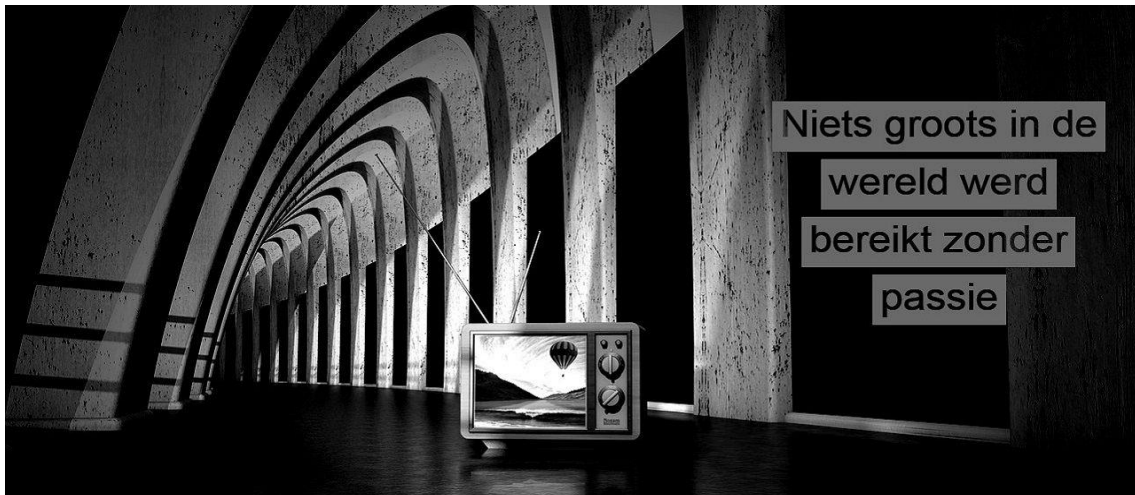


Whitepaper

Ontdek je eigen

Passie



visie 

Inleiding

Vraag een kind wat het wil en het gaat stralen. Zelf weten wat je wilt! Vraag het aan een volwassene, dan wordt er eerst moeilijk gekeken en er vervolgens moet er heel diep over nagedacht worden.

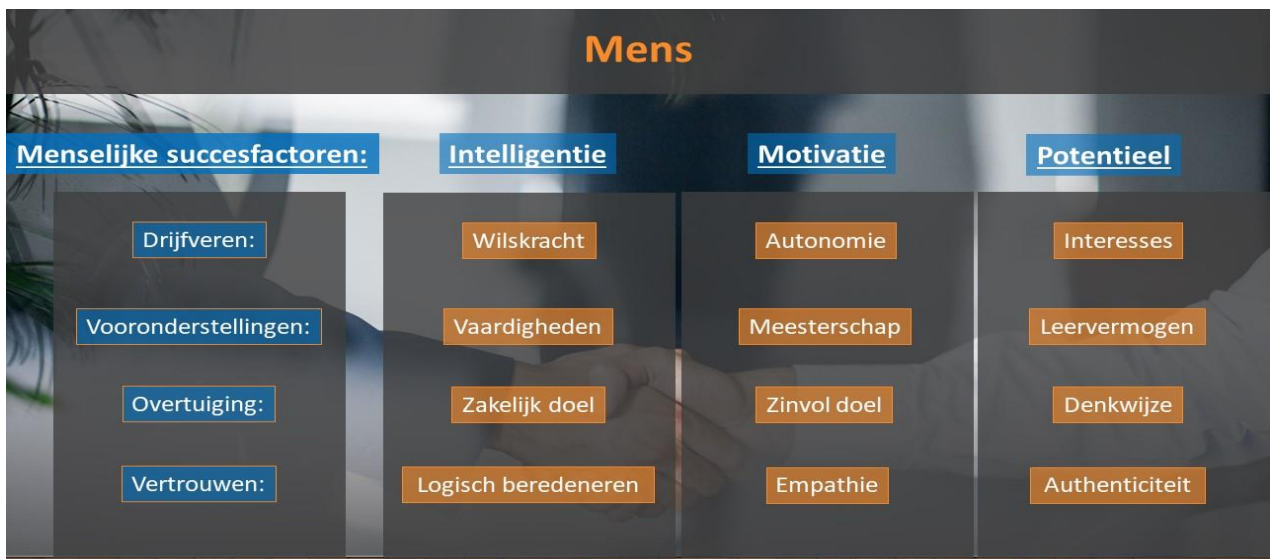
Willen, kunnen en durven zorgen voor een natuurlijke staat van zijn. Maar omdat we in een sociaal systeem acteren laten we ons beïnvloeden door onze omgeving, onze ouders, leraren, vrienden. We zetten onze wil of eigen opvattingen even in de ijskast in ruil voor sociaal wenselijk gedrag. Maar als je je eenmaal sociaal weet te gedragen en rekening houdt met anderen, sta je voor de opdracht: achterhalen wat je echt zelf wilt.

