

## **Nieuwe start:**

Stel je voor dat er zoiets bestaat als een echte, geheel nieuwe start. Je wordt uit je leven geplukt, alles laat je achter je. Je krijgt een pil waardoor al je klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen en je wordt in een hotel gezet. Daar wordt je goed verzorgd en je krijgt een week de tijd om lekker uit te rusten en te bedenken hoe je jou leven vorm gaat geven als je na die week weer buiten staat. Alles is mogelijk en jij hebt het helemaal voor het zeggen. Je hoeft geen rekening te houden met wat anderen vinden, want iedereen is weg.

Wat zou je willen behouden in je leven, wat zou je anders willen doen? Welke mensen zou je weer opzoeken na die week? Wie niet? Zou je nieuwe mensen willen leren kennen? Wat zou je de mensen om je heen willen bieden? Wat wil je in het leven delen met anderen en met wie wil je dat?

Hoe zou je willen leven? Alleen, samen, gezin, grotere gemeenschap? Welke rollen zou je vorm willen geven in je leven en welke vindt je minder belangrijk? Partner, ouder, (klein)zoon/dochter, broer/zus, vriend(in), oom/tante, neef/nicht, buur, etc. Wat zou je tot uitdrukking willen brengen in die verschillende rollen?

Waar zou je willen wonen? Welk landschap, klimaat, land, politiek klimaat, soort gemeente past bij hoe je wilt leven?

Waar zou je je tijd en aandacht aan willen besteden in je werk? Welke waarden wil je in je werk tot uiting brengen? Hoe veel wil je werken, met wie, in wat voor een soort bedrijf? Welke waarden zou je willen dat achter de doelen van het bedrijf staan? Wat wil je bijdragen? Wat wil je ontwikkelen? Heb je een voorkeur voor het soort arbeid?: denken, doen, dienstverlenend, creatief, bouwend, sociaal, zelfstandig, in een team, etc..

Op welk gebied zou je je verder willen ontwikkelen. Persoonlijke groei, kennis, kunde, talenten ontwikkelen? Welke plek zou je dat in je leven geven?

Hoe zou je je willen ontspannen in je vrije tijd. Wanneer heb je plezier, kan je je ontspannen en opladen? Hoe zou je dat vorm kunnen geven in je leven?

Hoe belangrijk is het voor jou om goed voor jezelf te zorgen? Als je een geheel nieuwe structuur zou kunnen aanbrengen in je leven hoe zou je dat doen? Welke plek krijgen zelfzorg, gezond eten, bewegen, etc.?

Wat zou je willen bijdragen in de gemeenschap waar je gaat leven? Wat zou je kunnen aanbieden als je als nieuw lid binnenstapt?

Hoe zou je willen omgaan met de omgeving waarin je gaat wonen? Hoe maak je gebruik van natuurlijke bronnen en hoe heb je daar zorg voor?

Hoe wil je schoonheid vorm geven in je leven. Wil je van schoonheid genieten, het creëren of beiden? Welke plek krijgen kunst, literatuur, muziek, film, natuur, mode, etc, in je leven?

Welke plek wil je spiritualiteit geven in je leven? Zou je je bij een groep willen aansluiten die daar op een bepaalde manier mee om gaat? Wil je je eigen spirituele leven vorm geven, hoe dan?

Laat je gedachten gaan over al deze mogelijkheden. Als je verstand gaat roepen wat er allemaal onmogelijk, raar, stom etc is, neem dat waar en laat het voorbij glijden. Keer steeds met je aandacht terug naar wat deze vragen oproepen bij jou. Dit kan een startpunt zijn om verder te kauwen op waarden. Daarna komt de vertaling naar het leven wat je hebt, hier en nu, in de realiteit.

Bijvoorbeeld: Stel dat er een verlangen naar boven komt van veel buiten in de natuur bezig zijn en je hebt nu een kantoorbaan. Dan kan je onderzoeken hoe je in je vrije tijd meer tijd buiten door kan brengen of je onderzoekt de mogelijkheid om je om te scholen. Zodat de kans groter wordt dat je op lange termijn meer buiten kan zijn.

Of er komt een groot verlangen aan rust naar boven en met niemand rekening hoeven houden dan alleen jezelf, terwijl je een gezin hebt. Dan kan je onderzoeken hoe je meer tijd voor jezelf kan organiseren. Kan je misschien wat hulp gebruiken? Is alles wat je doet en moet van jezelf wel nodig?

Op welke gebieden en hoe kan jij een nieuwe start maken?

