

# Toolkit Werkboek

Bij het boek:

In 10 stappen  
een heldere  
levensmissie.

Leef in lijn met je zijn  
en maak het verschil

## Inleiding

Dit werkboek maakt integraal onderdeel uit van de online toolkit behorende bij het boek *In 10 stappen een heldere levensmissie. Leef in lijn met je zijn en maak het verschil*. We hebben dit speciaal gemaakt voor jou als lezer. In dit document vind je de alle opdrachten die horen bij elke stap. De geleide oefeningen en visualisaties bij stap 1, 3 en 4 kun je downloaden op [www.shiftshappen.nl/nl/toolkit-levensmissie](http://www.shiftshappen.nl/nl/toolkit-levensmissie) of [www.purposecoaching.be/toolkit-levensmissie](http://www.purposecoaching.be/toolkit-levensmissie)

In dit document heb je de mogelijkheid om de opdrachten bij elke stap nogmaals door te nemen en één voor één te doen. Bij elke stap is voldoende ruimte opengelaten om eventueel aantekeningen te maken of op een visuele manier vast te leggen wat je ontdekt.

We hopen dat de stappen die je hierin doorloopt je inzichten en inspiratie brengen. Op deze manier ontdek je stap voor stap je eigen levensmissie.

We wensen je daarbij veel plezier!

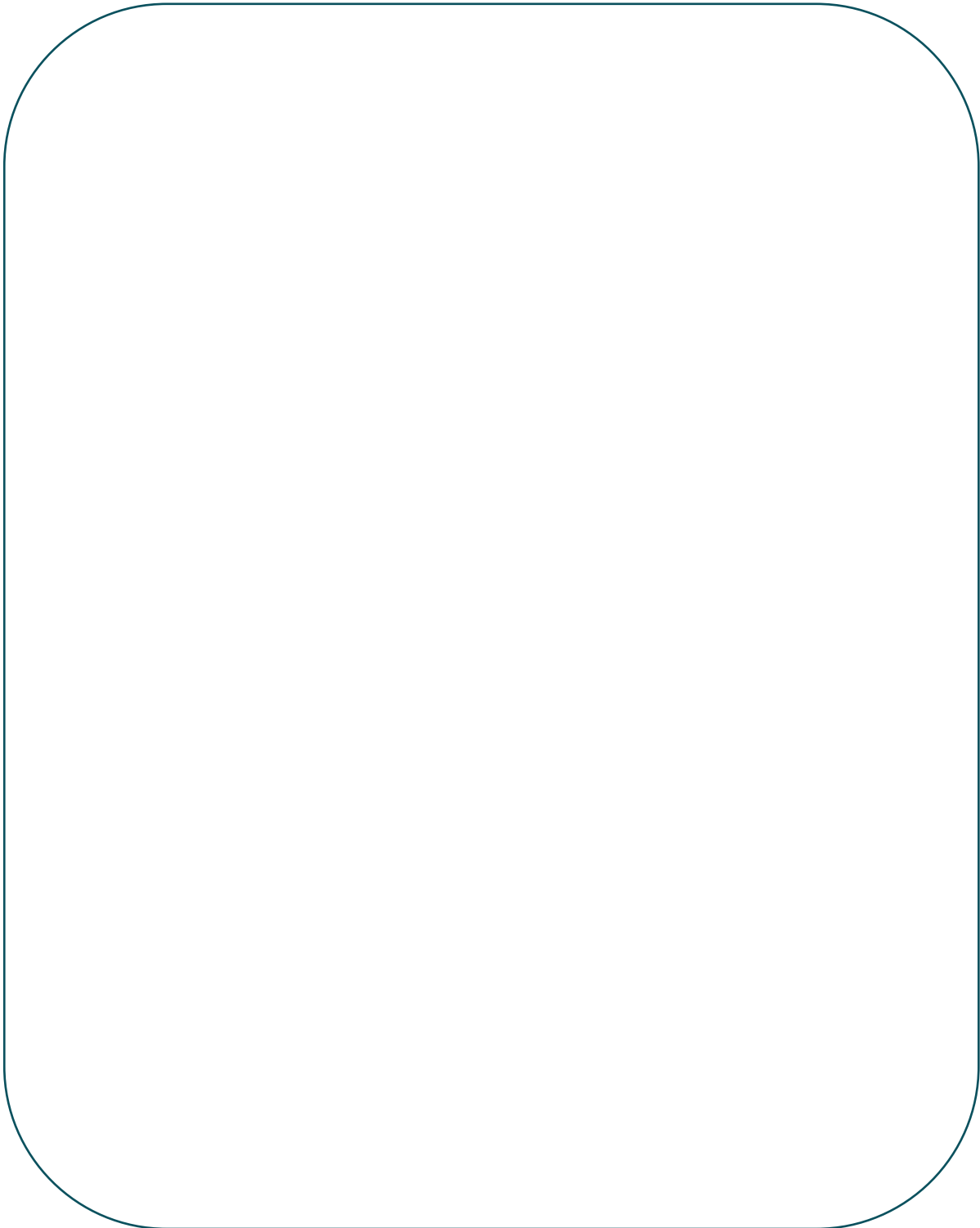
**Sander van Eekelen & Peter Plusquin**

## Inhoudsopgave

Lijst met terugkerende woorden .....	4
Stap 1 Oefening 'Laat al je identificaties los' .....	5
Stap 2 Oefening 'Levensloop' .....	6
Formuleer een intentie die je helpt bij het ontdekken van je levensmissie .....	7
Stap 3 Oefening Logische Niveaus: van Omgeving tot Levensmissie (deel 1) .....	8
Oefening Logische Niveaus: van Levensmissie tot Omgeving (deel 2) .....	9
Stap 4 Oefening Hogere Zelf visualisatie .....	10
Stap 5 Flow en jouw unieke gaven en talenten .....	11
Passietest .....	12
Energiegevers en -nemers .....	13
Stap 6 Oefening Levensthema, geschenk of 'collateral beauty' .....	14
Stap 7 Oefening Je favoriete verhaal .....	15
Stap 8 Formuleer je levensmissie aan de hand van je terugkerende woorden .....	17
Stap 9 Oefening Je levensvisie .....	18
Stap 10 Oefening Zijn-doen-hebben .....	20
Hoe nu verder .....	22

## Lijst met terugkerende woorden

In de oefeningen per stap word je met regelmaat uitgenodigd om op te merken welke woorden steeds terugkomen. Hieronder is ruimte om deze woorden in één overzicht bij elkaar op te schrijven.