Als je gaat piekeren over het feit dat je niet weet wat je wilt (of waar je passie ligt) wordt het gevoel dat je niet kunt kiezen sterker. Dat werkt volgens het principe van de niet-aan-roze-olifanten-denken-opdracht. Als ik je vraag niet aan roze olifanten te denken, moet je er steeds aan denken.

Alles waar je mee bezig bent, krijgt een verhoogde toegankelijkheid in je hoofd. Dat principe is zelfs zo sterk dat mensen die aan professoren denken -- die wij associëren met intelligentie -- een intelligentietest beter maken dan mensen die aan secretaresses denken.

Met deze whitepaper willen wij jouw bewustzijn triggeren.

Samen je eigen toekomst creëren!
Visie brengt je verder!



Inhoud

Inleiding.....	2
Ontdek je eigen passie.....	4
Test je eigenwaarde.....	5
Vind je passie.....	7
Hoe nu verder.....	9

Ontdek je eigen passie

Wat is mijn passie en hoe kom ik erachter? Voorop gesteld, iedereen heeft meerdere passies die wel of niet ontwikkeld zijn.

Wat ik vaak merk is dat we bezig gaan met het eindresultaat. We staan al aan de top van een berg, maar vergeten de weg ernaar toe. Maar je wil ook de berg beklimmen en de gevaren trotseren. Heb je de guts om ervoor te gaan en door te gaan als het even tegen zit?

Het pad naar jouw passie gaat over het volgen van een richting, niet over arriveren op een bestemming. Begin aan deze tocht, duik in de onbekende onzekerheid, zo snel mogelijk. Het is de tocht waar je later spijt van krijgt als je deze niet hebt gelopen. Maar om die tocht te maken moet je wel beginnen. Je moet iets kiezen en het gaan uitbouwen. Pas dan leer je weer verder. Dus start, hoe klein ook en beantwoord eerst deze vragen voor jezelf.

Na het beantwoorden van de volgende vragen zul je er in ieder geval wel één passie vinden. En onthoud, je hebt dus meerdere passies. Uiteindelijk is het de vraag of je ermee aan de slag gaat en ze gaat ontwikkelen. Je bent niet geboren voor één ding. Je hebt niet één missie of één passie. Hiernaar zoeken maakt je alleen maar gestrest omdat je het niet kunt vinden, want dat ene ultieme ding is er niet.

Test je eigenwaarde

Alles uit je leven te halen kan vaak moeilijk zijn door de dagelijkse routine en de verplichtingen in ons leven. Ook door angst voor het onbekende houden we onszelf vaak op de achtergrond waardoor onze passie in de verdrukking komt.

Je gevoel van **eigenwaarde** is een belangrijke graadmeter in hoeverre jouw passie vorm gegeven kan worden. Mensen met een laag zelfbeeld ervaren hun leven vaker als minder kleurrijk dan personen met een hoog gevoel van eigenwaarde.

Hoe hoog scoor jij op jouw eigenwaarde?

Beantwoord de onderstaande stellingen. Waarbij:

1. niet of zeer zelden van toepassing
2. zelden op mij van toepassing
3. soms van toepassing
4. vaak van toepassing
5. erg vaak of altijd van toepassing

