

11.01 Wat leidt jou, wat geeft je richting?

Je pijn en angst trekken vaak zóveel aandacht, dat het je verhindert het leven te leven dat je wenst. Wat zou je eigenlijk doen als de pijn weg was? Welk leven wil je eigenlijk? Hoe kun je je koers verleggen naar wat je waardevol vindt?

Het kan behulpzaam zijn om onderstaande vragen door je heen te laten gaan.

Neem er op een rustig moment de tijd voor! Zoveel tijd als je voelt dat de vragen die betekenis voor je hebben, nodig hebben.

Wie ben ik?

- Haal je leven voor de geest en kijk naar de vraag: 'Wie ben ik?'
Geef het zinnetje 'Ik ben...' telkens opnieuw een aanvulling, totdat je er tien hebt.

Daarna kun je eens naar deze vragen kijken:

- Waaraan besteed ik mijn tijd, energie, geld?
Noteer minstens vijf antwoorden die weergeven waarin jij vooral investeert.
- Waarover maak ik mij zorgen?
Benoem vijf van je belangrijkste zorgen.
- Waaraan ontleen ik vooral vreugde, plezier, geluk, voldoening?
Noteer ook vijf antwoorden op deze vraag.

Dagelijks leven

Neem het afgelopen weekend zorgvuldig onder de loep.

- Hoe heb ik die twee dagen doorgebracht?
- Wat zegt het over wat ik 'kan'? Wat mijn fysieke mogelijkheden zijn, welke materiële of natuurlijke middelen ik 'heb', hoe ik omga met mijn lichaam, mijn bezittingen, de natuur?
- Wat heb ik gedaan omdat ik 'moest'? Waarbij heb ik mij verplicht gevoeld, wat werd bepaald door verwachtingen van anderen?
- Wat heb ik gedaan vanuit eigen keuze? Waarbij kan ik ervaren 'dit is wat ik wil'?
- Wat heb ik ervaren als iets wat 'mocht'? Wat werd mij 'gegeven'? Wat stemt mij dankbaar?

Breder

- Neem een situatie uit je huidige leven die je lastig vindt en bedenk eens drie voordelen die je daarbij hebt, of drie aspecten die jou stimuleren om iets nieuws te ontwikkelen.
- Wat zijn in je huidige leven fijne ervaringen die je kunt koesteren?
- Waarvan kun je met volle teugen of in stille rust genieten?
- Wat doet jou plezier, of hoe vind jij ontspanning?
- Wat zijn de keuzes in je huidige leven waarin je veel investeert, waar je toegewijd mee bezig bent?
- Zijn er dingen of situaties waarbij je vreest dat je niet de juiste keuze gemaakt hebt?
- Is het glas voor jou meestal half vol of half leeg?
- Kun je uit het afgelopen jaar een situatie of een gebeurtenis kiezen waarin jij van de nood een deugd gemaakt hebt?
- Wat kun je zelf veranderen om meer van je keuzes te houden?
- Zijn er in het afgelopen jaar situaties geweest die (grote) veranderingen voor jou meegebracht hebben?
- Welke materiële gevolgen had dat voor jou?
- Heeft dat iets veranderd aan je sociale contacten?
- Heeft het iets veranderd aan je verwachtingen over jouw toekomst of die van anderen?
- Heb je daardoor bepaalde karaktertrekken van jezelf of ideeën over je eigen functioneren moeten bijsturen?
- Hebben de veranderde omstandigheden bepaalde mogelijkheden voor je meegebracht die je daarvóór niet had?

Dienstbaarheid

- Wat krijg jij (heb je gekregen) in je leven van anderen?
- Wat doen anderen (hebben anderen gedaan) voor jou?
- Wanneer heb je voor het laatst dankbaarheid gevoeld? Wat ontving je toen?
- Op welke manier investeer jij je talenten of zijnswijze in iets of iemand?
- Wat is jouw favoriete manier van geven?
- Hoe belangrijk is het voor je om betaald te worden voor wat je doet, of daarbij gezien te worden?
- Hoe belangrijk is het voor je om productief te zijn, en hoe belangrijk om constructief te zijn?
- Staan die twee dingen wel eens op gespannen voet?

Spiritualiteit

In verband met spiritualiteit kun je jezelf de vragen stellen:

- Wat is voor jou het meest wezenlijke kenmerk van jouw spiritualiteit?
- In welke vorm van spiritualiteit (gevoel, verstand, actie, stilte) voel jij je thuis?
- Welke momenten van het dagelijkse leven zijn voor jou 'heilig'?
- Wat zijn voor jou 'hoogtepunten' in je leven?
- Heb je ooit iets ervaren wat je niet kunt verklaren vanuit het 'normaal menselijke'?
- Hoe beleef jij het transcendente?
- Op welke manier ervaar jij je ziel, of je 'goddelijke vonk'?
- Welke naam spreekt je aan voor 'het onbenoembare'?
- Hoe ervaar jij aansluiting of verbondenheid met 'het universele'?

(Uit: Mia Leijssen (2007): Tijd voor de ziel, Lannoo, licht aangepast)