

DOOR ANOUK VAN RAVENHORST

PRINTABLE

simpel en slow

Leef bewuster

kaarten set

ontdek jouw richting

EEN KAARTENSET OM JE
LEVEN TE BOUWEN
RONDOM WAT ECHT TELT.

LEEF VOOR WAT ER ÉCHT TOE DOET

UITLEG

Hoe je deze kaarten kunt gebruiken

Het leven raast aan je voorbij. En er komt van alles op je af.

Als je niet helder hebt wat jij belangrijk vindt, dan bepaalt de wereld het voor je. Deze kaarten helpen je om dat om te draaien. Leef bewuster en maak je eigen keuzes.

Deze oefening is extra leuk om **met anderen te doen** waar jij je veilig bij voelt. Ik deed dit onder andere met mijn zussen en heb het ook al vaker met Peter (mijn man) gedaan. Met anderen erbij heb je meer ruimte voor discussie, vragen en kun je nog meer tot jouw kern komen.

Daarnaast kunnen anderen je ook veel inzichten geven over waarom ze voor bepaalde kaarten kiezen. Het kan bij jou iets triggeren en je helpen keuzes te maken die los staan van wat de maatschappij van je verwacht of wat anderen om je heen over jou denken.

Sommige kaarten zijn dingen die je jouw hele leven meedraagt. En sommige zijn tijdelijk heel belangrijk. Daarom is het ook zo leuk om deze oefening zo nu en dan te herhalen. Daarnaast lijken kaarten soms op elkaar, maar kan de ene je wel aanspreken en de andere niet.

Heb je tips, verbeterpuntjes? Laat het me vooral weten! Dan kan ik de printable aanpassen voor mensen die hem na jou downloaden.

liefs Anouk

UITLEG

Leg alle kaarten voor je neer

1. Lees ze rustig door en voel bij elke kaart: trekt dit me? raakt dit iets? voel ik hier verlangen?
2. Kies **maximaal 10 kaarten** die passen bij jouw levensvisie. (Hoe minder, hoe scherper. Maar 10 is een mooi startpunt.)
3. Leg deze naast je neer.
4. Kies vervolgens **3 kernkaarten**: de dingen waar jij écht je leven omheen wilt bouwen.

Deze 3 worden jouw kompas.

Ze helpen je om ja te zeggen tegen wat klopt
en nee tegen wat minder belangrijk is.

De **overige zeven kaarten** helpen je bepalen wat
daarnaast een plek mag krijgen, op momenten dat er
genoeg ruimte is. voor is.

HELP, GEEN PRINTER?!

Ik denk dat deze oefening het beste werkt wanneer je de kaarten geprint hebt. Daarnaast kun je het dan ook af en toe opnieuw doen (je leven veranderd en sommige kaarten veranderen dan mee).

Liever toch niet printen?

Heb je geen printer, of wil je niet printen. Dan kun je de kaarten ook digitaal doornemen en zelf met pen en papier opschrijven welke jouw aanspreken.

reizen

Wat is een reis die je in je leven nog wil maken?

avontuur

Wat is avontuur voor jou? Denk ook in het klein.

spontaniteit

Op welke manier wil je meer spontaniteit ervaren?

gezin

Hoeveel tijd wil je in je gezin steken?

familiebanden

Hoe kun je jouw familiebanden versterken?

liefde

Waar wil je meer liefde voelen en waar meer geven?

grootouders en generaties

Wat voor rol spelen zij?

buiten leven

Wat is voor jou buitenleven?

huiselijk leven

Hoe wil jij meer huiselijk zijn?

nieuwe mensen

Wat voor mensen heb jij meer nodig?

verbinding met omgeving

Buren? Sport? School?

mentale gezondheid

Welke stappen wil je maken?

sporten

Hoe heeft sport een rol in jouw leven?

beweging

Welke beweging zou je meer willen maken?

gezonde voeding

Waarmee wil jij je gezonder voeden?

