

Ontwerp je ideale leven

Denk na over hoe jouw leven er in de ideale situatie uit zal zien

Je gaat een ontwerp maken van je leven van nu tot je 80^e levensjaar. In het ontwerp beschrijf je je leven op basis van je dromen, wensen en verlangens. Niets is onmogelijk, als het maar gaat over hoe *jouw* ideale leven eruit zou zien. Je hoeft dus geen rekening te houden met zaken die volgens jou onmogelijk zouden zijn, zoals het gebrek aan geld of diploma's.

Bij het schrijven is het handig om het ontwerp van je ideale leven in te delen in periodes van ongeveer 5 jaar, hierdoor houd je diversiteit en afwisseling in je ideale leven. Schrijf over verschillende onderwerpen. Begin met schrijven over hoe je woont in de verschillende perioden in je leven. Dit is vooral bedoeld om je verbeelding een beetje op gang te brengen. Bedenk hoe en waar je wilt wonen. Of wil je misschien liever reizen? Beschrijf dit ook hier.

Beschrijf hierna je relaties in de verschillende perioden van je leven. Met wie wil je een relatie? Hoe lang wil je een relatie en wat voor vorm heeft deze relatie? Wees niet bang om 'verkeerde' dingen op te schrijven, waar je huidige levenspartner misschien verkeerd op zou reageren. Ieder mens heeft fantasieën, maar niet iedere fantasie hoeft ook werkelijkheid te worden. Toch is het goed om de fantasieën eens op te schrijven, want misschien kunnen deze je toch helpen om je huidige situatie te verbeteren.

Tot slot komt het belangrijkste onderwerp van het ontwerp van je ideale leven: welke bezigheden heb je in de verschillende perioden in je leven? Het is belangrijk om alle bezigheden in de verschillende perioden concreet te beschrijven. Wat wil je precies gaan doen? Laat je hierin nergens door tegenhouden, in je ideale leven is alles mogelijk. Het is ook niet nodig om een logische volgorde in je leven aan te brengen, je kunt prima het ene moment directeur zijn van een groot bedrijf en het volgende moment backpacken in Australië. Het gaat erom dat jij beschrijft wat je het liefste zou willen doen, leren en beleven.

Het ontwerpen van je ideale leven is voor veel mensen een moeilijke opdracht. Neem ook gerust de tijd om rustig over de opdracht na te denken. Praat erover met je partner, familie en vrienden en laat vooral je fantasie de vrije loop. Denk niet na over mogelijke beperkingen, vergelijk jezelf niet met anderen, maar zie de wereld als een leeg boek waarin jij kunt schrijven wat je wilt.

Bron: www.coachingstool.nl