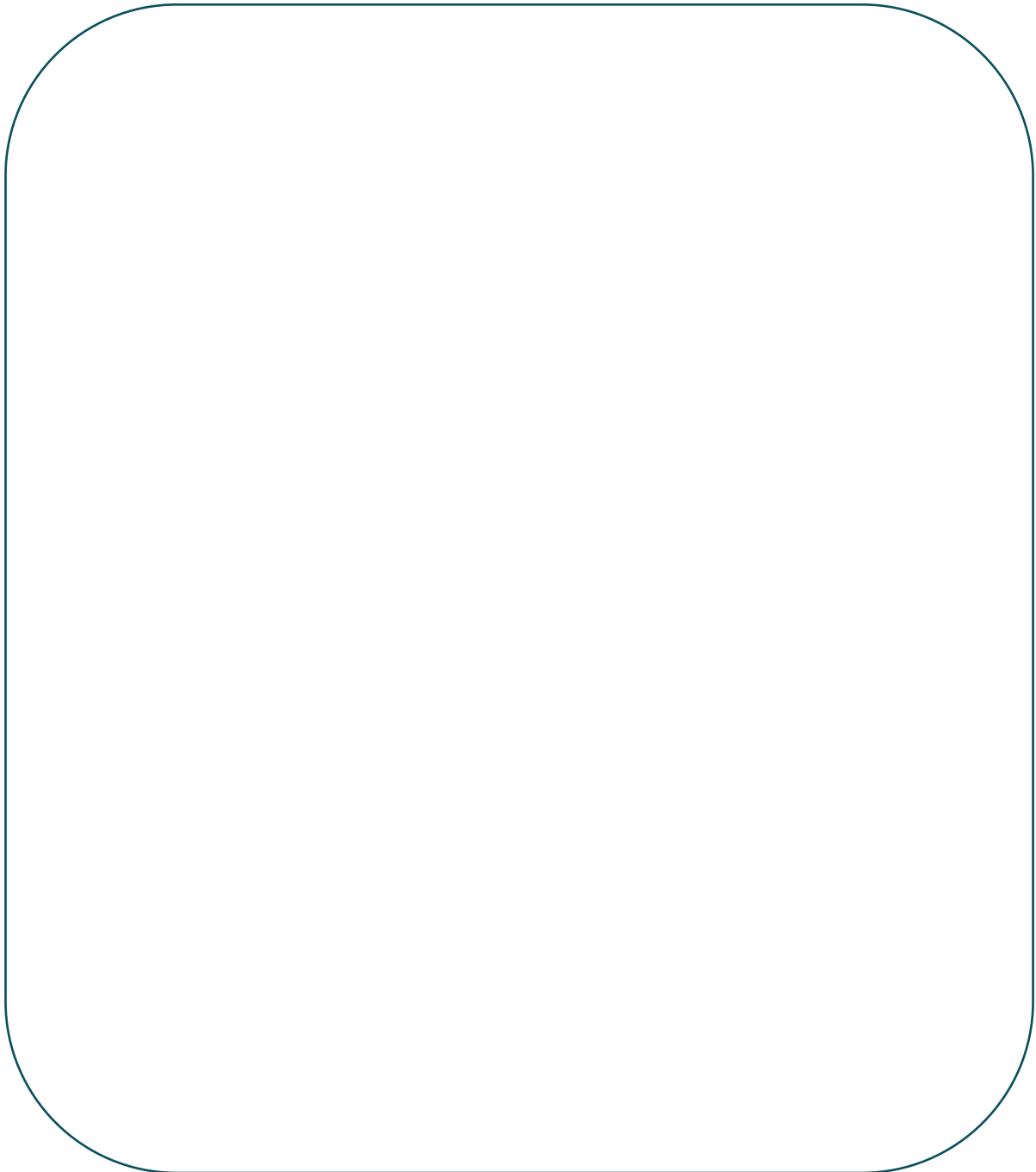


## Stap 1

### Opdracht

Ga naar de online toolkit. Download en doe de oefening 'Laat al je identificaties los'. Noteer hieronder welke woorden er in jou opkomen aan het eind van de oefening. Wat komt er achter 'Ik ...' of 'Ik ben ...'?

*Ruimte voor aantekeningen*



## Stap 2

### Opdracht

Doe de oefening 'levensloop' en merk op of er sprake is van terugkerende woorden of patronen.

### Oefening levensloop

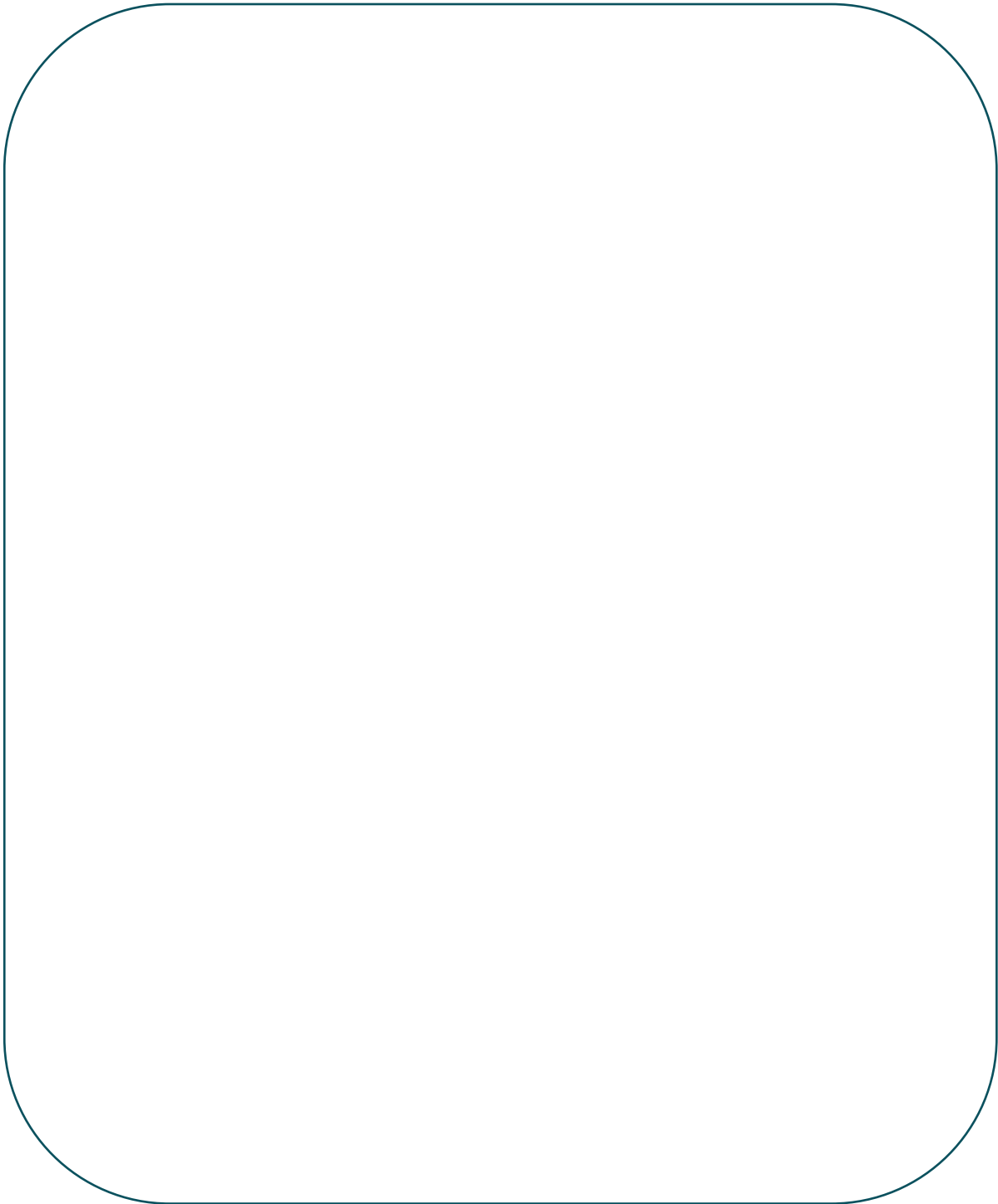
1. Deel je leven in drie gelijke periodes in. Ben je bijvoorbeeld 60 jaar dan zijn de periodes 0-20 jaar, 21-40 jaar, 41-60 jaar.
2. Bepaal voor elke periode wat je successen waren. Zet dit in de linker kolom hieronder. Onder 'successen' kun je bepaalde prestaties verstaan of situaties waarin je helemaal 'in je element' was. Of dingen waar je trots op bent. Bijvoorbeeld het halen van een diploma of rijbewijs, hoe je kinderen opgegroeid zijn, een bepaalde relatie, iets wat je gemaakt hebt, een succesvol project, etc.
3. Schrijf daarna in de rechterkolom je antwoord op de volgende vragen:
  - Wat was mijn bijdrage hieraan?
  - Wat in mij heeft ervoor gezorgd dat ik dat toen zo beleefd of behaald heb?
  - Wat was ik in essentie aan het doen?
  - Welk onderliggend proces was er gaande?

