

Stefanie Hoogland

ik wil het, ik wil het, wat wil ik?

25 vragen
om te ontdekken
wat je ECHT wilt



25 vragen om te ontdekken wat je echt wilt

You only live once and if you do it right, once is enough.

~ Mae West

Deze quote is één van mijn favorieten. Hoe is dat voor jou? Doe jij al waar je van droomt? Of knaagt er iets bij je en wil je iets anders in je leven en werk? Maar wat dan? En –misschien nog wel belangrijker- hoe kom je erachter wat je echt wilt?

Om je te helpen bij het vinden van je antwoorden heb ik 24 vragen op een rijtje gezet die je aan jezelf kunt stellen. Het kan om grote en kleine keuzes gaan. Niet altijd hoeft het roer helemaal om en kun je met relatief kleine aanpassingen al meer geluk en voldoening in je leven brengen. De antwoorden op de vragen helpen je om inzicht te krijgen in wat je graag wilt doen. Hoe je dit in je leven kunt gaan toepassen is een volgende vraag. Het gaat er nu nog om hoe je kunt ontdekken wat je het liefste wilt. Probeer je dus niet te laten beperken door allerlei belemmerende gedachten over hoe je het voor elkaar gaat krijgen.

Tip:

voel je niet schuldig dat je tot nu toe misschien niet hebt gedaan wat je echt wilt. Je hebt gedaan wat je deed en het heeft je waarschijnlijk ook heel veel gebracht; een mooie baan, een fijne relatie en in ieder geval levenservaring. Ook heb je als je dit leest het gevoel bij jezelf onderkend dat je iets anders wilt. Of niet, dat kan natuurlijk ook blijken uit de antwoorden.

Neem de tijd om over je antwoorden na te denken, te dromen of het juist even los te laten.

Heel veel succes en geniet ook van het proces!

Stefanie Hoogland

25 vragen om te ontdekken wat je echt wilt

Tip:

Kies 3 vragen die je het meeste aanspreken en ga daar eerst mee aan de slag. Koop een notitieboekje en schrijf je antwoorden op en alles wat je daarbij inspireert. Vervolgens kun je nog weer 3 vragen uitkiezen en beantwoorden. Komen de antwoorden overeen?

1. Wat als geld geen rol zou spelen?

Wat als je € 10 miljoen zou hebben, oftewel: geld genoeg om te doen wat je wilt. Hoe zou je dan je dagen doorbrengen? Realiseer je dat (bijna) niemand het volhoudt om 'niks' te doen. Dus na het antwoord dat je een eiland gaat kopen en in de zon liggen, komt er na een paar maanden toch een behoefte om weer iets nuttigs te gaan doen met je leven. Wat zou dat dan zijn?

2. Wat als je geen angst zou hebben?

Wat als je geen enkele angst zou hebben in je leven? Hoe zou het er dan uitzien? Wat zou je dan wel doen wat je nu niet durft?

3. Wat als je opnieuw mocht gaan studeren?

Stel je voor dat je nu opnieuw zou gaan studeren en je mag –met alles wat je nu weet- je studie kiezen, wat zou je dan gaan doen?

4. Wat wil je 'eigenlijk'?

Wat zeg je na 'eigenlijk' Heb je er al eens op gelet hoe vaak je het woord 'eigenlijk' gebruikt? Eigenlijk betekent: echt, feitelijk, werkelijk, in wezen. Achter het woordje 'eigenlijk' zeg je dus wat je écht wilt.

In een paar stappen kun je erachter komen wat je *eigenlijk* wilt.

A. Eigenlijk zeg je...

Als je jezelf 'eigenlijk' hoort zeggen, stop dan even en luister naar wat je 'eigenlijk' zegt. Je hebt dan de kern te pakken van wat je wilt. 'Eigenlijk wil ik meer vrijheid...' Of: 'Eigenlijk wil ik me als ondernemer nog meer ontwikkelen in mijn vakgebied...'

B. Laat het woordje 'eigenlijk' weg

Laat in je constatering nu het woordje 'eigenlijk' weg en maak er een bevestiging van. Dus: 'Eigenlijk wil ik meer vrijheid' wordt: 'Ik wil meer vrijheid'. En 'Eigenlijk wil ik me nog meer ontwikkelen in mijn vakgebied...' wordt 'Ik wil mezelf nog meer ontwikkelen in mijn vakgebied'. Merk je hoe krachtig de bevestiging klinkt?

C. De volgende stap

Als je de bevestiging hardop voor jezelf uitspreekt, is de volgende vraag: wat nu? Hoe ga je dat wat je wilt, ook echt voor elkaar krijgen? Dat doe je door consequenties aan je keuze te gaan verbinden. Uit deze consequenties volgen dan stappen om je doel te bereiken.

Bijvoorbeeld: 'Ik ga een cursus volgen om het ondernemersvak te leren.' En 'Ik ga kijken hoe ik met nog meer vrijheid kan werken'

Het vraagt zeker wat lef om de confrontatie met jezelf aan te gaan en jezelf af te vragen wat je echt wilt. De energie die vrijkomt als je het wél doet, helpt je om de volgende stap te zetten. Dit betekent dat je uit je comfortzone moet durven komen. Wat wil jij eigenlijk doen?