zingeving

Wat geeft jouw
leven betekenis?

religie

Hoe kan jij religie
meer integreren
in je leven?

spiritualiteit

Waarmee voel jij je
verbonden?

fysieke gezondheid

Hoe voelt jouw lijf
nu? En wat kan er
verbeteren?

tradities

Welke wil je
omarmen en
welke loslaten?

carriere

Hoe wil jij jouw
carrière vorm
geven?

carriere groei

Welke stap zou jij
willen zetten?

vrijheid

Wat is vrijheid
voor jou?

rijkdom

Hoeveel rijkdom
heb je nodig?

succes behalen

Wat is iets waar jij
succes in zou
willen behalen?

nieuwe dingen leren

Welke dingen
wil je leren?

muziek maken

Wil je alleen muziek
maken of met
anderen?

creatief zijn

Welke creatieve
dingen wil je nog
meer doen?

kunst maken

Wat houd je tegen
om hier meer tijd in
te steken?

tuinieren

Wat wil je laten
groeien?

nieuwe ideeën
ontwikkelen

Wat mag wijken om
tijd te maken?

plezier

Waar wordt je
écht blij van?

genieten

Op welke momenten
geniet je het meest?

luxe leven

Op welke vlakken
wil je luxer leven?

routines

Waar wil je meer
routine toepassen?

financiële rust

Hoe kun je dit
bereiken?

sparen

Waarvoor ga je
sparen?

investeren

Waarom wil je
investeren?

minder
consumeren

Wat koop je
nu te veel?

rust

Waar voel je nu te
weinig rust?

dromen naleven

Welke dromen
zijn er diep van
binnen?

duurzaam leven

Welke
veranderingen zou
je willen maken?

opvoeding

Wat wil je
doorgeven?

hinderen

Hoe wil jij meer
ruimte maken
voor kinderen?

vrijwilligerswerk

Voor wie wil jij
er ook zijn?

passie

Waarvan gaat
jouw hart sneller
kloppen?

ontspanning

Wat is absolute
ontspanning voor
jou?

relatie

Welke relatie wil je
sterker maken?

mantelzorg

Voor wie wil jij tijd
maken?

meer maken

Wat wil jij meer
met je handen
doen?

hobby

Welke hobby
verdient meer tijd?

kleding en uiterlijk

Waardoor voel jij
je fijner?

dieren

Welke dieren wil
jij nog meer in je
leven zien?

vrede

Met wie wil jij meer
vrede?

betekenis

Waar denk jij
betekenis in te
vinden?

humor

Wanneer lig jij
helemaal dubbel?

diepe gesprekken

Met wie wil jij meer
gesprekken voeren?

er zijn voor anderen

Op wat voor manier?

cultuur

Welke dingen uit
jouw cultuur
geven je energie?

minimaliseren

Waar in jouw leven
mag het simpeler?

simpel en slow

Staat jouw kaart er niet tussen?
Schrijf hier jouw eigen kaart.

bewuster leven

E N N U ?

Wat nu dan?

Zie deze kaarten als de start van een eerlijk gesprek met jezelf.

Wat verdient jouw aandacht?
Wat zuigt je leeg?

Wat mag blijven, en wat mag echt de deur uit?

Kies drie kaarten die jouw leven nu mogen dragen.
Hang ze op. Leg ze op je nachtkastje. Stop ze in je agenda.

En telkens als je weer ja wilt zeggen op alles tegelijk,
herinner je jezelf:
ik heb al gekozen waar mijn leven om mag draaien.

EXTRA OEFENING

Je kunt eventueel ook drie kaarten kiezen waar je geen tijd meer in wil steken. Misschien staat het er niet tussen, schrijf het dan op een lege kaart.

Je hebt 24 uur in de dag waarvan je (hopelijk) 8 uur slaapt. Wat en wie verdient jouw tijd? Wat verdient jouw aandacht? En wat écht niet?