1e Periode: leeftijd van ____ tot ____	Bijdrage, essentie, onderliggend proces
1.	
2.	
3.	
2e Periode: leeftijd van ____ tot ____	
1.	
2.	
3.	
3e Periode: leeftijd van ____ tot ____	
1.	
2.	
3.	

## Stap 2 - vervolg

Formuleer een intentie die je helpt bij het ontdekken van je levensmissie.

*Ruimte voor aantekeningen*

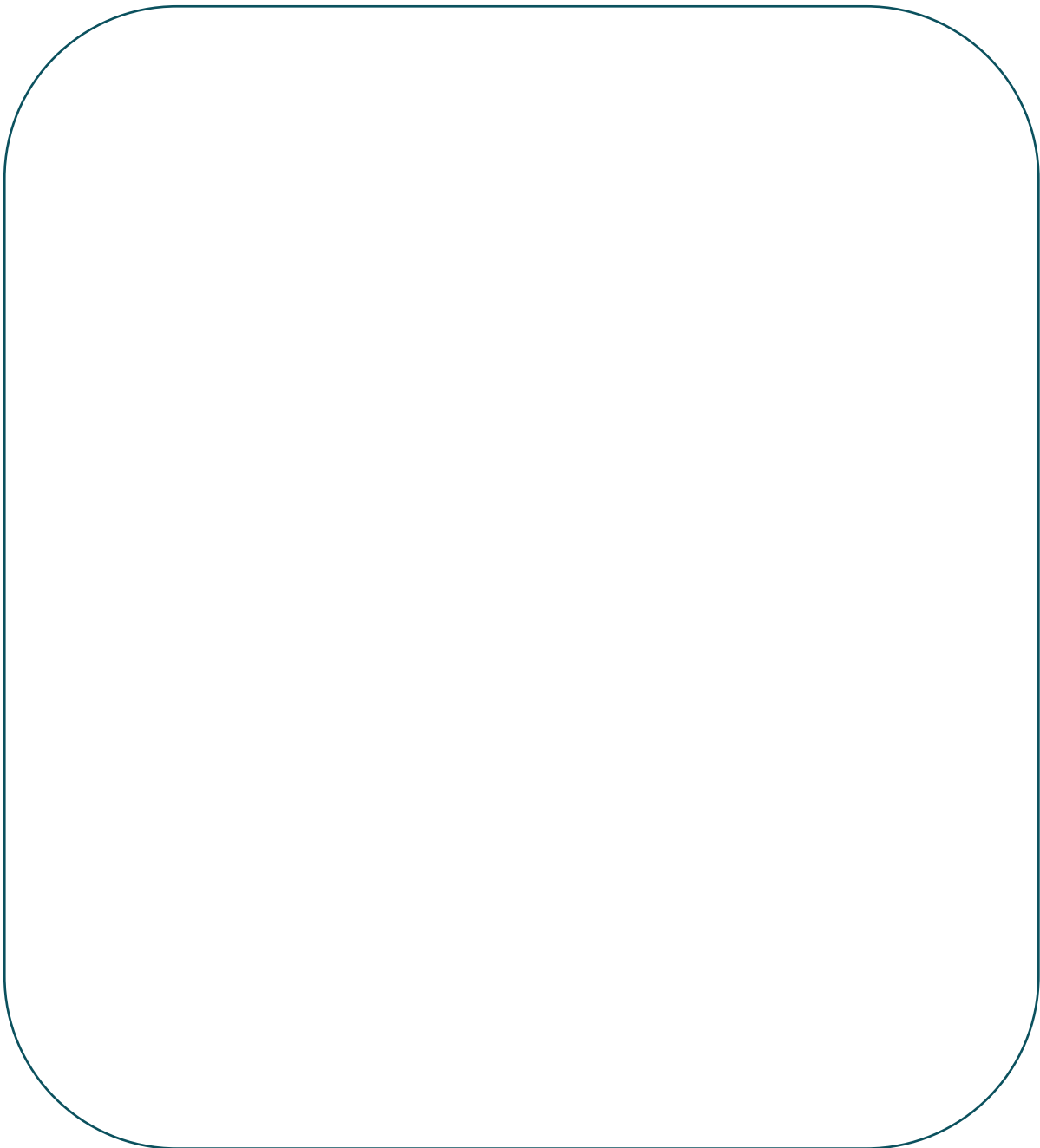


### Stap 3

**Opdracht**

Download en doe de oefening *Logische Niveaus: van Omgeving tot Levensmissie*. Neem er rustig de tijd voor. Noteer aan het eind (of tussendoor, zo je wilt) de woorden die je aanspreken, die aan je blijven 'plakken'. Noteer tot slot in één zin van maximaal 6 woorden hoe je op dit moment je levensmissie voorlopig zou benoemen. Begin met 'Ik'. Doe dit gewoon voor de oefening. Het hoeven nog niet de definitieve woorden te zijn.

