



© Leonie Linssen

Coach, Counsellor, Trainer

Tel : 073-6420725 M: 06-45550680

E-mail: [info@veranderjewereld.nl](mailto:info@veranderjewereld.nl)[www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)

## **De 7 jaars oefening – Je leven als een boek**

### **Doel:**

Helicopterview ontwikkelen over jouw leven tot nu toe, en in contact komen met de wensen voor de toekomst. Met name geschikt voor mensen die op een kruispunt staan in hun leven en daarbij eerst de balans willen opmaken.

### **Te verwachten resultaat:**

Meer helderheid krijgen in eigen situatie. Bewustwording van de invloed van eigen keuzes op het verloop van je leven. Inzicht krijgen in verschil tussen een reactief of proactief leven.

### **Werkwijze:**

Zie je leven als een boek: het boek dat jouw leven beschrijft. Op dit moment is er al een heel stuk van jouw boek beschreven. Deel jouw leven, jouw boek in periodes van 7 jaar. Iedere periode is een hoofdstuk. Je begint dus met de periode van 0-7 jaar, je kindertijd. Daarna komt je jeugd: 7-14 jaar. Je puberteit en de weg naar volwassenheid: 14-21 en zo verder: 21-28, 28-35, 35-42...enz. Kijk terug naar jouw leven als een boek en deel jouw boek op in hoofdstukken. Iedere periode van 7 jaar is een hoofdstuk.

**Nu geef je ieder hoofdstuk een titel:** wat is de titel van jouw kindertijd? Een manier om hierbij te komen is door de volgende vragen te onderzoeken: Hoe heb je deze periode beleefd, positief of negatief? Hoe kijk je erop terug? Was het een zorgeloze tijd? Was het een tijd waarin je altijd vocht met andere kinderen? Was het een periode waarin je altijd viel of ongelukken maakte? Wat zijn jouw herinneringen aan die eerste periode? Als het niet meteen lukt om tot een titel te komen, schrijf dan wat kreten op die voor jouw gevoel bij die periode paste. Welke gevoelens stonden centraal? Daarna doe je hetzelfde met de periode van je jeugd: hoe heb je deze periode ervaren? **Wat was het thema voor jou in deze periode?** Was het positief of negatief? Wat speelde er voor jou in die periode? Waar was je leven op gericht? Op deze manier ga je alle perioden af en krijg je een overzicht van al jouw hoofdstukken.

### **Huidige periode / hoofdstuk – en toekomstige hoofdstukken**

Tot het hoofdstuk van je huidige periode. Geef je huidige periode twee titels: een titel zoals het zal zijn als je doorgaat met je leven zoals je het nu doet. En een titel zoals je hoofdstuk zal heten als jij je hart volgt, en je dromen waarheid worden. Je kunt ook twee verschillende titels maken als je in een dilemma zit, en je niet kunt kiezen. Maak een titel voor iedere keuze, en bekijk wat de invloed is van je keuze op de volgende hoofdstukken die nog niet beschreven en geleefd zijn. Je kunt ook een week lang doen alsof je al een keuze hebt gemaakt en bedenken wat de invloed is van jouw keuze op je leven. Hoe voelt deze keuze? Wat zijn de

consequenties? Wat zijn de gevolgen? Gebruik dit bij de bepaling van de volgende hoofdstukken.

### **Terug blikken en vooruit kijken**

Je kunt op twee manieren je leven beleven: of je kijkt over een aantal jaren terug naar je huidige periode en beschrijft achteraf je titel van je hoofdstukken: reactief. Of je kijkt vooruit en geeft het de titel die jij wilt bereiken: jouw dromen, jouw doelen. Kijk ook op deze manieren naar jouw volgende hoofdstukken en titels. Hoe wil jij straks als je oud bent terugkijken op je leven? Wat wil jij gedaan hebben? Wat wil jij straks kunnen zeggen tegen je leeftijdsgenoten als je onder het genot van een kopje thee terug kijkt naar vroeger? Wat was voor jou belangrijk? Wat wil je bereikt hebben? De keuzes die je nu maakt voor jouw hoofdstukken, zijn van invloed voor het verloop van het boek van jouw leven. Wat wordt de titel van jouw boek? Wat lezen jouw achterblijvers als jij er straks niet meer bent?

Ik wens je veel succes!

PS: Mocht je er in je eentje niet uitkomen, omdat het teveel voor je is of te chaotisch is geworden, dan kun je deze oefening ook meenemen naar de coachpraktijk. Door middel van vragen en reflecteren help ik je in een sessie om meer structuur aan te brengen en meer helderheid te scheppen in het boek van jouw leven.

*NB: Deze oefening is voor eigen gebruik en mag met anderen worden gedeeld. Ik stel het echter op prijs als je de inhoud en het copyright respecteert.*

© Leonie Linssen, juni 2010

Meer oefeningen kun je vinden op [www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)