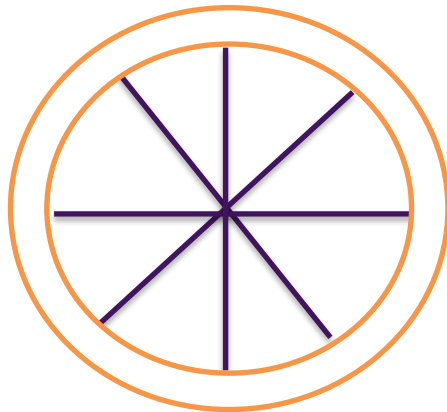


## ESSENTIE OEFENING – In 5 stappen je diepere verlangens helder

Stel: je hebt vanaf nu € 6.000.000,= op je bankrekening staan. Je hoeft je dus vanaf nu geen zorgen meer te maken over financiële onzekerheden. En je kunt dus gaan doen wat je het allerleukste vindt. Met deze vraag ga je dus aan de slag: wat vind jij het allerleukste om te doen het komende jaar? Zonder belemmering en al die 'ja maars'.

Het is niet de bedoeling om die 6 miljoen erdoorheen te jagen. Het is de bedoeling dat je vanuit rust en zonder belemmeringen bedenkt en tekent wat je het liefste doet. Je hoeft ook geen rekening te houden met anderen. Het gaat nu om jou!



### Stap 1

Pak een groot vel papier en teken een mandala (zoals hierboven); een wiel met 8 taartpunten. Teken tevens nog een buitenste cirkel, een soort ring om de mandala heen.

Teken nu in iedere taartpunt iets wat je het komende jaar het allerliefst wilt doen en voor hoelang. Maak in de 8 taartpunten het jaar op. Niet de 6 miljoen ;-).

Je kunt alles doen wat je wilt, je hebt geld genoeg, EN (héél belangrijk!) aan alle voorwaarden is voldaan zodat jij echt kunt doen wat je wilt:

- Je hebt alle eigenschappen in huis om te doen wat je wilt
- Ook je huiselijke omstandigheden zijn zo dat je echt kunt doen wat je wilt, je partner vindt het prima dat je er even alleen tussenuit gaat. Er is opvang voor eventuele kinderen etc. etc.
- En het jaar is belangrijk! Wat zou je de eerste maand gaan doen, als alles mogelijk is?

Ga niet eerst op zoek naar woorden, maar ga tekenen. Dat zet andere hersencellen aan het werk.

### Stap 2

Als je klaar bent met tekenen, schrijf dan in de buitenste ring per taartpunt een woord wat de essentie verwoordt van wat je getekend hebt. Deze woorden zijn jouw essenties en staan voor jouw verlangen. Alle randzaken doen niet meer mee, alleen dat wat jij echt belangrijk vindt om te doen staat in de buitenste ring.

De definitie van een essentie is immers: dat waar het werkelijk om gaat, het meest belangrijke, het wezenlijke, de kern.

De volgende vragen kunnen helpen bij het ontdekken van de essentie van iedere taartpunt:

- Wat geeft dat je?
- Wat brengt het je?
- Wat levert het je op?
- Wat is de essentie van ... op reis gaan voor jou? Wat geeft reizen jou? Subtiel verschil met: wat levert het je op?
- Waar gaat dit nu specifiek om?
- Wat ontbreekt er of ga je missen als je dit in het komende jaar niet kunt verwezenlijken?

Stel na een antwoord telkens weer de vraag 'en wat is daar de essentie van?' of 'wat brengt dat je?'. Zodat je steeds verder afpelt waar het jou om gaat.

Bijvoorbeeld als je een bepaalde manier van reizen hebt getekend, dan kan het antwoord op de vraag 'wat brengt dat je?' zijn 'verkennen van andere werelden'. Stel jezelf dan de vraag 'en wat brengt het verkennen van andere werelden' me? Stel dat het antwoord is 'loskomen van mijn eigen wereld', vraag dan nog een keer 'wat brengt het loskomen van mijn eigen wereld me?'. En zo blijf je bij ieder antwoord dezelfde vraag herhalen totdat je voelt of weet dat je nu bij de werkelijke diepere essentie bent aangekomen.

Vaak merk je ook aan een fysieke sensatie dat je de essentie te pakken hebt doordat je als het ware een zucht van herkenning voelt vanbinnen. Een andere manier van herkennen dat je een essentie te pakken hebt, is doordat je bij het doorvragen in kringetjes begint rond te draaien of het woord blijft uitleggen in soortgelijke benamingen.

Let erop dat je geen emoties weergeeft, zoals bijvoorbeeld 'blij' of 'gelukkig'. Dat is veel meer een uiting van het emotionele gevoel wat deze activiteit je brengt maar niet zo zeer de essentie.