*Ruimte voor aantekeningen*



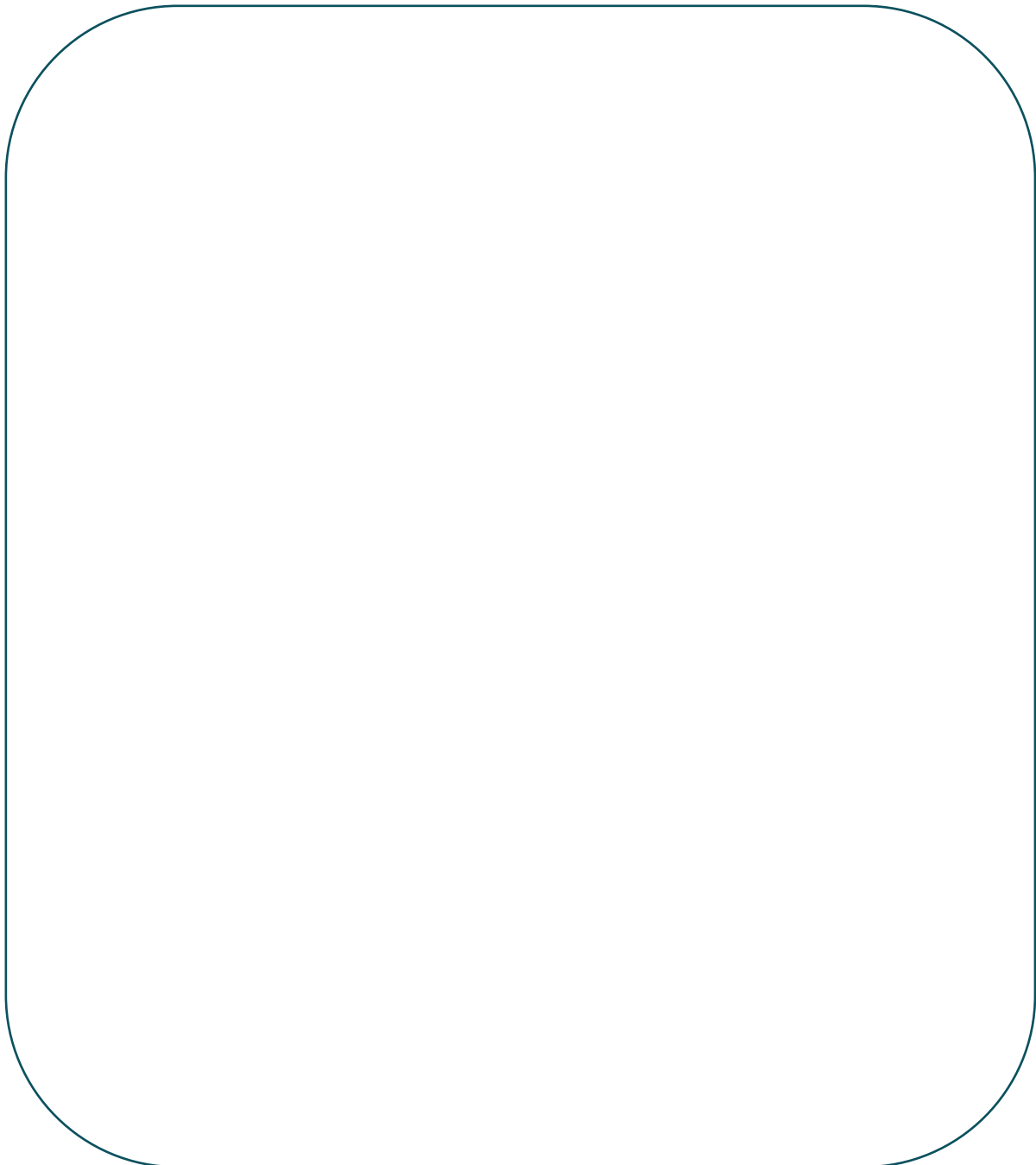


## Stap 3 – vervolg

### Opdracht 2

De volgende stap is om de Logische Niveaus opnieuw te doorlopen, maar dan andersom. Download en doe daarom nu het tweede deel van de oefening getiteld *Logische Niveaus: van Levensmissie tot Omgeving* (mp3). Je start dus vanuit jouw levensmissie, stapt dan naar Missie/Kernopdracht, Identiteit/Rollen, enzovoort, helemaal tot aan de Omgeving. Merk op wat het je brengt. Ziet je omgeving er nog steeds hetzelfde uit?

*Ruimte voor aantekeningen*

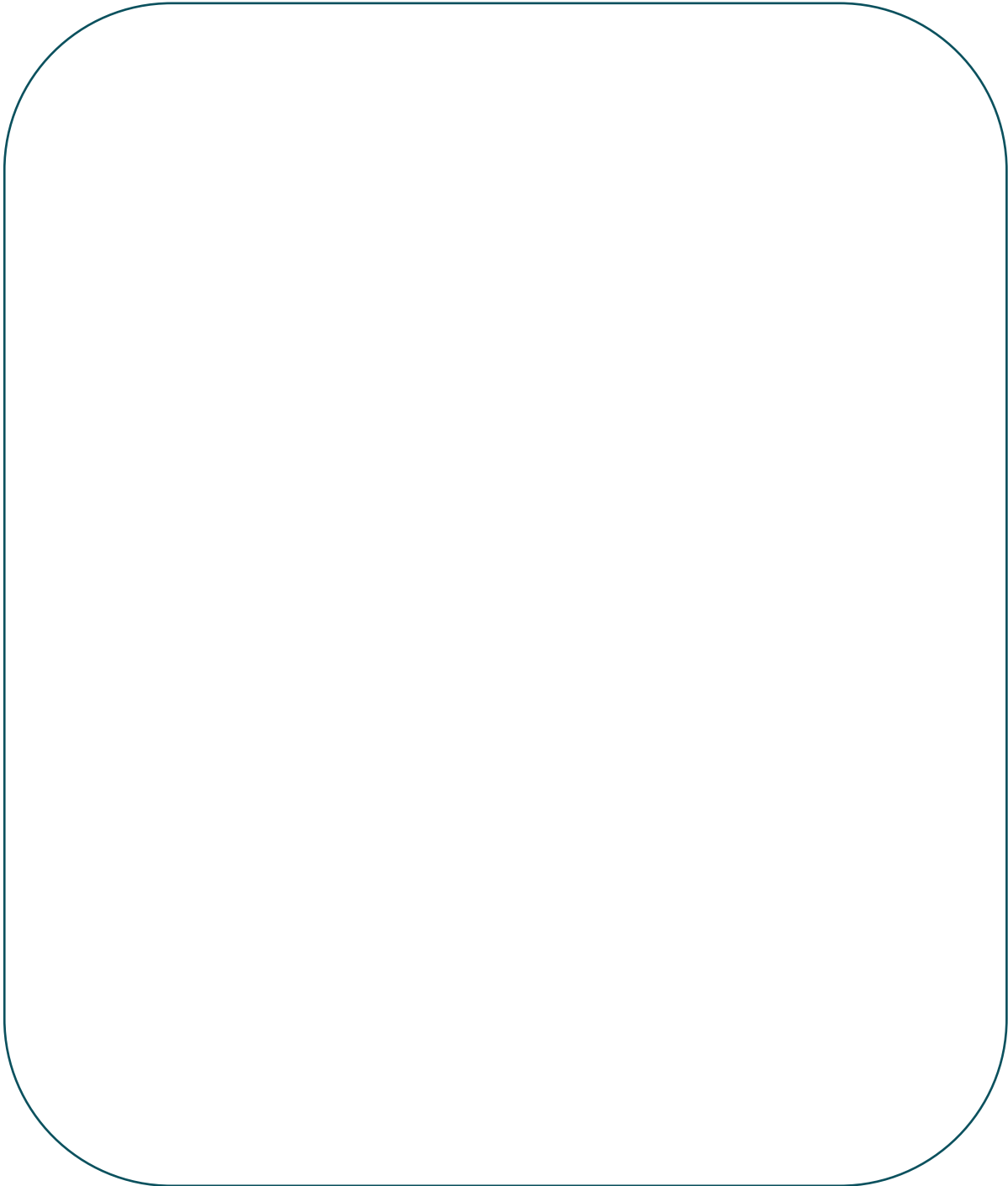


## Stap 4

### Opdracht

Download en doe de oefening *Hogere Zelf visualisatie* (mp3). Schrijf de woorden of ingevoingen op die je tijdens deze visualisatie krijgt. En voeg de woorden of impressies toe aan je lijst 'terugkerende woorden'.

