm waar mogelijk een woord. Een vriend van mij heeft bijvoorbeeld 'ALOHA' als acroniem.

Elke letter vertegenwoordigt een van zijn Big Five for Life. Je acroniem kan alles zijn wat jij wilt. Het hebben ervan maakt het makkelijker om je Big Five for Life te onthouden de komende tijd!

Mijn Big Five for Life acroniem

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Geniet van je Big Five for Life-avonturen!

Oefening 13

Gefeliciteerd!

Nu je aan je Big Five for Life hebt kunnen proeven merk je dat de realiteit op je wacht om de dingen te gaan doen, zien en beleven.

Welke obstakels staan je nog in de weg naar jouw idee?

Door je obstakels te identificeren help jezelf ontzettend bij het identificeren wie de 'WIE's' zijn die je moet vinden en welke specifieke informatie je van ze moet zien te krijgen. Want als zij jou de oplossingen geven voor al je obstakels staat niets je meer in de weg.

Vaak zijn die 'WIE's' bereikbaarder dan we denken. Echter, als we niet nagedacht hebben over wat ons tegenhoudt missen we de kans om hun aanwezigheid te signaleren.

Oefening 13 - Deel 1

Je opdracht is om twintig minuten de tijd te nemen om de obstakels die je zelf ondervindt en je tegenhouden om je Big Five for Life-leven te leiden te identificeren.

Dit ga je doen door de lege plekken in het sjabloon hierna met zoveel mogelijk antwoorden als je kunt bedenken in te vullen.

Wees heel erg eerlijk tegen jezelf als je de oefening aan het maken bent. Deze eerlijkheid zal je helpen de juiste 'WIE's' te vinden.

Ik zou een maand in Afrika les willen geven
(Jouw Big Five for Life item)

Als ik iemand kende die mij zou kunnen helpen met het begin

Als ik een maand vrij zou kunnen krijgen van mijn werk

Als ik niet bang zou zijn over wat mensen er van vinden

Start hier de oefening:

Ik zou _____
(Vul deze regel in met je 1^e Big Five for Life item)

Als _____
(Vul deze regels met alles wat je te binnen schiet)

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Ik zou _____

(Vul deze regel in met je 2^e Big Five for Life item)

Als _____

(Vul deze regels met alles wat je te binnen schiet)

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Ik zou _____

(Vul deze regel in met je 3^e Big Five for Life item)

Als _____

(Vul deze regels met alles wat je te binnen schiet)

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Ik zou _____

(Vul deze regel in met je 4^e Big Five for Life item)

Als _____

(Vul deze regels met alles wat je te binnen schiet)

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Ik zou _____

(Vul deze regel in met je 5^e Big Five for Life item)

Als _____

(Vul deze regels met alles wat je te binnen schiet)

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Als _____

Oefening 13 - Deel 2

Nu je weet welke barrières je naar jouw idee in de weg staan, kun je gaan zoeken naar de 'WIE's' om deze barrières te overwinnen!

Vaak zijn de barrières voornamelijk barrières in ons hoofd. We lopen tegen iets aan dat nieuw of onbekend is en vervolgens lopen we vast omdat we niet zeker weten wat we moeten doen. Dit kan leiden tot nietsdoen.

Ik leg je hieronder een simpele techniek uit die dat probleem kan verhelpen.

Neem een paar minuten om voor ieder van je Big Five for Life een 'WIE' te bedenken die de perfecte persoon zou zijn om onmiddellijk te beginnen aan het avontuur dat jij opgeschreven hebt en het ook nog perfect zou volbrengen.

Wie zou zich niets aantrekken van de hindernissen die jij hebt opgesomd? Wie zou deze oplossen met onwrikbare vastberadenheid, behendig samenwerken, talent en een eindeloos portie vertrouwen? Deze persoon kan een bestaand iemand zijn, een fictief iemand uit een boek, een film of ander medium. Misschien is het James Bond, Herman den Blijker, Obama, Madonna of een bekende van je die je bewondert.

Wie is de ultieme 'WIE' voor ieder van je Big Five for Life-items? Schrijf de antwoorden op in de ruimte hieronder.

