



Find your Purpose 'Waarom dit?' Inzichtsvragenlijst

Find Your Purpose

‘Waarom dit?’ Inzichts vragenlijst



Deze vragenlijst geeft je inzicht in verschillende aspecten van je leven. Het is goed om zo nu en dan even stil te staan bij wat jou blij en gelukkig maakt, om te kijken of jouw leven hiermee congruent is. (Denk aan werk, relaties, vrije tijd.) Ga voor jezelf na hoe jij meer van wat jouw blij maakt in je dagelijks leven kan verwerken, en hoe je wat jou niet gelukkig maakt langzaam uit je leven kan schrappen. (Natuurlijk, het leven is niet altijd alleen maar geluk en plezier, we moeten ook dingen doen waar we soms niet blij van worden, maar je begrijpt wat ik bedoel :))

1. Door welke activiteiten voel je je krachtig, zinvol, geïnspireerd en vrij?

2. Waar bedanken mensen in je omgeving je keer op keer voor?

3. Wat doe je in je vrije tijd?

Find Your Purpose

'Waarom dit?' Inzichts vragenlijst



4. Wat doe je wanneer het leven even zinloos voelt?

5. Wat doe je wanneer je je het meest jezelf voelt?

6. Waar wil je voor herinnerd worden?

7. Waar sta je voor? Wat zijn je normen en waarden?

Find Your Purpose

'Waarom dit?' Inzichts vragenlijst



8. Wat zou je graag meer willen doen in het leven?

9. Wat zou je graag minder willen doen?

10. Wat deed je het liefst toen je 10 jaar was? (Er is een grote kans dat je dat nog steeds leuk vindt!)

11. Wat zou zo fantastisch zijn dat het bijna eng voelt?

Find Your Purpose

'Waarom dit?' Inzichtsvragenlijst



12. Wat is je dieptepunt of grootste uitdaging geweest?

13. Waar ben je bang voor? Wat wil je koste wat het kost vermijden in je leven?

14. Wat doe je vanzelfsprekend, zelfs als je er niet voor betaald wordt?

15. Wat doet je nu het liefst?

Find Your Purpose

'Waarom dit?' Inzichtsvragenlijst



Extra oefening:

Maak een lijst van de top 10 dingen waar jij van begint te schitteren en beloof jezelf dat je tenminste één van die dingen doet deze week. Het liefst maak je deze dingen onderdeel van je dagelijks leven. Zet de lijst op een plek waar je hem iedere dag ziet zoals op de koelkast of de badkamerspiegel.

Waar word ik blij van?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Find Your Purpose

'Waarom dit?' Inzichts vragenlijst



Waar word ik blij van? (vervolg)

8.

9.

10.

Welke antwoorden van het bovenstaande lijstje weerspiegelen jouw unieke krachten en vaardigheden? Schrijf ze op en wees specifiek!

1.

2.

3.

4.

5.

Find Your Purpose

‘Waarom dit?’ Inzichts vragenlijst



Welke antwoorden van het bovenstaande lijstje weerspiegelen jouw unieke krachten en vaardigheden? Schrijf ze op en wees specifiek! (vervolg)

6.

7.

8.

9.

10.

Ik weet bijvoorbeeld dat ik goed ben in het aanmoedigen en motiveren van mensen. Ik zie altijd waar iemands potentie ligt en kan aansluitende actiestappen bedenken waardoor ze hun doel kunnen bereiken. Het is belangrijk om te weten waar je krachten liggen zodat je, wanneer je faalt, niet bij de pakken neerzit maar weer opstaat en verder gaat.

Succes en tot in de Facebookgroep!