*Ruimte voor aantekeningen*



## Stap 5

### Opdracht

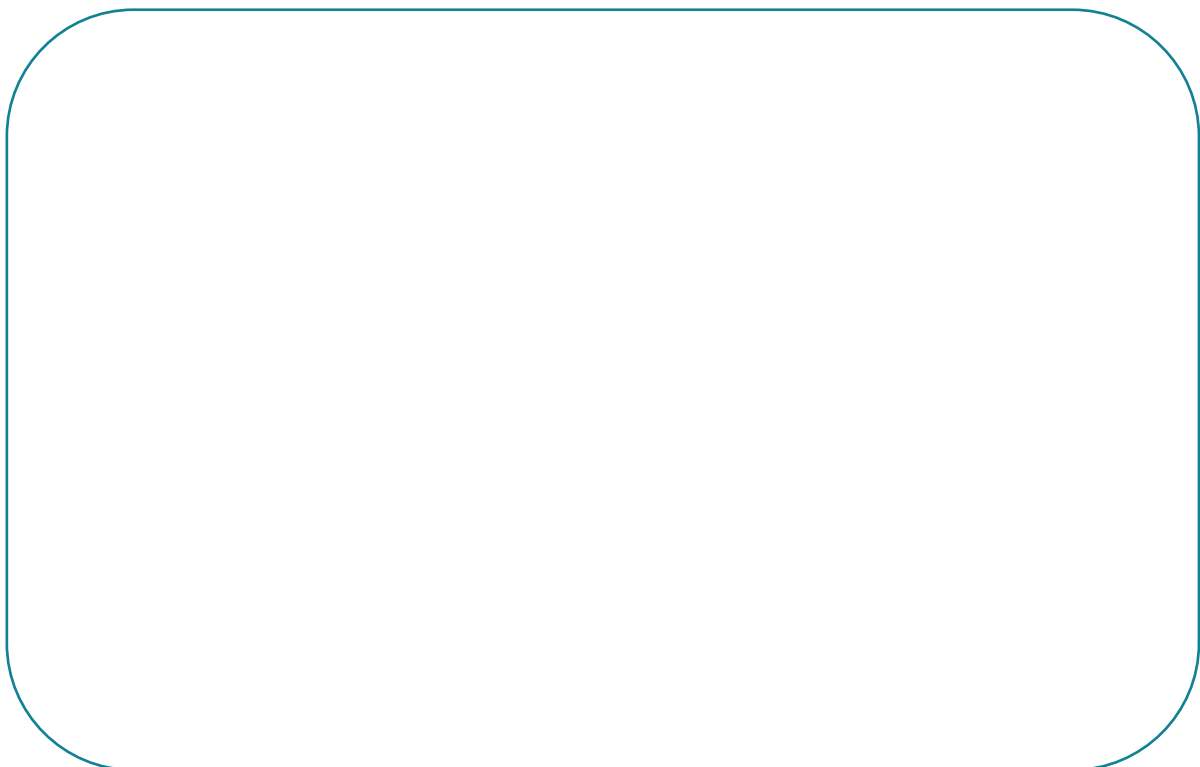
Ga bij jezelf na wanneer jij in 'flow' was. Wat zorgde ervoor dat dat mogelijk werd? Welke condities buiten jou én in jou maakten dat mogelijk? Wat was je op dat moment aan het doen? Hoe voelde het voor jou om in 'flow' te zijn?

*Ruimte voor aantekeningen*



Benoem voor jezelf jouw unieke gaven en talenten. Ga daarna eens in gesprek met een ouder, je partner of goede vriend(in), of een collega met wie je nauw samenwerkt en vraag hen naar je talenten. Merk op wat er met je gebeurt als je deze acties uitvoert.

*Ruimte voor aantekeningen*



## Stap 5 - vervolg

### Passietest

1. Maak een lijst met minstens 10 belangrijke dingen of activiteiten waarvan je denkt dat ze je een leven vol vreugde, passie en voldoening kunnen geven. Begin elke zin met een werkwoord dat in verband staat met 'zijn', 'doen' of 'hebben', waarbij je de volgende zin afmaakt:

“Wanneer mijn leven ideaal is, ...”

Pas geen (zelf)censuur toe; je hoeft het 'hoe' niet te weten, alleen het 'wat'.

Voorbeelden:

..., ben ik actief in de natuur (wandelen, fietsen, skiën)

..., bepaal ik mijn eigen werkuren volledig zelf

..., eet ik gevarieerd en lekker

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

2. Bepaal de volgorde

Als je moest kiezen tussen het zijn, doen of hebben van de eerste passie op je lijst en de tweede, welke zou je dan kiezen? Wat voelt beter? Ga door met het vergelijken van de passie die je koos en de volgende op je lijst. En zo verder. Volg je eerste impuls. Wees eerlijk naar jezelf, houd geen rekening met wat anderen vinden.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Waarvan word je je bewust? Wat trekt jouw aandacht? Noteer de woorden die eruit springen in de lijst van 'terugkerende woorden'.

Bron: De Passietest, wanneer ga jij doen wat je echt wilt? Janet Bray Attwood & Chris Attwood (2007)

## Stap 5 - vervolg

### Energiegevers en -nemers

Doe de oefening 'energiegevers en -nemers' (als je deze niet gedaan hebt bij het lezen van deze stap).

In deze oefening ga je op zoek naar de dingen die je energie geven en de dingen waardoor je energie voelt wegvloeien. Dat kunnen activiteiten zijn, dingen die je doet of onderneemt. Of bepaalde personen of relaties. Of een rol of verantwoordelijkheid die je hebt. Een overtuiging, een gewoonte of een bepaalde routine. Sommige dingen kunnen aan beide zijden voorkomen omdat ze je zowel energie geven als kosten.

Neem de komende dagen of weken de tijd om een aantal keren bij jezelf in te checken en deze lijst aan te vullen. Wees eerlijk tegenover jezelf. Het geeft je inzicht in wat echt van jou is, wat bij jou hoort en wat niet.

Energiegevers	Energienemers

Waarvan word je je bewust? Wat trekt jouw aandacht? Noteer de woorden die eruit springen in de lijst van 'terugkerende woorden'.