De ultieme 'WIE' als ik

(Vul op deze regel je 1^e Big Five for Life item in)

is _____

De ultieme 'WIE' als ik

(Vul op deze regel je 2^e Big Five for Life item in)

is _____

De ultieme 'WIE' als ik

(Vul op deze regel je 3^e Big Five for Life item in)

is _____

De ultieme 'WIE' als ik

(Vul op deze regel je 4^e Big Five for Life item in)

is _____

De ultieme 'WIE' als ik

(Vul op deze regel je 5^e Big Five for Life item in)

is _____

Laten we nog eens kijken naar de hindernissen die je opgeschreven hebt en stel jezelf bij elk obstakel de vraag wat je ultieme 'WIE' zou doen als die geconfronteerd werd met dezelfde hindernis. Je hersenen zullen meteen een antwoord bedenken, dat in de meeste gevallen ook een zeer goede optie is voor hoe jij het zou kunnen doen. Door de hindernis bij een expert neer te leggen zoals je "Ultieme WIE", stel je deze persoon in staat je het antwoord te geven.

Als het eerste antwoord je niet bevalt, leg de hindernis dan in de handen van een andere "Ultieme WIE" en kijk wat het antwoord nu is. Al snel zul je het antwoord hebben dat je zoekt. Na het gebruiken van deze techniek voor een korte periode, worden de kwaliteiten, vaardigheden en tools van je "Ultieme WIE" al snel *jouw* kwaliteiten, vaardigheden en tools.

Je wordt je eigen expert!

Ik wil nog een laatste gedachte over het overwinnen van hindernissen met je delen. Ik garandeer je dat de hindernis die jij als echt ervaart al eerder door iemand overwonnen is. Er is iemand die al een keer een maand lesgegeven heeft in Afrika ondanks dat ze bang was voor wat anderen er van zouden vinden.

Dezelfde persoon, of iemand anders, heeft een manier bedacht om een maand vrij te kunnen krijgen zodat ze naar Afrika kon en heeft ze iemand gevonden om haar op weg te helpen omdat ze niet wist waar te beginnen.

De antwoorden die je zoekt wachten op je!

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

TIP

Lees na de training nog eens vijftien tot twintig pagina's van of de *Big Five for Life* of *Life Safari*.

Ga nu vijftien minuten zitten om in de ruimte hieronder de belangrijkste inzichten en leermomenten die je ervoer tijdens het lezen van het boek op te schrijven. Schrijf ze op in grote dikke letters. Op deze manier voel je de emoties weer naar je geest stromen als je ze terug leest. Je ervaart opnieuw de sensatie van de motivatie om je leven vandaag te leven, hetzelfde gevoel als je nu hebt.

Inzichten en leermomenten uit *Life Safari* of *The Big Five for Life*

Oefening 14

Weten wat je Big Five for Life zijn is cruciaal als je deze avonturen ook realiteit wilt laten worden.

Net zo belangrijk is het de persoonlijke motivatie te vinden om de stappen te maken die je avonturen tot leven wekken.

Helaas is het juist op dit punt dat veel mensen wankelen. De oefening van vandaag gaat over het je helpen vinden van een bron van motivatie die zo sterk is dat, zoals ik in mijn boek *The Big Five for Life* uitleg, "...voorwaarts bewegen geen optie is, maar een persoonlijke noodzaak."

We leven in een wereld waar zo veel focus en aandacht is voor het *uitstellen* van de dingen die we willen tot later. Het oude devies is 'Werk hard en spaar genoeg zodat je als je met pensioen gaat op je 65e je genoeg geld hebt'. Laatst vertelde een financieel adviseur mij dat hij zijn klanten aanraadde om door te werken tot ongeveer hun vijfenzeventigste om er zeker van te zijn dat ze genoeg geld hebben op het moment dat ze wel eens negentig konden worden.

Ik begrijp de rekenkundige logica achter haar opmerking, maar wat mist is een dosis realiteitszin. De grafiek geeft aan dat we moeten wachten, want uiteindelijk hebben we de tijd om ervan te genieten. Maar deze uitgestelde levensstijl die wordt gepromoot vergeet rekening te houden met het heel reële feit, dat er geen enkele garantie is dat je lang genoeg leeft om te genieten van 'later'.

