



Kimberly Houweling

IK BEN PRIORITEIT CHALLENGE DAG 1

Vanaf onze geboorte krijgen we allerlei dingen mee die ons zullen vormen voor de toekomst. Normen, waarden, ervaringen, liefde en ga zo maar door. Naast wat onze genen ons al hebben meegegeven zorgen al deze dingen ervoor dat we de vrouwen zijn geworden die we nu zijn. Dat we de dingen belangrijk vinden die we belangrijk vinden.

Maar wat nou als we allerlei dingen hebben meegekregen die toch niet zo goed passen? Dat de dingen die we nu een voorkeur geven, eigenlijk toch niet de voorkeur hoeven genieten?!

Het is niet meer dan logisch dat je de normen en waarden die je vanuit je ouder (of opvoeders) hebt meegekregen, dat die je bepalen voor de rest van je leven. Maar jij kunt bepalen tot in welke mate deze bepaling opgaat. Jij mag de ruimte geven aan je eigen normen en waarden. Jij mag bepalen wat je belangrijk vindt en hoeveel waarde je daaraan geeft.

Om voor jezelf te bepalen wat jij nou echt belangrijk vindt heb ik de volgende opdracht voor je:

1. Pak pen en papier. Dit is belangrijk omdat je iets uit moet schrijven. Door met pen en papier aan de slag te gaan, gebruik je een ander deel van je hersenen dan wanneer je deze opdracht uitwerkt op de laptop.
2. Pak je moment en zorg ervoor dat je in stilte deze opdracht uit kunt werken. Dus wanneer de kinderen liggen te slapen, als ze naar school zijn, of wat dan ook.
3. Stel jezelf eens voor dat je op een uitvaart bent over 60 – 70 jaar. Je ziet alle mensen uit je leven waar je van houdt en die belangrijk voor je zijn. Je partner, kind(eren), een zus, een broer, vriendinnen, die ene collega die je als een vriendin beschouwt. Je ziet ze met elkaar praten en loopt op ze af. Je hoort hen praten over jou en beseft dat het jouw eigen uitvaart is.
4. Nadat je dit goed door hebt laten dringen wil ik dat je voor jezelf opschrijft: wat vertellen je dierbaren aan elkaar over je, wat is hen bijgebleven van hun leven samen met jou? Wat zou je willen dat zij over jou vertellen?
5. De dingen die ze over jou vertellen, dat zijn de dingen die jij de meeste waarde geeft. Deze dingen zouden het belangrijkste moeten zijn in je leven. Zijn ze dat nu al of zijn er dingen die je zou moeten aanpassen om ze wel voorop te laten staan? Schrijf deze dingen op voor jezelf.
6. Vraag om hulp aan anderen als dat nodig is om die dingen die jij het belangrijkste vind voorrang te geven.