### **Stap 3**

Leg nu alle woorden op volgorde van belangrijkheid waarbij bovenaan de belangrijkste essentie komt. Een goede en gedegen manier om dit te doen, gaat als volgt.

Schrijf alle woorden op een apart post-it-velletje. Pak vervolgens twee willekeurige essenties, leg ze naast elkaar neer en stel jezelf de vraag: 'kies ik voor een leven met volop [X] maar zonder [Y] of voor een leven met volop [Y] maar zonder [X]?'.

Wat je zult merken, is dat het zo scherp neer te zetten en met elkaar te vergelijken, het duidelijk voor je wordt welke essentie nog net even wat belangrijker is. Leg de essentie die het belangrijkste van de twee is bovenaan.

Pak een andere essentie en begin onderaan met een zelfde vergelijking 'kies ik voor een leven met volop [Z] maar zonder [Y] of voor een leven met volop [Y] maar zonder [Z]? [Z] staat voor de nieuwe essentie. Werk zo alle essenties af, door telkens onderaan te beginnen met de vergelijkingzin.

### **Stap 4**

Als je alle woorden op volgorde van belangrijkheid hebt gelegd, maak er dan een mooie zin van. Begin deze zin met de woorden: 'Mijn verlangen is .....'

Het is uiteraard niet de bedoeling dat je alle woorden door komma's achter elkaar aanplakt maar er een mooie Nederlandse volzin van maakt. Probeer de woorden die boven aan je essentiële ladder liggen als eerste in de zin op te nemen. Dit zijn namelijk de belangrijkste waarden voor je.

### **Stap 5**

Maak tot slot ieder essentiewoord visueel door er tekeningen van te maken of plaatjes of foto's bij te zoeken. Print ze uit, knip ze uit en (idealiter) plastificeer ze. Als je ze op het formaat van een visitekaartje maakt, kan je ze makkelijk meenemen. Zo heb je je verlangens altijd bij je!

### **Toepassingsmogelijkheden – je verlangens in het hier en nu realiseren**

#### **Manier 1**

Een verlangen draagt vaak in zich dat we denken dat het iets is wat nog ver voor ons ligt. Ergens in de toekomst. Dat het iets is waar we naar streven en in het hier en nu nog niet is. Niets is minder waar! Ons verlangen is vaak al meer aanwezig dan dat we denken.

Leg ieder essentiekaartje voor je neer en vraag je bij iedere essentie af hoe die vandaag aanwezig is geweest. Al is het maar in een ienemienie-vorm maar ga eens na hoe deze essentie er misschien heel even geweest is sinds je wakker werd vanochtend. Werk zo alle essenties af. Herhaal dit iedere dag voor een tijdje en maak de balans op.

#### **Manier 2**

Schud aan het einde van een dag je essentiekaartje en kies blind 1 essentie. Kijk terug op je dag en onderzoek hoe en in welke vorm deze essentie die dag aanwezig is geweest.

#### **Manier 3**

Schud aan het begin van je dag je essentiekaartjes en kies blind 1 essentie. Dit wordt de essentie die jij vandaag als het ware in het zonnetje zet door bijvoorbeeld je dag die voor je ligt in gedachten door te nemen en alvast te bedenken wat nu uitgelezen momenten zijn om deze essentie te beleven. Of met jezelf af te spreken dat vandaag een dag wordt van essentie [X].

#### **Manier 4**

Als je deze essentie-oefening gebruikt omdat je wilt weten wat een goede, volgende loopbaanstap is, ga dan als volgt te werk. Noteer voor jezelf hoe alle afzonderlijke essenties in een nieuwe werkomgeving en werkinhoud idealiter concreet eruitzien. Ga vervolgens op zoek naar een dergelijke baan zodat je in staat bent je verlangens te leven. Of check hoe de concretisering van de essenties op dit moment wel/niet in jouw huidige baan aanwezig zijn en zoek naar manieren om dit alsnog te bereiken.

### **Toepassingsmogelijkheden – je verlangens vertalen naar nieuw werk in 7 stappen**

Ga er eens goed voor zitten, zet je creatieve, open en vrije geest aan en geef antwoord op onderstaande vragen.

1. Welke banen en beroepen passen bij je essenties? Schrijf er minstens 10 op. Durf te dromen en brainstorm!
2. Welke 3 spreken je het meeste aan?
3. Welke spreekt je daarvan het meeste aan?
4. Wat zijn (ludieke, grappige, kleine) stappen/acties die je kunt zetten om deze baan of dit beroep te bereiken? Schrijf minstens 10 stappen op.

5. Welke 3 stappen of activiteiten spreken je het meeste aan?
6. Welke daarvan het meeste?
7. Wat zijn 10 kleine concrete stappen die je kunt zetten om deze stap of activiteit te realiseren en die je morgen direct kunt uitvoeren?

**Veel plezier met het leven van je verlangen!!**