

Levensplan - op je veranda



Beeld je eens in...

Dat je heel oud bent en je zit op je veranda (of kies een eigen plekje) en je kijkt terug op je leven. Waar wil je dan op terugkijken? Wat je kan helpen is hieronder je lijstje met persoonlijke waarden op te schrijven. Dat kan helpen je gedachten te structureren.

De mijne zijn:

1. gezin
2. familie
3. gezondheid
4. persoonlijke groei en ontwikkeling
5. verschil maken
6. vrijheid
7. avontuur
8. eerlijkheid en integriteit
9. verbondenheid
10. authenticiteit

Neem het op

Gebruik je (telefoon)recorder en praat hardop.

- Wat zie je als je terugkijkt?
- Wat heb je ervaren?
- Met wie?
- Waar ben je trots op?
- Waar heb je spijt van?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat heeft het leven de moeite waard gemaakt?
- Zou je je jongere zelf nog iets willen zeggen? Zo ja, wat is dat dan?

Wat is je bijgebleven?