Ik vind het niet belangrijk wat anderen van me vinden	1	2	3	4	5
Ik ben niet bang om fouten te maken	1	2	3	4	5
Ik durf altijd mijn emoties te tonen als die er zijn	1	2	3	4	5
Ik heb nooit negatieve of beperkende gedachten	1	2	3	4	5
Ik kan dagelijkse problemen goed aan	1	2	3	4	5
Ik heb geen moeite om mijn grenzen aan te geven aan anderen	1	2	3	4	5
Ik heb richting in mijn leven en weet waar ik voor sta	1	2	3	4	5
Kleine dingen ervaar ik nooit als een groot probleem	1	2	3	4	5
Ik voel me nooit somber of neerslachtig	1	2	3	4	5
Ik heb veel vertrouwen in mezelf	1	2	3	4	5
Ik durf altijd mijn mening te delen	1	2	3	4	5
Ik zie de toekomst met vertrouwen tegemoet	1	2	3	4	5
Ik zeg altijd nee tegen dingen waar ik geen zin in heb of niet achter sta	1	2	3	4	5
Ik heb nooit kritiek op mezelf	1	2	3	4	5
Ik bepaal altijd zelf wat er gebeurt in mijn leven, ik zit als het ware zelf achter het stuur en ben niet de bijrijder	1	2	3	4	5
Ik kan moeilijke situaties goed aan	1	2	3	4	5
Ik voel me nooit gespannen	1	2	3	4	5
Ik ben niet bang dat ik tekort schiet	1	2	3	4	5
Ik durf altijd mijn behoeften uit te spreken	1	2	3	4	5
Ik ben trots op mezelf	1	2	3	4	5
Totaal					

Tel de scores van het totaal bij elkaar op.

Jouw score:

20-36	Je hebt een zeer laag zelfvertrouwen. De kans dat je altijd goed functioneert is niet groot. Als je dat nog niet hebt gedaan en graag een duurzaam zelfvertrouwen op wilt bouwen dan kun je o.a. denken aan professionele begeleiding van een psycholoog, psychotherapeut of een coach.
37-52	Je hebt een laag zelfvertrouwen en de kans is groot dat je niet altijd even goed in je vel zit. Als je dat nog niet hebt gedaan is het zeer zeker het overwegen waard om professionele begeleiding in te schakelen om te werken aan een duurzame groei van je zelfvertrouwen. Als je graag wilt groeien dan kun je o.a. denken aan professionele hulp van een psycholoog, psychotherapeut of coach.
53-68	Je hebt een gemiddeld zelfvertrouwen. Het kan zijn dat je hiermee tevreden bent. Ben je niet altijd tevreden dan is het zeker het overwegen waard om professionele hulp in te schakelen (als je dat nog niet hebt gedaan) om te werken aan een duurzame groei van je zelfvertrouwen. De module "Creëer je eigen kansen" van Visie kan een zinvolle (eerste) stap voor jou zijn.
69-84	Je hebt een bovengemiddeld zelfvertrouwen. Het lijkt erop dat je over het algemeen goed in je vel zit. Het kan echter zo zijn dat je in sommige situaties nog niet heel zeker bent van jezelf. Meer bewustzijn creëren en dingen doen die goed bij je passen helpt je verder te groeien. Kies je ervoor om daarmee aan de slag te gaan dan gaat de module "Creëer je eigen kansen" van Visie zeker helpen.
85-100	Gefeliciteerd, met jouw zelfvertrouwen zit het wel goed. De kans dat je goed functioneert is groot. Verdere groei is mogelijk door o.a. meer bewustzijn te creëren en die dingen te doen die goed bij je passen. Kies je voor groei dan is de kans groot dat je dit lukt d.m.v. het lezen van boeken en/of deelnemen aan Intervisies van Visie.

Vind je passie

Voordat je verder gaat is het handig om een blocnote te hebben, waarop je aantekeningen kunt maken.

De volgende vragen helpen je om jouw eigen passie te ontdekken.

1. Welke (kleine) dingen in het leven fascineren je?

Schrijf een week lang eens op wat je gewoon 'leuk' vindt om te doen en wat je fascineert. Je gaat echt nieuwe dingen over jezelf te weten komen.

2. Stel je hebt een telefoongesprek met jezelf als 8-jarige. Wat zou hij of zij jou vragen?

Schrijf bij je aantekeningen de vraag op die jij aan jezelf zou stellen.

3. Hoe zou jij herinnerd willen worden door anderen?

Als je er niet meer bent. Wat wil je dat anderen over je zeggen en schrijven?

Noteer jouw antwoord bij de vorige aantekeningen.

4. Welke verandering wil jij teweeg brengen?

Wil je iets veranderen aan deze wereld of binnen jouw omgeving? Wat kan in jouw beleving anders, makkelijker, beter? Ga ervoor, onderneem en word een pionier. Doe het anders dan anderen al die tijd hebben gedaan.

Noteer bij de aantekeningen wat dit is.

