

# Module 1 - Module van het begin van de rest van jouw leven

Yes, we zijn begonnen! Je staat op het punt om je leven (nog) leuker te maken, en daar gaat dit werkboek je bij helpen. We verwijzen steeds naar een filmpje of meerdere filmpjes en vervolgens naar de oefeningen die daarbij horen. Vul de tekstvakjes onder de vragen in zodat je hier altijd naar terug kan kijken en voor jezelf een mooi overzicht van de cursus en jouw voortgang krijgt. Veel plezier!



Video - Blijheidsbalans



## Oefening 1 - Blijheidsbalans

Zoals in het filmpje werd uitgelegd zijn er 10 componenten waarmee je jouw Blijheidsbalans inzichtelijk maakt. Hieronder staan die 10 componenten. Geef elk component een cijfer tussen 1-10 (met 10 als hoogste cijfer). De vragen die we er per component bij hebben gezet dienen als inspiratie om het component een cijfer te kunnen geven. Je hoeft dus niet op elke vraag een antwoord te geven, maar dat mag wel.

### Financieel

- Zit je op de goede weg, financieel gezien?
- Sta je er financieel goed genoeg voor om in je levensonderhoud te kunnen voorzien?
- Kan je de meeste dingen die je belangrijk/leuk vindt in het leven betalen? (hobby's, vakanties, ontwikkeling etc)

### Woning

- Voel je je prettig in je woning? En in de buurt?
- Is je huis leefbaar voor jou? Kun je er ontspannen?
- Straalt je huis van binnen en buiten uit wat belangrijk voor jou is?

### Partner

- Hoe staat het op dit vlak?
- Voel je liefde voor iemand?
- Hoe is de praktische kant van jullie relatie? (huishoudelijke afspraken, frequentie van elkaar zien etc).
- Intimiteit? (heb je een gevoel van samenhang en verbintenis? Hoe tevreden ben je daarmee?)

### Carrière

- Haal je genoeg voldoening uit jouw werk?
- Zie je voor jou genoeg ontwikkeling in je carrière de komende tijd?
- Voel je je genoeg gewaardeerd op jouw werk?
- Ben je op je plek op jouw werk?
- Ontwikkel je je -voor jou- genoeg wat betreft vakinhoudelijke kennis en vaardigheden?

### Vrienden, familie en kinderen

- Familie, vrienden, groepen, teams: heb je fijne mensen om je heen?
- Spreek/zie je ze genoeg?
- Word je blij van ze?
- Heb je het gevoel dat je erbij hoort?

### Gezondheid

- Activiteit (ben je genoeg in beweging?)
- Sport je?
- Eet je gezond (genoeg)?
- Ben je in goede lichamelijke conditie?
- Hoe zit het met je spanning en stressniveau?

### Ontspanning

- Heb je het gevoel dat je genoeg rust hebt in je leven?
- Doe je dingen in je leven die jij leuk vindt om te doen ter ontspanning en plezier? (hobby's)
- Heb je genoeg tijd die je niet aan noodzakelijke/verplichte activiteiten hoeft te besteden?

### Emoties

- Hoe voel je je? Ben je stabiel of juist grillig? Past dit bij je, of zou je het graag anders willen zien?
- In hoeverre ben je je bewust van je emoties, of ze nu positief of negatief zijn?
- Lukt het je om op een -voor jou en je omgeving- prettige manier met je emoties om te gaan?

