

Zes vragen die je meer inzicht zullen geven in jezelf.

Vragen die misschien eenvoudig lijken, maar als je er langer over nadenkt en dieper gaat dan de oppervlakte, dan zul je ontdekken dat het belangrijke vragen zijn.

Het zijn wellicht ook vragen die je niet zomaar kunt beantwoorden. Misschien heb je er meer tijd voor nodig.

Denk niet te lang na, voel vooral. Neem waar wat het eerste in je opkomt.

- Wat voel je ?
- Wat zie je?
- Wat hoor je?
- Luister naar je gevoel.

1: Waar word je blij van?

Wat maakt je blij? Waar kan je blij van worden door er alleen al naar te kijken? Van welke kleine dingen? Waar word je echt blij van?

2: Op welke momenten voel jij je gelukkig?

Waar kun je van genieten? Samen zijn met je geliefde, genieten van de stilte? Een wandeling in de natuur? Vroeg in de ochtend de zon zien opkomen, gewoon gelukkig zijn met alles in het leven, een heerlijk kopje koffie. Of de glimlach van iemand die je liefhebt? Op welke momenten voel jij je gelukkig? Geef je persoonlijke geluksgevoel tussen 1 en 10. En wat zou er moeten gebeuren om dit geluksgetal te vergroten?

3: Wat vind je belangrijk in je leven?

Wat zijn je persoonlijke waarden? Wat vind jij belangrijk? Vrijheid? Onafhankelijkheid? Zekerheid? Liefde? Geld? Werk? Je relatie? Je gezondheid? Dat andere mensen je aardig vinden? Dat je er bent voor mensen die je nodig hebt? Betrouwbaarheid? Eerlijkheid? Rust en tijd voor jezelf? Of dat je elke dag zelf kunt bepalen wat je wilt gaan doen? Wat vind jij belangrijk?

4: Waar ben je dankbaar voor?

Er is zoveel om dankbaar voor te zijn, denk eens na wat je allemaal hebt? Niet dat je niets meer mag wensen, maar wees bewust van wat je hebt en wees dankbaar. Voor al het goede in je leven. Oprechte dankbaarheid is een prachtige vibratie. Voel het vanuit je hart. Waar ben je dankbaar voor?

5: Hoe wil je dat andere mensen je zien?

Hoe ziet de beste versie van jezelf er uit? Wat zou je aan jezelf willen verbeteren. Hoe kun je jezelf blijven? Hoe kun je voorkomen dat gaat acteren omdat andere mensen willen dat je zo bent? Hoe wil je dat andere mensen je zien?

6: Wie ben je ?

Wie ben je echt? Niet wie je misschien bent geworden. Niet hoe je je gedraagt. Misschien heb je je aangeleerd om achter een masker te leven . Misschien probeer je te zijn hoe een ander graag wil dat je bent. Misschien ben je het product van conditioneringen, opvoeding?

Wie is er van binnen gevuld met liefde wie ben je echt? Denk aan je goede en slechte eigenschappen. Denk aan je gedrag. Hoe denk je? En waarom denk je op die manier?

Wie ben je echt en wie wil je zijn?

Het maakt niet uit wat je in je leven wilt bereiken en waar je naar toe wilt. Of welke bestemming je voor je ziet. Je bent tot veel meer in staat dan je denkt. Maar het is van groot belang dat je weet waar je staat, daarom is zelfinzicht van groot belang.