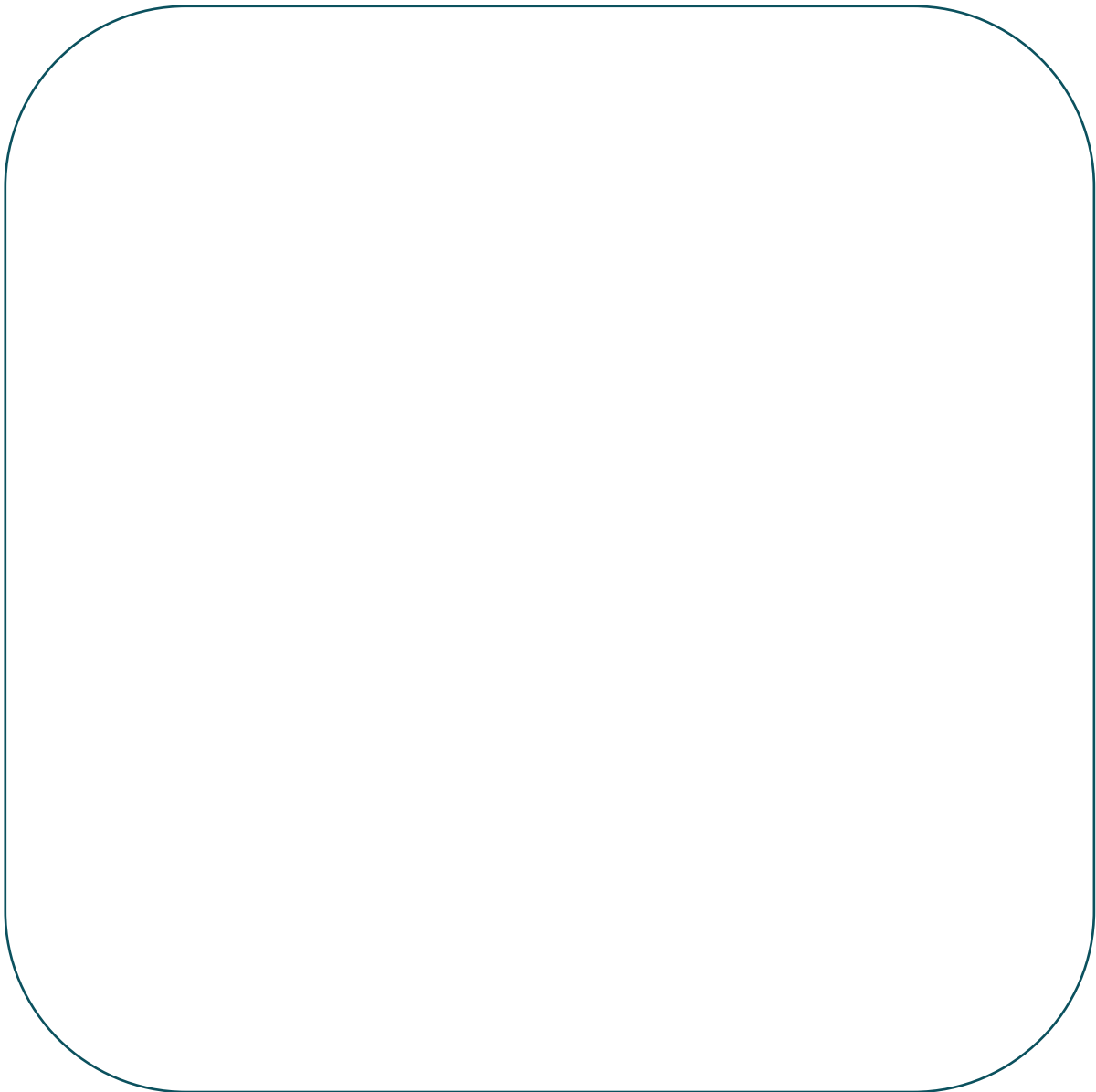
## Stap 6

### Opdracht

Neem voor jezelf tijd om terug te kijken op je leven tot nu toe en laat de écht belangrijke gebeurtenissen de revue passeren. Wat is het belangrijkste dat je geleerd hebt door die gebeurtenissen? Wat is het verhaal dat je jezelf al heel je leven vertelt? Wat is het geschenk of de 'collateral beauty' die erin verscholen ligt? Op welke manier kan je anders naar deze gebeurtenis kijken, zodat je het als een unieke ervaring kan zien die je een speciale gave of gaven heeft doen ontwikkelen?

Schrijf dit voor jezelf op en/of voer hierover een goed gesprek met iemand die dicht bij je staat (partner, ouder, broer, zus of goede vriend(in)). Bepaal vervolgens voor jezelf wat dit betekent voor je levensmissie.

*Ruimte voor aantekeningen*



## Stap 7

### Opdracht

Kies je favoriete verhaal.

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 tegen?

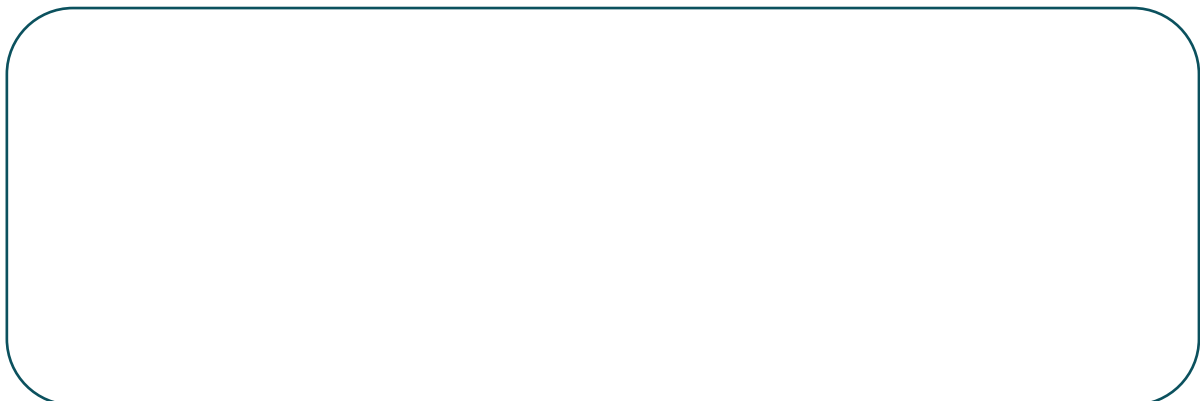
- Wie is de uiterlijke vijand?

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*



## Stap 7 - vervolg

3. Welke hulpbronnen heeft deze persoon tot zijn beschikking?

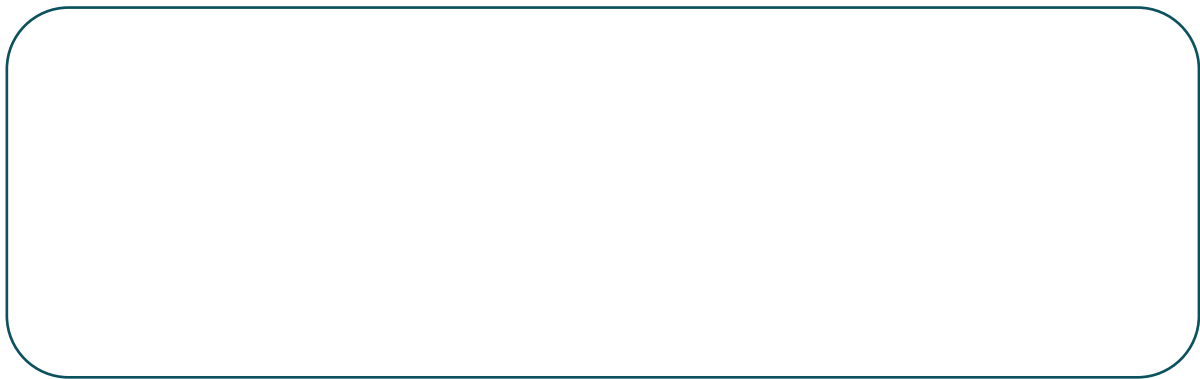
- Wat zijn de externe hulpbronnen?

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

- Wat zijn de interne hulpbronnen?

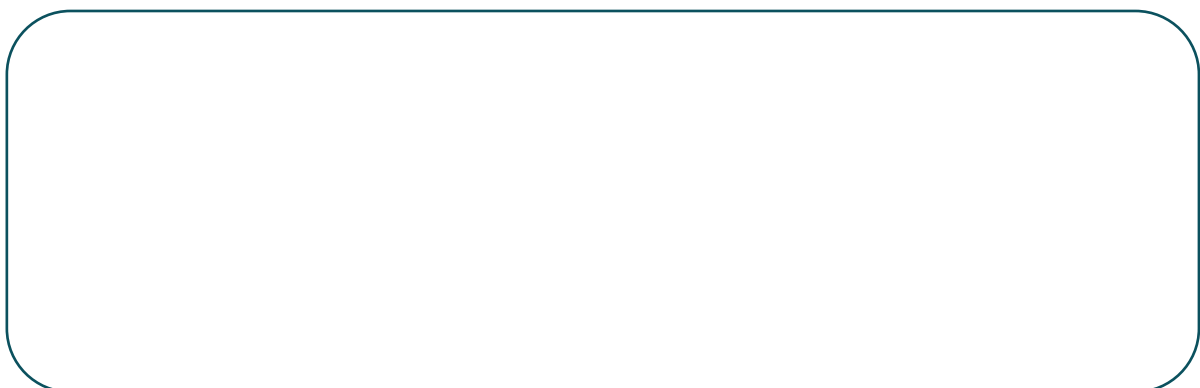
Dat kan een gezonde dosis zelfvertrouwen zijn, het bezit van magische krachten, het onwrikbare gevoel het goede te doen, enz.

*Ruimte voor aantekeningen*



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?

*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? Vul je antwoorden aan in je lijst met terugkerende woorden.

