

Het verhelderen van je WHY

De bekende TED-talk speaker Simon Sinek beschrijft het mooi: "**Mensen kopen niet wat je doet, maar waarom je het doet**". Je diepere drijfveren vormen de basis van alles wat je doet: in je werk, in je relaties, in hoe je in het leven staat.

Wat je doet, is zichtbaar. Maar waarom je het doet – dat zijn je **diepere drijfveren**, je "**why**". Ze vormen de motor achter je keuzes, je gedrag, je relaties, en de manier waarop je in je werk en in het leven staat.

Ik nodig je uit om met een open, nieuwsgierige blik naar jezelf te kijken. Zonder oordeel. Zonder haast. Alleen maar met de intentie om jezelf beter te begrijpen.

Om die diepere drijfveren beter te begrijpen, start je met het beschrijven van je low- en flow-momenten in drie verschillende contexten:

- ♡ je werksituatie
- ♡ je privéleven
- ♡ je kindertijd

Wat bedoelen we met deze momenten?

Low-momenten zijn de momenten waarop je je neerslachtig voelde, weinig energie had, vastzat, of niet verder kwam.

Flow-momenten zijn de momenten waarop je helemaal jezelf was, krachtig stond, een diepe verbondenheid voelde met jezelf en de wereld om je heen, en moeiteloos goede resultaten behaalde.

Beschrijf per context drie low- en drie flowmomenten. Ga terug naar dat moment. Wat maakte dit precies tot een low- of flowmoment? Welke omstandigheden, welke rol speelde jij, wat voelde je in je lijf, wat dacht je?

Sta stil bij hoe je je toen voelde. Probeer dat gevoel opnieuw te laten binnenkomen. Daar zit vaak waardevolle informatie verstopt.



CONNECT. INSPIRE. GROW.

Werksituatie

Low-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Werksituatie

Flow-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....



CONNECT. INSPIRE. GROW.

Privéleven

Low-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Privéleven

Flow-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Kindertijd

Low-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Low-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een lowmoment?

.....

.....

Kindertijd

Flow-moment 1

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 2

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Flow-moment 3

Omschrijf de situatie. Wat gebeurde er?

.....

.....

Beschrijf hoe je je voelde. Wat maakte dit tot een flowmoment?

.....

.....

Jouw thema's, jouw verhaal

Dit zijn geen losse momenten. Dit zijn allemaal jouw verhalen die je kern weerspiegelen. Kijk met zachte blik naar wat je neerschreef. Welke terugkerende thema's, patronen of woorden herken je in deze verhalen? Wat zorgde ervoor dat je low-momenten dieptepunten waren? Wat maakte je flow-momenten zo krachtig? Noteer bij elk moment het **centrale thema**. Voorbeelden van thema's kunnen zijn: vertrouwen, vreugde, verbinding, ontspanning, respect, ... Of net iets helemaal anders, zolang het klopt voor jou.

	LOW	FLOW
Werksituatie		
		
		
Privésituatie		
		
		
Kindertijd		
		
		

Wat valt je op? Welk thema betekent het meeste voor jou? Met welk thema voel je de sterkste verbinding? Wat motiveert je om elke ochtend uit bed te komen?

Neem de tijd om alles op te schrijven wat bij je opkomt. Of je nu veel of weinig voorbeelden hebt, boordevol inspiratie zit of juist wat minder energie hebt om deze oefening af te ronden – het is helemaal ok. Elke stap telt. En elk antwoord brengt je dichterbij je kern.



CONNECT. INSPIRE. GROW.

Wil je hiermee verder aan de slag?

Soms is het fijn om dit niet alleen te doen.

Om samen te kijken naar wat zich toont, in alle rust en veiligheid.

Als je voelt dat deze oefening iets heeft aangeraakt, nodig ik je van harte uit om contact op te nemen. In een persoonlijk begeleidingsgesprek verdiepen we jouw inzichten, zoeken we naar betekenis, en zetten we samen de eerste stap richting een heldere en gedragen WHY.

Ik kijk ernaar uit om met je te verbinden.

www.people-wise.be | sofie@people-wise.be