

Checkpoint 2: Peace Of Mind

Oefening: Levenskompas

Het levenskompas (Jansen & Batink) helpt je om in kaart te brengen hoe je je leven invult. Je ziet in het schema hieronder tien verschillende levensgebieden. Elk gebied bestaat uit een groot vlak, met in de rechter onder- en bovenhoek een klein hokje. Twee extra gebieden heb ik zelf toegevoegd en opengelaten, zodat je zelf eventueel nog persoonlijke waardengebieden kunt toevoegen.

Geef in de rechterbovenhoek met een cijfer van 0-10 aan hoe belangrijk elk gebied voor je is (je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven).

Vervolgens kun je rechtsonder met een cijfer van 0-10 aangeven hoeveel tijd en energie je de afgelopen maand in dit gebied hebt gestopt. Vervolgens kun je per waardengebied in het grootste hok een aantal specifieke waarden invullen (bijvoorbeeld bij vrije tijd: ontspanning, genieten, etc.).

| | | | |
|----------------|--------------------|-------------|------------------|
| familie | intieme relatie | ouderschap | sociale relaties |
| | | | |
| werk/carrière | vrije tijd | gemeenschap | opleiding/groei |
| | | | |
| spiritualiteit | gezondheid/welzijn | | |
| | | | |

De balans opmaken

Zijn er gebieden die niet in balans zijn? Die je bijvoorbeeld heel belangrijk vindt, maar waar je te weinig in investeert? Of wellicht juist gebieden die je niet zo belangrijk vindt, en waar je meer in investeert dan je zou moeten en willen doen?

Bijvoorbeeld:

Je hebt weinig aandacht besteed aan je vrienden (cijfer 4), terwijl je vriendschap wel heel belangrijk vindt (cijfer 9). Dan is dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren.

Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet. Bijvoorbeeld: je vindt je familie wel belangrijk (cijfer 7), maar de laatste tijd ga je drie keer per week bij een vriendin op de koffie omdat die dat van je vraagt (cijfer 10). Als het je te veel wordt, kun je kijken hoe je tot een verdeling kunt komen die je beter past. Daarmee win je tijd en energie terug.

Omcirkel het waardengebied dat voor jou het meest uit balans is.

In welke gebieden ontbreekt de gewenste balans? Welke specifieke waarden zijn hierdoor op dit moment te weinig in je leven aanwezig?

Welke actie wil en ga je ondernemen op basis van de uitkomsten van het levenskompas?

Stoppen met iets dat niet werkt is ook een vorm van doorpakken.

Je geeft niet op maar kiest bewust waar jij je tijd en energie aan besteedt.