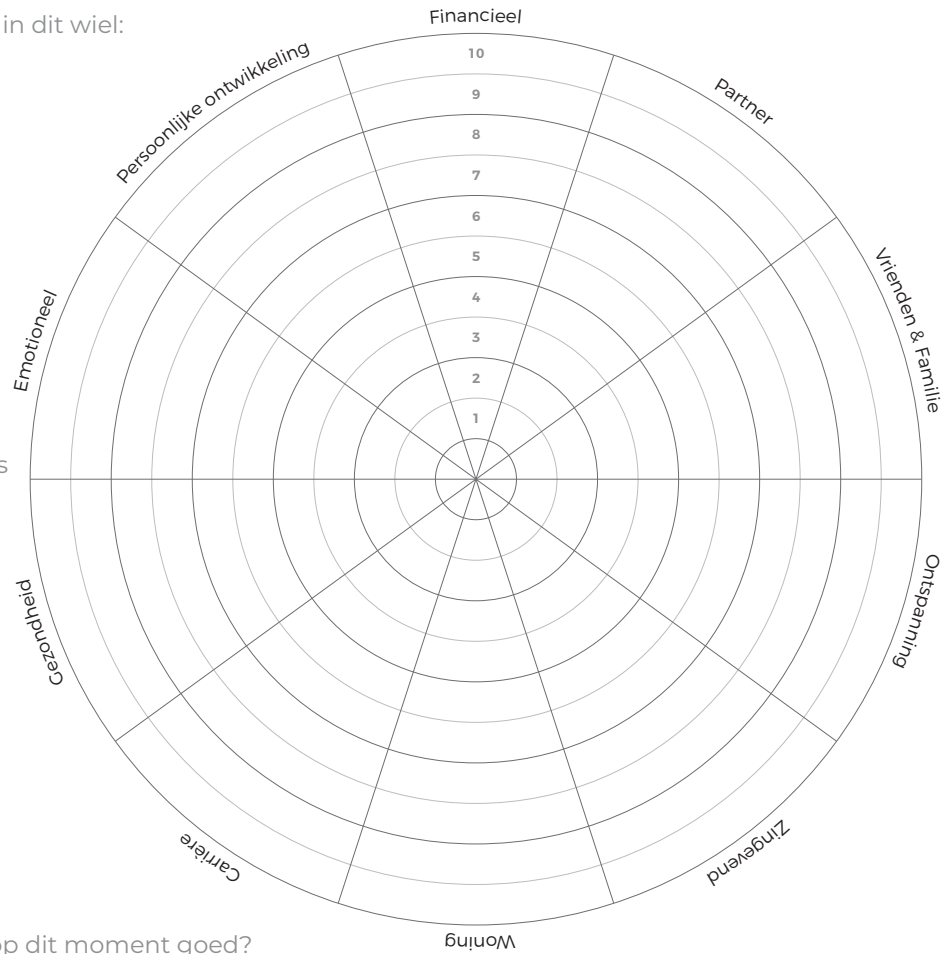
### Zingeving

- Zijn de waarden die jij belangrijk vindt genoeg aanwezig in jouw leven?
- Is er een vorm van betekenis aanwezig in jouw leven? Bijv. een religie of ander put uit zijn/haar eigen betekenisvolle verbindingen, gedachten, gevoel over de zin van het leven). De opdracht Grafrede kan je hierbij helpen.
- Heb je een tevreden gevoel over het leven? Verlang je naar méér dan wat er nu is?

### Persoonlijke ontwikkeling

- Heb je het gevoel dat je jezelf kunt zijn?
- Waardeer je jezelf?
- Sta je genoeg open voor zelfreflectie?
- Heb je het gevoel dat je aan het groeien bent qua persoonlijke ontwikkeling?

Vul jouw Blijheidsbalans in in dit wiel:



Het streven is om de balans in de Blijheidsbalans zo te krijgen dat het voor jou fijn voelt. Ga na of jouw balans voor jou zo goed is.

Welke onderdelen voelen op dit moment goed?

Aan welke onderdelen wil je meer aandacht besteden?

Welke (kleine) actie kun je daar deze week voor ondernemen?

Wat heb je daarvoor nodig?

Welke verandering in jouw gedrag is daarvoor nodig?

**Oefening 2 - Jouw ontwikkelbehoefte**

Je bent waarschijnlijk niet voor niets met deze cursus begonnen. Iets triggerde jou bij de omschrijving van deze cursus. Wat heeft ervoor gezorgd dat je met deze cursus bent begonnen?

Je hebt zojuist de Blijheidsbalans ingevuld. Waar ligt jouw ontwikkelbehoefte tijdens deze cursus? Aan welke van onderstaande componenten wil je de komende weken meer aandacht besteden?

- |                                                    |                                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Persoonlijke ontwikkeling | <input type="checkbox"/> Emoties     |
| <input type="checkbox"/> Partner                   | <input type="checkbox"/> Woning      |
| <input type="checkbox"/> Carrière                  | <input type="checkbox"/> Ontspanning |
| <input type="checkbox"/> Vrienden & familie        | <input type="checkbox"/> Financiën   |
| <input type="checkbox"/> Zingeving                 | <input type="checkbox"/> Gezondheid  |

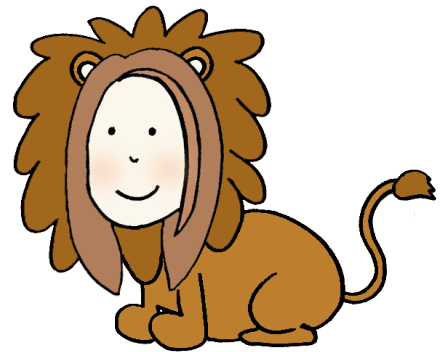
**Oefening 3 - Dierlijke-jij**

Vul de volgende vraag over hoe jij in het leven staat heel instinctief in. Denk er niet lang over na.