Bovendien moet ik nog steeds de persoon vinden die mentaal en fysiek net zo sterk is op zijn 75e als dat hij was op zijn 35e. Dus zelfs als we lang genoeg leven om 'later' te genieten, genieten we niet met dezelfde mate als we eerder in ons leven hadden kunnen doen.

En om eerlijk te zijn, al zou je al het geld in de wereld hebben, het helpt niet. Ik herinner mij het moment dat de vader van Tiger Woods stierf. Hij was 74 jaar oud. En ik dacht toen dat als alle contacten, bronnen en al het geld die Tiger Woods tot zijn beschikking heeft het leven van zijn vader niet kunnen verlengen, welke kans heeft een gewoon persoon dan?

Ik heb je mijn boek laten lezen omdat ik je wil motiveren in actie te komen. We weten niet wanneer het fysieke experiment dat ze leven noemen, afgelopen is. Hopelijk is dit ergens ver in de toekomst, maar de waarheid is, dat we het gewoon niet weten.

En door deze onwetendheid is de enige manier om te garanderen dat je je Big Five for Life gaat doen, zien of beleven en de avonturen meemaakt is om ze **nu** te gaan doen, zien of beleven.

Ik ben erachter gekomen dat een bijna-doodervaring enorm krachtig is. Het probleem is alleen, dat je bijna dood moet zijn. En soms eindigen deze bijna-doodervaringen met de dood. Op deze manier heb je geen tijd meer om je nieuwe bron van motivatie te benutten.

Waarom wachten op een ritje naar de eerste hulp of een medische diagnose om je te motiveren, probeer je motivatie te vinden door *Bijna-leven ervaringen*.

'Bijna-leven ervaringen' hebben dezelfde impact, maar zonder de mogelijk negatieve bijeffecten.

Het zijn de momenten waarop je perfectie benaderd. Dat je zo in lijn bent met het leven dat je graag wilt leven, met dat wat je puur plezier en voldoening geeft, dat het je inspireert om het leven te ervaren op dezelfde manier als bij een bijna-doodervaring.

Het zijn de momenten waarop je je Big Five for Life vervult.

Ik herinner mij dat ik een jaar of 25 was en op een maandagochtend op mijn werk verscheen. Ik keek naar de klok en zei tegen mezelf dat ik zou willen dat ik de klok snel vooruit kon draaien tot vijf uur. Mijn dagelijkse activiteiten waren zo oninteressant en onbevredigend, dat ik bereid was om 70 procent van mijn leven vooruit te willen spoelen om maar weer snel weekend te hebben. Achteraf realiseer ik mij, en na het volgen van deze stappen hopelijk jij ook, de waanzin van mijn wens.

Iedere dag is aan ons om ervan te maken en te kneden naar wat wij willen. Statistisch gezien krijgen we maar 28.900 dagen om ons leven te leiden. En ze zijn veel te kostbaar om ze zomaar weg te smijten.

Oefening 14

Noteer in ieder geval één manier waarop je iedere dag opnieuw één bijna-levenservaringen kunt hebben. Wat kan je een uur per dag doen dat je helpt om je Big Five for Life te vervullen?

Op die manier, voor die zeven uren per week, heb je gedaan, gezien en ervaren van het leven dat je graag leeft.

Je kunt een uur spenderen aan een van je Big Five for Life of twaalf minuten aan ieder of welke andere variatie hierop.

De dingen die je opgeschreven hebt zijn je gids voor de maanden die voor je liggen. Dit omdat als je dit doet, je zult merken dat het uur per dag zo geweldig is dat je je af gaat vragen waarom je de rest van de uren van de dag niet in lijn met je Big Five for Life leeft.

Al snel zul je manieren vinden om dat ene uur te verlengen tot anderhalf uur en dan twee en niet veel later ben je langzaam aan een levensstijl gewend geraakt, waarbij ieder uur van de dag in lijn is met je Big Five for Life. Je hebt succes behaald volgens *jouw* eigen definitie van succes!

