

## Stap 7: Laat je inspireren door je favoriete verhaal

### Opdracht

Laat ons je levensmissie nu eens benaderen vanuit een heel andere hoek. Dit is een bijzonder krachtige stap, die heel onschuldig begint, je bij de hand neemt en je stapsgewijs tot diepere inzichten en verhoogde zelfkennis brengt. Wat je hiervoor nodig hebt, is een favoriet verhaal, een hoofdpersonage waarin je veel van jezelf herkent en een gezonde dosis creativiteit.

Kies een favoriet verhaal. Dat kan een verhaal, een boek, een film of een sprookje zijn dat je als kind erg inspireerde. Maar evengoed kan je een Netflix serie, een film of boek nemen die je onlangs gezien hebt. Neem even de tijd om jouw verhaal te kiezen. Als je daarmee klaar bent, ga dan aan de slag met onderstaande vragen (of laat je hierin door iemand bevragen).

1. Met welk personage voel jij je het meest verwant?

- Wat is zijn/haar missie, de opdracht die hij/zij te vervullen heeft?
- Wat zou er gebeuren als dit personage niet zou voorkomen in dit verhaal?

*Ruimte voor aantekeningen*



2. Waar strijdt jouw personage voor of tegen?

- Wie is de uiterlijke vijand?

Dat is meestal meteen helder. Bijvoorbeeld 'het systeem' of 'de maatschappij', een of andere slechterik, een strenge vader of moeder, de boze heks, enz.

- Wie is de innerlijke vijand?

Dat kan bijvoorbeeld twijfel zijn, een gebrek aan (zelf-) vertrouwen, of omgekeerd: impulsief zijn en dingen doen zonder na te denken, enz.

*Ruimte voor aantekeningen*



3. Welke hulpbronnen heeft deze persoon tot zijn beschikking?

- Wat zijn de externe hulpbronnen?

Denk aan vrienden/vriendinnen, geld, connecties, medestanders in de strijd, de jager in het verhaal van Roodkapje, enz.

- Wat zijn de interne hulpbronnen?

Dat kan een gezonde dosis zelfvertrouwen zijn, het bezit van magische krachten, het onwrikbare gevoel het goede te doen, enz.

*Ruimte voor aantekeningen*

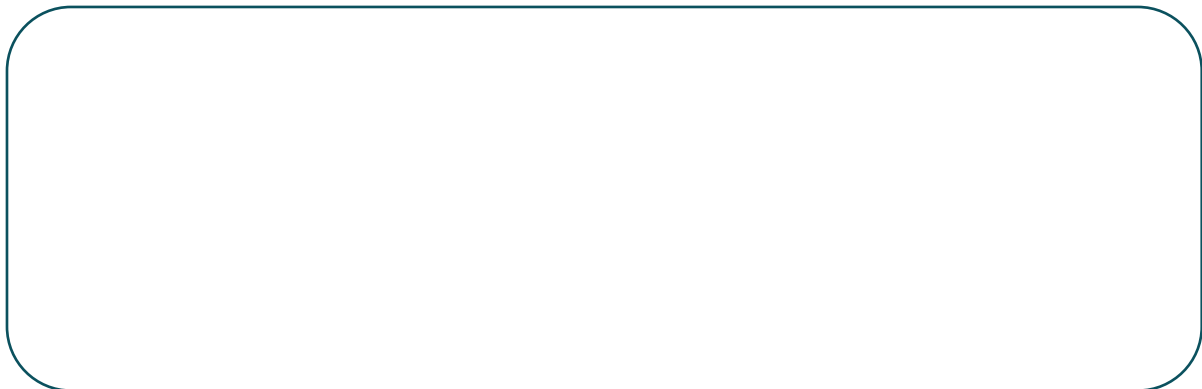


Heb je alle antwoorden genoteerd? Stel jezelf dan de vraag wat dit over jou zegt. In het verhaal van je leven ben jij het hoofdpersonage. Wat is de strijd die jij te strijden hebt? Tegen welke innerlijke demonen vecht je al je hele leven? Wie of wat in de buitenwereld stuit je tegen de borst en met wie ga je in conflict? En over welke hulpbronnen (zowel binnen als buiten jezelf) beschik je? Waar zit je kracht, wat is je cadeau aan de wereld? En wat zegt dit over je levensmissie?

Je hebt nu de eerste 3 hoofdvragen opgelost, de antwoorden tot je genomen en je zelfkennis verhoogd. Nu rest nog een vierde en laatste stap in deze oefening. Deze kan je zien als een bonusvraag of als een extra joker die je kan inzetten als je hiermee zelf mensen begeleidt. Het is een vraag die niemand ziet aankomen en die mensen toch weer op een heel andere manier over het verhaal en dus over zichzelf laat nadenken. Hier komt ze:

4. Stel nu dat jij een extra hoofdstuk, een bijkomend boek, een nieuw seizoen mag toevoegen aan het verhaal dat jij gekozen hebt. Hoe gaat het verhaal dan verder? Wat zou jouw hoofdpersonage dan doen? Welke activiteiten zou hij/zij ontwikkelen? Waarmee zou hij/zij niet *niet* bezig kunnen zijn? Waartoe zou hij/zij zich geroepen voelen? En wat zegt dat over je eigen levensmissie? Welke woorden komen steeds terug? Vul je antwoorden hier verder aan?

*Ruimte voor aantekeningen*



Hoe kijk je nu terug op deze stap? Wat is je opgevallen? Welke woorden komen steeds terug? Wat zegt dit over je levensmissie?

Meer weten over persoonlijke of teambegeleidingen? Op onze websites [www.shiftshappen.nl](http://www.shiftshappen.nl) en [www.purposecoaching.be](http://www.purposecoaching.be) lees je meer over ons en onze dienstverlening. Heb je andere wensen of vragen? Neem dan gerust contact met één van ons op via [peterplusquin@gmail.com](mailto:peterplusquin@gmail.com) of [sander@shiftshappen.nl](mailto:sander@shiftshappen.nl), dan bespreken we samen wat de mogelijkheden zijn.