Als je jezelf moet omschrijven als een dier, welk dier zou je dan zijn? Als wat voor dier sta jij in het leven?

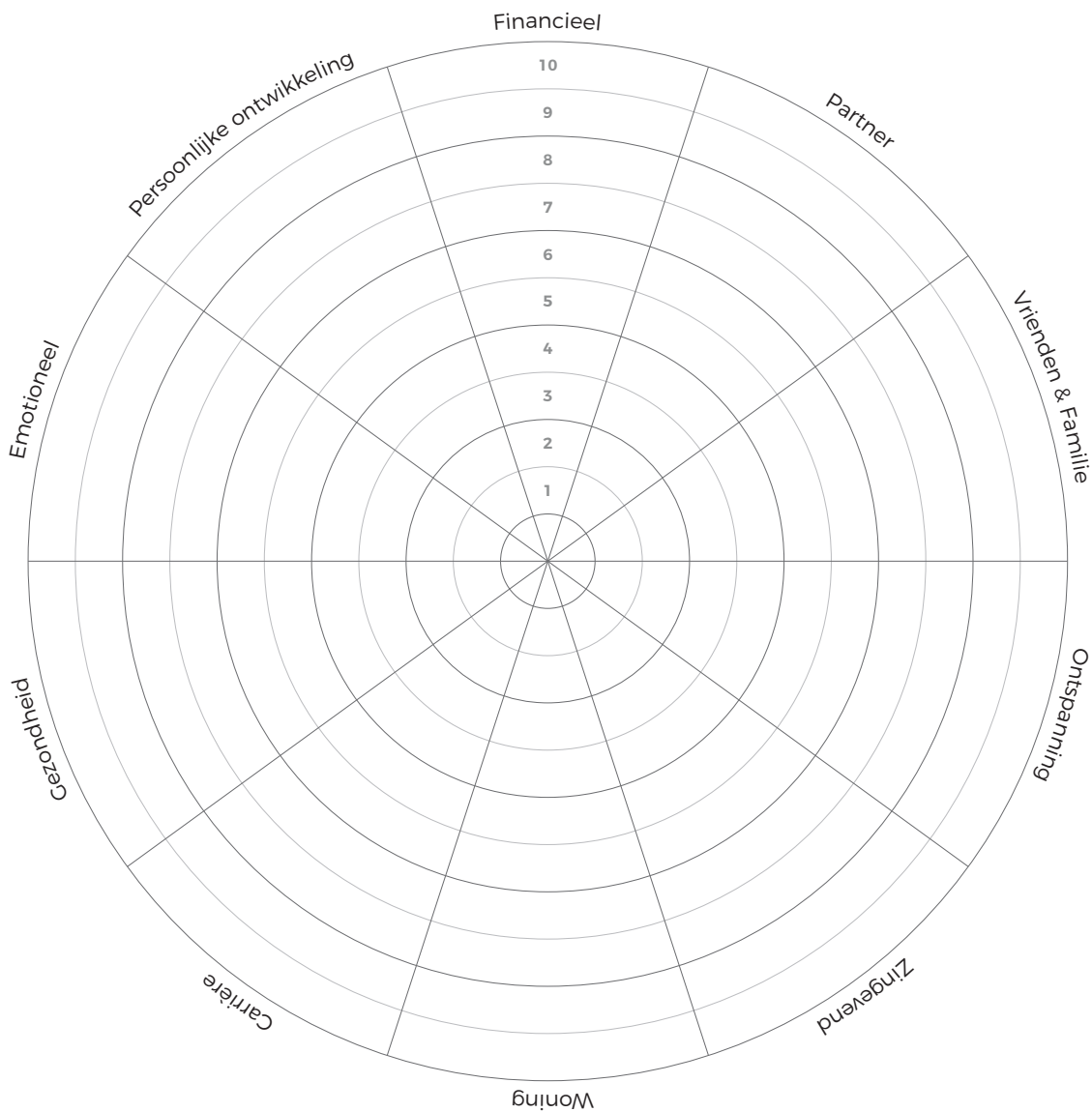
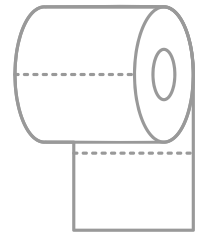
Teken of voeg een plaatje toe als je wilt:

Voorbeeld:



## Oefening 4 - Toilettopdracht - Blijheidsbalans

Je kunt deze pagina met de lege Blijheidsbalans een aantal keer uitprinten of kopiëren en in je toiletruimte hangen (of ergens anders waar je er regelmatig even bij kunt stil staan). Zo kun je bijvoorbeeld één keer in de week checken hoe het met jouw Blijheidsbalans gaat. Hang de balans in je toiletruimte en vul gedurende deze cursus één keer per week jouw Blijheidsbalans in. Hoe staat het deze week met jouw blijheid op elk component?



Hoe kijk je terug op deze toilettopdracht na het uitvoeren ervan? Hoe heb je het ervaren? Heb je er iets van geleerd?

**Oefening 5 - Groots dromen**

## Audio - Groots Dromen Deel 1

Deze opdracht gaat over het visualiseren van een verleidelijk toekomstbeeld. Geef hieronder antwoord op de vragen die gesteld worden; de droom is zo groot als je zelf kunt voelen...

Hoe ziet jouw droomleven eruit? Omschrijf het beeld wat bij jou opkwam tijdens het luisteren van de audiofile.



## Audio - Groots Dromen Deel 2

Hoe ziet jouw droomleven er na het eerste jaar van jouw droomleven uit? Omschrijf het beeld wat bij jou opkwam tijdens het luisteren van de audiofile.

Wat valt je op aan jouw dromen?

Hoe vond je het om deze dromen op te schrijven?

Heb je deze droom (of een gedeelte ervan) al lang of verschilt je droom per periode? Wat kan je daarover vertellen?



*Video - 16 Personalities*



### Oefening 6 - 16 Personalities



Je hebt net het filmpje over de 16 Personalities bekeken. Nu ga je de test zelf maken! Hij duurt ongeveer 12 minuten. Ga op je gevoel af en durf te kiezen wat het beste bij je past, op die manier geeft de test het beste beeld. Ga naar [www.16personalities.com/nl](http://www.16personalities.com/nl) om de test te maken.

Tip: wanneer je je uitslag hebt gekregen op de 16 Personalities-website, zie je onderaan de knop 'Strengths and Weaknesses'. Als je daarop klikt krijg je meer informatie over jouw persoonlijkheidstype én kun je de resultaten per mail naar je toe laten sturen.

Vul in welk persoonlijkheidstype jij volgens de test bent en beantwoord onderstaande vragen.

Binnen welk type val jij? Ik ben een .... (bijv Consul/ESFJ).

Wat herken je in jezelf van de omschrijving?

Wat herken je niet?

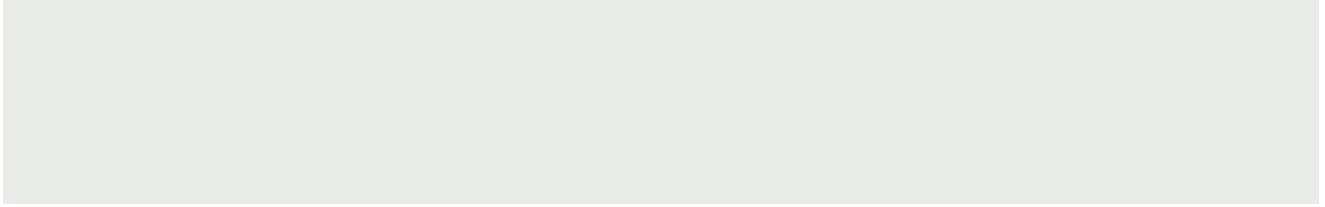
Wat betekent de uitslag voor jou? Wat neem je hieruit mee?

Zie je de eigenschappen van jouw persoonlijkstype ook terug in eerder beantwoorde vragen? Zo ja, op wat voor manier?

