Leeractiviteit - Formuleer een doel

Titel

Formuleer een doel.

Doel

Je eigen levensdoel formuleren.

Voorbereiding

Benodigdheden:

- A3-vellen voor iedere student
- Het verhaal van je eigen levensmissie uit de visualisatie-oefening
- Pen en papier

Bereid een ruimte zodanig voor dat jullie goed met A3-vellen kunnen werken.

Voordat je begint

Een bedrijf of organisatie formuleert eerst een missie voordat concrete doelen worden geformuleerd. Als individu is het ook goed om eerst een missie te formuleren: je levensmissie. Een levensmissie is een opdracht aan jezelf die je leven zin en betekenis geeft. Spiritueel ingestelde mensen stellen dat ieder mens een levensmissie gekregen heeft en dat het een opdracht in het leven is om die missie te ontdekken. Wanneer je je authentieke plaats inneemt, krijg je onvoorwaardelijk steun van de kosmos. Mensen en middelen komen op het juiste moment naar je toe. Je bent in "flow". Je kunt je overgeven aan een hogere regie en hoeft je geen zorgen meer te maken. Je voelt dat je datgene doet waarvoor je hier wezenlijk kwam.

Duidelijk is wel dat voor mensen die hun levensmissie kennen, iedere beweging of verandering meer glans en richting krijgt. Het brengt ook rust, omdat de bewegingen en veranderingen betekenis hebben als onderdeel van de missie. Een levensmissie is dus breder dan het werk dat je doet of wilt doen. Een levensmissie heeft alles te maken met worden wie je bent en loskomen van wat anderen als vanzelfsprekend van je verwachten. Vaak is het lastig om een direct antwoord te vinden op de vraag wat je levensmissie is. Wat je kunt doen, is starten vanuit het nu.

Opdracht

1. De docent/coach verdeelt de groep in tweetallen en laat jullie de vragen en antwoorden bespreken (2 x 10 minuten, in tweetallen).
2. Zet je levensmissie op papier, in de vorm van een mindmap, een verhaal of een nieuwe tekening, vanuit het nu!

Vastleggen

Maak een foto van je antwoorden en je levensmissie en sla dit op je computer op.

Nabespreken

Bespreek met elkaar in subgroepen na en deel de opbrengsten dan plenair. Centrale vraag bij de nabespreken is: ‘Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?’.

Andere aanpak

Doe deze oefening ook zelf thuis, zodat je als student over je eigen levensmissie kunt vertellen en die kunt verbeelden tijdens een groepsbijeenkomst.