

Coaching:

# DE JACKPOT – OEFENING



Deze oefening doe ik graag met mijn coachklanten als we het hebben over de toekomst en het verlangen. Vooral in Nederland is het motto vaak van doe maar gewoon dan doe je gek genoeg, terwijl de Amerikanen uitgaan van: “Think Big”!  
Dus dat gaan we bij deze maar eens doen, je mag he le maal los!

*“Think big!”*

# JOUW VERLANGENS.....

Als je een persoonlijke visie rondom je toekomst wilt ontwikkelen dan vraagt dat om het 'onthullen' van onbewuste en diepere verlangens of ambities waarvan je diep in je hart zegt : "Wauw dat is het" en "Yes, daar ga ik voor!"

Jouw verlangens zeggen iets over wie je in het diepst van je wezen bent. Het helder krijgen van je verlangens is overigens niet zo simpel want we zijn heel goed in onszelf klein maken of om negatief over onszelf te denken.

Daarom neem ik je even mee door middel van deze Jackpot-oefening!



Stel je voor dat je nu een casino binnenloopt met je vrienden voor een gezellig avondje uit en je gooit achteloos wat euro's in de fruitautomaat en BAM alle toeters en bellen gaan af jij wint de jackpot! Echt het geld blijft er maar uitstromen, het is zoveel geld dat je voor de rest van je leven financieel onafhankelijk bent.

Misschien koop je een prachtig huis en een fantastische auto of in mijn geval nog meer paarden ;-), en misschien ga je ook wel die reis naar Australië en Bali maken die je altijd al wilde maken, maar daarna?





Je komt een keer terug, bent nog steeds volledig financieel onafhankelijk, je hebt alles al gekocht en gedaan wat je wilde kopen en doen en ... wat ga je dan doen? Waar houd je je dan mee bezig? Waar ben je dan?

Fantaseer door en reis in gedachten naar een wereld waar alles mogelijk is.

Wat is dan je allergrootste ideaalplaatje? Wat ga je dan doen? Waar houd je je dan mee bezig? Waar ben je dan? Met wie ben je dan?



Jouw ideaal plaatje!

- Welke (minimaal) 10 aantrekkelijke aspecten van dit ideaal plaatje kun je benoemen?

- ---

---
- ---

---

---
- ---

---

---

---
- ---

---

---
- ---

---

Jouw ideaal plaatje!

- Wat levert het verwezenlijken van dit ideaal plaatje je op, in termen van levensgeluk?

- 

---

---

- 

---

---

---

- 

---

---

---

---

- 

---

---

---

---

- 

---

---



**Heb je het allemaal opgeschreven? Ben je echt helemaal los gegaan?**



# Ok, kom dan maar weer even terug in het hier in nu!

Oeps, in het hier en nu is er geen jackpot maar het is wel interessant om wat zaken te analyseren! Verlangens kunnen namelijk omgezet worden in doelen.

Kijk eens goed naar wat je hebt opgeschreven bij de aantrekkelijke aspecten.



Jouw realiseerbare ideaalbeeld

Wat valt je op aan deze aspecten?

---

---

---

---

Welk (meer) realiseerbare ideaalbeeld kan hiervoor in de plaats komen, terwijl zoveel mogelijk aantrekkelijke aspecten overeind kunnen blijven?

---

---

---

---

Jouw realiseerbare ideaalbeeld



Wat betekent dit voor je huidige leven en werk/invulling van de dag?

---

---

---

---

Wat betekent dit voor je toekomstige leven en werk/invulling van de dag? Welke keuzes zijn er dan nu al nodig?

---

---

---

---

Hopelijk heeft deze oefening jouw gedachten en jouw verlangens wat meer in kaart gebracht!

Het fijnste is om te kunnen leven dichtbij jouw verlangens.



Lieve groet,

Tirza Brouwer

[www.academievoorpaardenlifecoaching.nl](http://www.academievoorpaardenlifecoaching.nl)