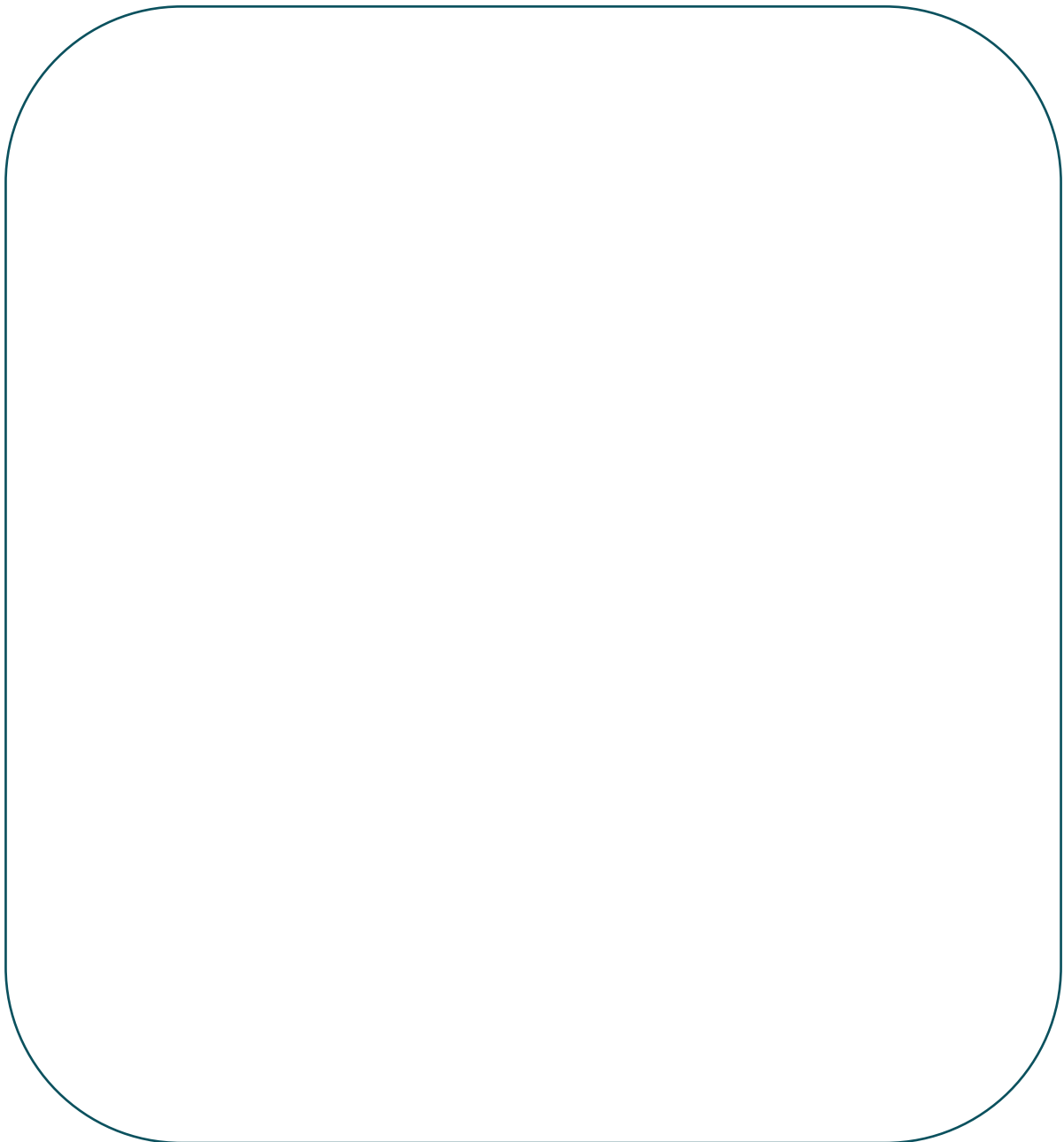


## Stap 8

### Opdracht

Neem je lijst met terugkerende woorden er nog eens bij. Wat valt je op? Welke werkwoorden springen eruit? En welke zelfstandige naamwoorden? Wat is het dat je al heel je leven doet? Welk effect heb jij op anderen? Wat is het cadeau dat jij bent voor anderen, gewoon door te zijn wie je bent? Maak het even stil in jezelf en merk welke woorden verschijnen. Als het nog niet helder is, dan is dat helemaal oké en wordt het wellicht nog even puzzelen. We nodigen je uit om toch nu een formulering op te schrijven. Je kan deze later altijd nog aanpassen.

*Ruimte voor aantekeningen*



## Stap 9

### Opdracht

Ga ontspannen zitten en sta jezelf toe te dromen, terwijl je je levensmissie krachtig voor ogen houdt en in je lichaam voelt. Schrijf hieronder bij elk levensgebied de woorden op die voor jou uitdrukking geven aan een bezielde levensvisie. Welk ideaal wil jij leven? Wat is jouw visie per levensgebied? Laat de woorden, beelden en gevoelens gewoon in je opkomen. Laat de eventuele censuur die bij je opkomt voor wat die is.

#### GEZONDHEID

#### RELATIES

#### INKOMEN

## Stap 9 - vervolg

### *CARRIÈRE*

### *PERSOONLIJKE GROEI*

### *VRIJE TIJD EN ONTSPANNING*

### *MAATSCHAPPELIJKE BIJDRAGE*

Welk levensgebied heeft of welke paar levensgebieden hebben alles overziend, nu de meeste energie in zich om de komende periode de meeste aandacht op te richten? Wie word je daarin uitgenodigd te zijn? En wat heb je dan te doen?

## Stap 10

### Opdracht

Deze oefening helpt je om nóg scherper te krijgen welke stappen je in de komende periode kunt zetten om je levensmissie te verankeren in je dagelijkse realiteit.

Neem op zijn minst 5 minuten om een lijst te maken van wie je wordt gevraagd te **zijn**. Neem daarbij elk aspect van je leven in ogenschouw – persoonlijk, professioneel, emotioneel en spiritueel. Maak een lijst van persoonlijke kenmerken, karaktereigenschappen en kwaliteiten, alsook van rollen en posities. Wie word je gevraagd te zijn?

Neem dan de tijd om te doorvoelen en op te schrijven wat je wordt gevraagd te **doen** in je leven: persoonlijk, professioneel, emotioneel en spiritueel.

Tot slot, neem de tijd en schrijf alles op wat je voelt dat van je gevraagd wordt te **hebben** in je leven: persoonlijk, professioneel, emotioneel en spiritueel.