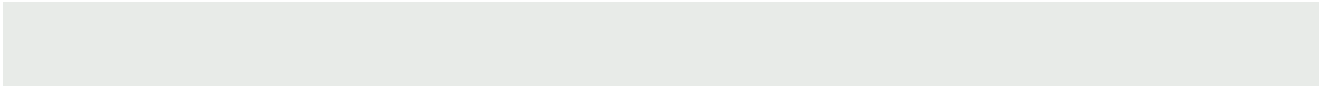


**Oefening 7 - Transformerend dier**

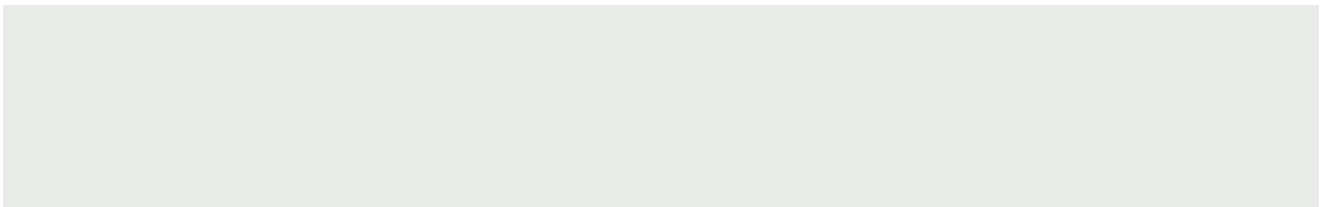
Waarom heb je bij oefening 3 voor dat specifieke dier gekozen? Je hebt het instinctief opgeschreven, maar als je nu eens nadenkt over je keuze: welke kenmerken van het dier zorgden ervoor dat jij dat dier opschreef?



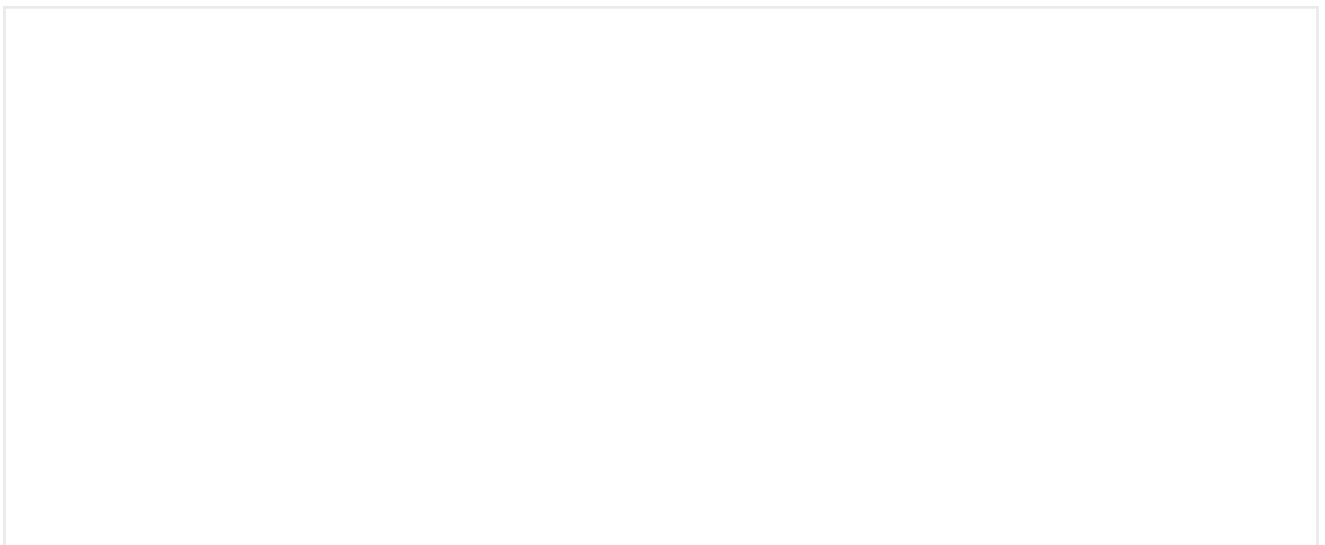
En stel, je bent 10 modules verder. Welk dier zou je dan willen zijn? Is dat hetzelfde of een ander dier?



Welke kenmerken heeft dat dier anders dan jij nu?



Teken of voeg een plaatje toe van het dier dat je over 10 modules wilt zijn:



**Samenvatting van module 1**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over blijheid, balans en persoonlijkheidstypes? Zie onze lees- en kijktips online!  
Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!