5. Begin with the end in mind

Stel je een kampvuur in de volgende eeuw voor: jouw achterkleinkinderen of achternichten en -neefjes zitten daaromheen. Ze hebben het over jou en jouw leven. Wat wil je dat zij dan vertellen?

6. Je eigen beste vriendin

Stel je voor dat je je eigen beste vriendin bent en je weet niet wat je wilt met je leven. Wat zou je als vriendin tegen jezelf zeggen?

7. Wanneer kun je niet stoppen?

Waar gaat je vuur van branden en ga je door in de actiestand? Waar blijf je laat voor op en waar sta je vroeg voor op?

8. Voel je het?

Als je een droom hebt, stel je dan voor dat je ervoor gaat. Hoe voelt dat fysiek? Maakt het je sterker, oftewel veer je op? Of maakt het je zwakker en krimp je in elkaar en zie je alleen maar beren op de weg? Als je opveert en het maakt je sterker dan weet je dat je goed zit.

9. Wat in je werk voelt niet als werken?

Wat zijn werkzaamheden die je zo leuk vindt dat je je niet voor kunt stellen dat het werk is? Laat staan dat je ervoor betaald zou worden.

10. Je automatische piloot

Wat doe je automatisch en ligt misschien te voor de hand dat je het niet meer ziet? Ben jij degene die in je vriendenkring altijd de feestjes organiseert? Help jij je vriendinnen altijd met de styling van hun huis? Los je de ICT problemen op voor je collega's? Soms ligt wat je graag doet heel erg voor de hand.

11. Wat zou je doen als je tijd kunt bijkopen?

Stel je voor je in de winkel staat van Vadertje Tijd en je kunt daadwerkelijk tijd bijkopen. Hoeveel tijd zou je kopen? En wat zou je ermee doen? Dit geeft aan waar je behoefte aan hebt, maar jezelf geen tijd voor gunt.

12. Doe je het voor niks?

Wat zou je nog gratis doen, ook al zou je er niets voor betaald krijgen?

13. Een dagje ruilen met...

Met welke beroemdheid zou je een dag willen ruilen? Waarom? Wat trekt je aan in zijn of haar leven? En wat zou je graag ook willen doen?

14. Het antwoord waar je op hoopt

Als je een gesprek zou hebben met een coach over jouw levensvragen, wat hoop je dan dat deze coach tegen je zegt?

15. Waar ben je goed in

Wat zijn jouw talenten? Wat zeggen andere mensen tegen je waar je goed in bent?

16. Kies iets

Sta je voor een keuze en kom je er niet uit? Kies dan een van de opties en laat het even rusten. Voel je je goed bij deze keuze? Dan zou dat zomaar de juiste keuze kunnen zijn. Blijft de andere optie toch in je hoofd? Heroverweeg dan je keuze en kies de andere optie. Als deze beter voelt dan weet je waar je voor kunt gaan. Voelen beide niet helemaal goed? Ga dan na waarom niet. Misschien is er nog een andere optie?

17. Wat geeft je een flow?

Wanneer vergeet je de tijd en verlies je jezelf in waar je mee bezig bent?

18. Wat moet er eerst gebeuren?

Wat moet er gebeuren voordat je gaat doen wat je écht wilt? Een burn-out? Ontslag? Vaak zie je dat mensen pas na een heftige gebeurtenis gaan doen wat ze echt willen. Hoop je op ontslag? Wat is er nodig om echt te gaan doen wat jij wilt?

19. Als je kon toveren

Wat als je een toverstokje zou hebben, wat zou je dan in je leven veranderen?

20. Het stemmetje in je hoofd

Zoek de stilte op; maak een wandeling in de natuur en luister naar het stemmetje in je hoofd. Wat zegt het?

21. Over 10 jaar

Stel je voor dat je 10 jaar ouder bent. Kijk dan eens terug; wat is er gebeurd vanaf nu? Hoe is het in je werk gelopen, je privéleven?

22. Op wie ben je jaloers?

Op wie ben je stiekem een beetje jaloers? Kan of heeft iemand iets wat jij ook graag wilt?

23. Het kind in jou

Wat deed je als kind graag? Vaak zeggen de interesses die je als kind had al veel over wat je nu nog steeds graag doet. Weet je het niet meer? Vraag je ouders of andere mensen die jou als kind kenden en vraag ernaar.

24. Jouw interesses

Wat heeft je interesse? Wat kijk en lees je graag, waar praat je graag over? Wat wil je van anderen altijd weten?

25. Je ideale dag

Beschrijf je ideale dag. Tijd, plaats en geld spelen geen rol. Wat ga je doen? Vergelijk dat eens met je dagen zoals ze nu zijn. Wat wil je anders?

Wil je meer? Wil je weten hoe ik je kan helpen bij je ontdekkingstocht? Bijvoorbeeld met een ambitiesessie of via coaching. Kijk op mijn website voor meer informatie of mail mij, info@stefaniehoogland.nl

Stefanie Hoogland