## Stap 10 - vervolg

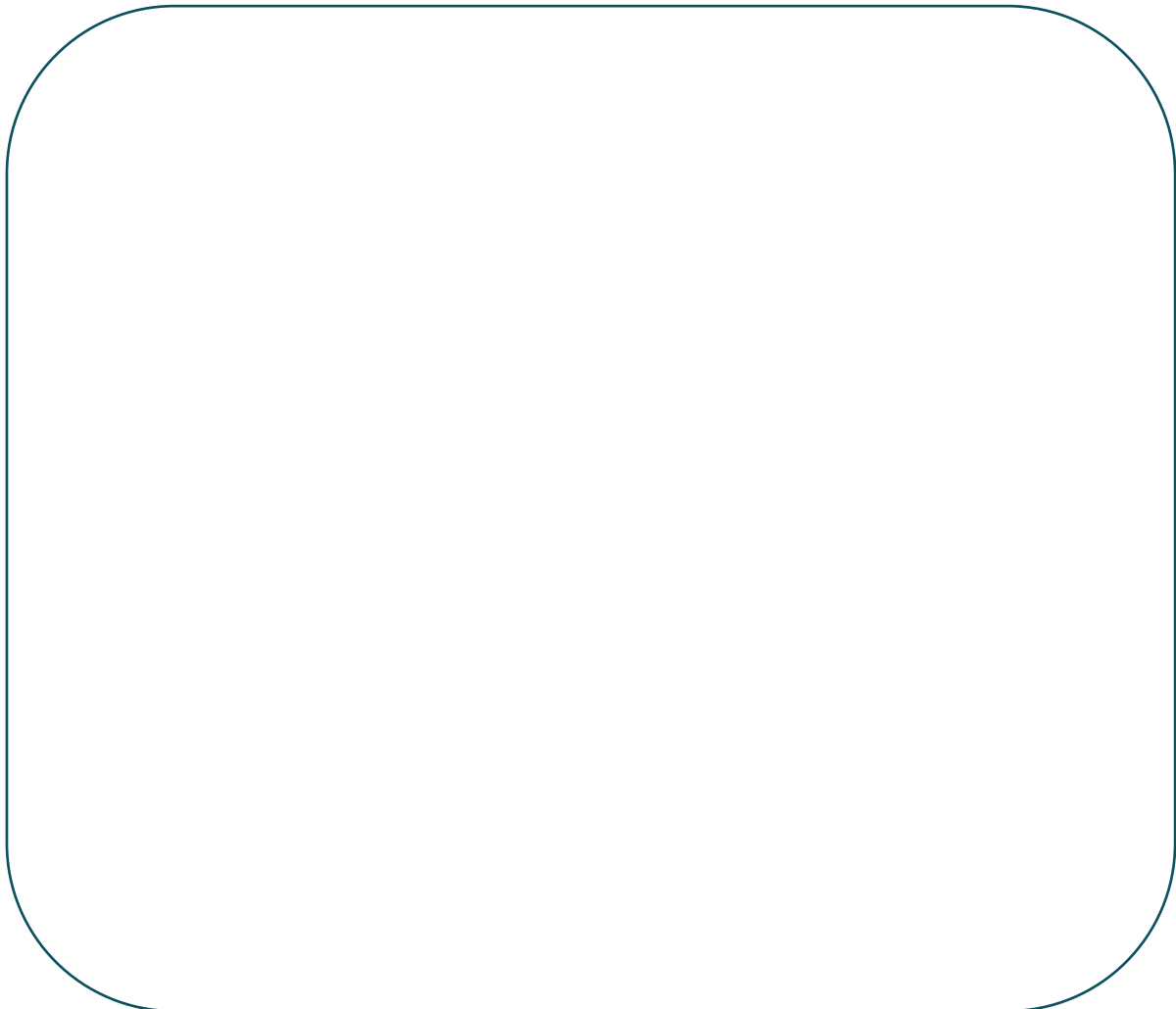
Kijk nu eens naar je lijst van 'Zijn'. Als dit het laatste jaar van je leven zou zijn. Als je gezond zou zijn tot het einde, maar dat dit echt het laatste jaar zou zijn, wie of wat is dan voor jou het allerbelangrijkste uit die lijst om nu te zijn? Wat is het belangrijkste in hoe jij jezelf laat zien in de wereld, als dit je laatste jaar zou zijn?

Kijk nu eens naar je lijst van 'Doen', en vanuit deze zelfde gedachte dat dit je laatste jaar zou zijn, wat voelt het allerbelangrijkste om te doen?

Doe ditzelfde voor je lijst van 'Hebben', en vanuit deze zelfde gedachte dat dit je laatste jaar zou zijn, wat voelt het allerbelangrijkste om te hebben?

Check in bij jezelf, wees volledig eerlijk en compassievol naar jezelf. Zijn dit de prioriteiten die je nu ook leeft? En, als dat niet het geval is, dan is dat helemaal oké. Wat is de uitnodiging om hierin een verschuiving te maken? Wat vraagt dat van je? Wat is een eerste stap hierin?

*Ruimte voor aantekeningen*



## Hoe nu verder?

We hopen dat de stappen die je hebt doorlopen je niet alleen inzichten en inspiratie hebben gebracht, maar ook een heldere formulering van je levensmissie!

Heb je, na het lezen van het boek en het doen van de opdrachten, behoefte aan verdere ondersteuning in het ontdekken van je levensmissie of het verder handen en voeten geven? Of heb je een ander vraagstuk waar je op gecoacht zou willen worden? PurposeCoaching en ShiftsHappen bieden je verschillende mogelijkheden aan, zowel in persoon als online.

### **Individuele coaching**

Wil je je door één van ons persoonlijk laten begeleiden? Heb je een coachvraag rondom levensmissie of -visie of een ander vraagstuk rondom persoonlijk leiderschap? Voel je dat je 'off-purpose' bent, wil je een leven dat meer vervult of wil je bewuster kunnen bijdragen aan de wereld rondom je? Neem dan contact met ons op. Via een intake verkennen we samen je vraag en maken we een programma op maat. De begeleiding kan zowel plaatsvinden in één van onze beide coachingspraktijken als volledig online.

### **Workshop: 'Een heldere levensmissie in drie dagen'**

Heb je interesse om in een groep gelijkgestemden aan de slag te gaan met de beschreven oefeningen en nog vele andere technieken om je levensmissie te achterhalen? We bieden een intensieve, ervaringsgerichte workshop aan, waarin we in 3 dagen op zoek gaan naar de rode draad in jouw leven. Wie ben je in essentie? Stemt dat wat je doet nog overeen met wie je intussen diep vanbinnen (geworden) bent? Hoe kan je maximaal bijdragen aan je eigen ontwikkeling, die van je omgeving en de wereld waarin we leven? Waar heb je voor te staan en te gaan in deze snel veranderende wereld?

De workshop is bij uitstek geschikt voor iedereen die door dit boek geïnspireerd is geraakt. Daarnaast is de workshop ook uitermate boeiend voor leiders, coaches en therapeuten, die, naast het helder krijgen van hun eigen levensmissie ook nieuwe tools en handvatten willen inzetten om hun eigen cliënten te ondersteunen en te begeleiden naar verhoogde innerlijke helderheid en richting. Kijk voor meer informatie en de eerstvolgende opleidingsdata op onze websites.

### **Begeleiding naar een heldere team- of organisatiepurpose**

Onze wereld is in transformatie. De Purpose-economie komt eraan. Goed voor het bedrijf, de mens én goed voor de wereld is het nieuwe credo. Overheden, onderwijs, organisaties en bedrijven hebben een prominente rol te spelen in de transitie naar meer duurzaamheid, menselijkheid en zingeving. Mensen willen zich verwerkelijken op het werk, staan graag mee aan het roer én willen bijdragen aan iets dat groter is dan henzelf. Iets dat voor hen 'klopt' en duurzaam is. In onze trajecten begeleiden we de team- en/of organisatieleden naar een heldere formulering van hun persoonlijke levensmissie. Om van daaruit samen een zin-, energie- en richtinggevende teamen/ of organisatiepurpose te creëren, zodat medewerkers, klanten en leveranciers trots en blij zijn deel uit te kunnen maken van een wervend en duurzaam verhaal. Neem contact met ons op als je interesse hebt in begeleiding naar een heldere team- of organisatiepurpose.

Meer weten? Op onze websites [www.shiftshappen.nl](http://www.shiftshappen.nl) en [www.purposecoaching.be](http://www.purposecoaching.be) kun je nog meer lezen 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.

Hartelijke groet, Peter en Sander.