5. Waardoor vergeet je naar het toilet te gaan en te eten? Waardoor kom je in flow en vergeet je de tijd?

Soms kun je met iets bezig zijn en er volledig in op gaan. Noteer waar je mee bezig bent, waardoor jij geen besef meer hebt van tijd.

Noteer ze bij je vorige aantekeningen.

6. Welke mensen bewonder jij het meest in het leven en waarom?

Of het nu [Aletta Jacobs](#), [Martin Luther King](#) of welke (bekende) persoonlijkheid het ook mag zijn, welke eigenschappen wil jij kopiëren?

Noteer ze bij je vorige aantekeningen.

7. Als geld geen rol zou spelen welk werk zou je dan doen?

Bekijk deze video: <https://youtu.be/89t8Sv-yaeg>

Hoe wil jij invulling geven aan jouw werk? Noteer het bij je vorige aantekeningen.

8. Welke ervaringen, goed en slecht, hebben jou gevormd?

De eerste 12 jaar van iemands leven is bepalend voor de rest van zijn of haar leven. Als jij vanaf nu terugkijkt, welke ervaringen hebben jou gevormd?

Noteer ze bij je vorige aantekeningen.

9. Welke herkenningspunten kun je vinden in je grootste prestaties?

Het gaat hier niet over de gewonnen wedstrijd of de successen die je hebt behaald. Je hebt iets bereikt, gemaakt en/of gerealiseerd en daarvoor heb jij je ingezet. Welke kenmerken herken je waardoor je deze prestatie hebt kunnen realiseren?

Noteer ze bij je aantekeningen.

10. Welke problemen in het leven wil je het liefst oplossen?

De kans is groot dat iemand naar je toekomt met een vraag. Welke probleem of problemen los jij voor anderen op?

Noteer ze bij je vorige aantekeningen.

11. Waar krijg je later spijt van als je er nu niet mee begint?

Veronderstel je bent oud en zit in een schommelstoel. Tijdens het schommelen denk je na over je leven. Als je terugkijkt, waar heb je spijt van als je er nu niet mee begint en waar kan jij later blij en tevreden mee zijn?

Noteer het bij je vorige aantekeningen.

12. Waar wil je pijn voor voelen? Welke beklimming wil je maken terwijl je geniet, maar ook de blaren aankunt?

Gaan voor die passie is niet altijd leuk. Om een avondvierdaagse uit te kunnen lopen, dien je kilometers te maken en soms op blaren lopen. Alle ontberingen zijn het waard als je de eindstreep passeert. Waar wil jij de pijn voor voelen?

Noteer het bij je vorige aantekeningen.

Na het beantwoorden van alle vragen, pak een moment en lees je eigen aantekeningen. Wat valt je op, wat herken je en is het duidelijk waar jij voor wilt gaan?

Hoe nu verder?

We wachten vaak op het juiste moment. Je leeft misschien in de illusie dat het juiste moment van buitenaf wordt ingegeven. Als een teken. Maar passie zit in jezelf. Jij bepaalt dus het moment. Je hoeft niet passief te zijn. Kom in actie. Jij hebt de leiding. Neem die leiding dan ook. Laat zien wat je kan, wie je bent en wat je wil. En vier je successen.

We houden bijna automatisch rekening met onze eigen verwachtingen en die van anderen. Vertaal de verwachtingen naar wat je wilt en maak keuzes waar je blij van wordt. DOE WAAR JE BLIJ VAN WORDT. Zoveel mogelijk, waar mogelijk. Door in contact te staan met de dingen die je blij maken kom je steeds dichterbij je passie.

Stap uit je comfortzone, hoe tegenstrijdig het ook klinkt. Het ontdekken van je passie staat gelijk aan ondernemen. Dit vraagt om lef en doorzettingsvermogen óók als het even tegenzit. Uit je comfortzone stappen maakt je niet blij. Waarom dan toch wel doen? Omdat je er op lange termijn wel blij van wordt. Je bent trots op jezelf, omdat je een door jezelf opgelegde grens over gaat, omdat je het avontuur aangaat en in aanraking komt met nieuwe activiteiten en mogelijkheden. Je verbreedt je wereld en vindt misschien wel een passie waarvan je niet eens wist dat je hem in je had.

Gedurende de hele reis sta je er niet alleen voor. Vanuit onze eigen visie staan we je bij en helpen we door je te inspireren, aan te moedigen en met het navigeren.