Hieronder volgen een paar eenvoudige suggesties. Selecteer er een paar om de lege regels in te vullen of verzin er zelf een paar.

Bijna-levenservaringen voor mijn Big Five for Life

- Kijk een film die gerelateerd is aan je items.
- Lees een boek over je items.
- Lees informatie op websites of blogs over je items. (ga naar www.google.nl en vul je items in)
- Bel iemand van de websites, de boeken of de films en praat er met ze over.
- Praat er over met familie en vrienden.
- Wordt vrijwilliger bij een organisatie die er iets mee te maken heeft.
- Neem een parttime baantje bij een bedrijf die er iets mee te maken heeft.
- Neem deel aan evenementen die er iets mee te maken hebben.
- Ga op een cursus die gerelateerd is.
- Neem een abonnement op (en lees) een tijdschrift over de items.
- Jouw idee.
- Je andere idee.
- Nog steeds een geweldig volgend idee.
- ZE DAADWERKELIJK DOEN, ZIEN of BELEVEN!!

Ik ga een bijna-levenservaring hebben met:

(Vul deze regel met je 1^e Big Five for Life item)

door

(Schrijf hierop wat je gaat doen, van de lijst hierboven)

en iedere week op _____ hier _____ minuten aan te besteden.
(Dag van de week)

Ik ga een bijna-levenservaring hebben met:

(Vul deze regel met je 2^e Big Five for Life item)

door

(Schrijf hierop wat je gaat doen, van de lijst hierboven)

en iedere week op _____ hier _____ minuten aan te besteden.
(Dag van de week)

Ik ga een bijna-levenservaring hebben met:

(Vul deze regel met je 3^e Big Five for Life item)

door _____
(Schrijf hierop wat je gaat doen, van de lijst hierboven)

en iedere week op _____ hier _____ minuten aan te besteden.
(Dag van de week)

Ik ga een bijna-levenservaring hebben met:

(Vul deze regel met je 4^e Big Five for Life item)

door _____
(Schrijf hierop wat je gaat doen, van de lijst hierboven)

en iedere week op _____ hier _____ minuten aan te besteden.
(Dag van de week)

Ik ga een bijna-levenservaring hebben met:

(Vul deze regel met je 5^e Big Five for Life item)

door _____
(Schrijf hierop wat je gaat doen, van de lijst hierboven)

en iedere week op _____ hier _____ minuten aan te besteden.
(Dag van de week)

Als laatste stap schrijf je de AHA-momenten op die je hebt ervaren, maar nog niet genoteerd had.

Mijn AHA's

Gefeliciteerd!

Je hebt je Reden van Bestaan en Big Five for Life ontdekt en geleerd hoe je de eerste stappen kunt zetten om ze te gaan realiseren. Zodat ook jij kunt zeggen: Mijn leven is een succes! (succes volgens jouw eigen definitie van succes).

We weten niet exact waar jouw leven heen gaat. We weten wel dat je de kans hebt om geweldige dingen te doen. Elk succesverhaal begint met een actie, een stap die je in de richting leidt waar je hart je naartoe roept.

Laat je Big Five for Life werkelijkheid worden. Je zult niet alleen jezelf inspireren op manieren die je niet voor mogelijk had gehouden, je acties zullen ook talloze anderen inspireren.

We moedigen je aan je succesverhalen en museumdagen met ons te delen, zodat wij andere mensen nog meer kunnen inspireren met voorbeelden. Ook foto's van jouw museum momenten willen we graag delen, zodat we een prachtig Big Five For Life museum krijgen vol inspiratie en succesverhalen.

Nogmaals gefeliciteerd!

Bedankt,

Sijbe en Baukje Bonsma

Big Five for Life International

Meld je aan voor onze Big Five for Life nieuwsbrief en blijf op de hoogte van het laatste nieuws en lees inspirerende verhalen.

www.bigfiveforlife.nl/nieuwsbrief

Like onze Facebook pagina en laat je inspireren.

www.facebook.com/BigFiveForLifeInternational

En tot slot, volg ons op Twitter,
iedere dag inspirerende quotes en nieuws.

www.twitter.com/BigFiveForLife

