

## Flow

Wanneer ervaar je dat je zó in iets opgaat dat je alle gevoel van tijd en ruimte vergeet? Als je in een flow bent, voel je je precies goed. : je spant je in maar zonder je gestresst te voelen of aan jezelf te twijfelen. vaak geven deze activiteiten een idee van zaken die je zinvol vindt.

## Opdracht:

maak een moodboard van dingen en/of activiteiten waarvan je in een 'flow' komt.

## Liefde

Aan wie of wat denk je als je het woord 'liefde' hoort? Relaties kunnen een bron van zingeving zijn. Het is het waard om te investeren in relaties. Dat kan door middel van tijd en energie te geven aan je geliefden maar ook indirect door iets te maken voor een ander.

## Opdracht:

Maak een lijst van mensen die waardevol voor je zijn. Zet achter de namen wat je aan deze personen wil geven of wat je voor ze wil doen.

## Energie

Waar wil jij je tijd en energie aan geven? Soms voel je je gemotiveerder dan anders en voelt een taak niet als werken maar als een fijne bezigheid. Je geeft hieraan graag je energie en tijd en krijgt er energie van terug.

## Opdracht:

Maak een overzicht van je activiteiten van deze week. Omcirkel de activiteiten die je energie geven. Onderstreep de activiteiten die je energie kosten. Kan je meer van de omcirkelde activiteiten plannen?

## Do's en don'ts

Waar wil jij meer van in je leven en waarvan juist minder? Waarvan heb je spijt en heb je teveel of juist te weinig gedaan? Vind je het bijvoorbeeld jammer dat je te hard gewerkt hebt, of teveel deed wat anderen van je verwachtten? Durf je dichtbij jezelf te blijven en je hart te volgen?

## Opdracht:

Maak een do's en don't lijstje. Bespreek het met een dierbaar persoon en vraag hem of haar om feedback op je lijstje.

## Vrijheid

Je hebt alle tijd en alle middelen om te doen wat je wilt doen. Wat ga je doen? Denk verder dan een dag uitslapen of Netflixen. Waar droom je van? Durf je hardop te zeggen wat jouw spectaculaire ambities zijn?

## Opdracht:

Schrijf het woord vrijheid groot op een een stuk papier. Rondom schrijf je dingen waarvan je droomt en hang het op een goed zichtbare plek in het huis. Durf jij een van je dromen waar te maken?