****

**Adem**

**ruimte**

**Het formulier uit het boek!**

Persoonlijke Visieformulier

Papendrecht, 11 februari 2012

Beste zoeker,

Wat is er mooier dan diep van binnen beseffen dat je op het goede spoor zit in je leven? Wat geeft meer voldoening dan te merken dat je met je talenten anderen helpt? Wat is meer motiverend dan te leven voor iets dat groter is dan je zelf? Als je dit formulier hebt gedownload omdat je op zoek bent naar je bestemming in dit leven of omdat je je daar opnieuw op wilt bezinnen, dan zit je goed.

In de afgelopen jaren heb ik met veel mensen uitgebreid mogen praten over hun leven. Over dromen, passies en talenten, maar ook over angsten, twijfels en belemmeringen. Eén van mijn belangrijkste conclusies uit al deze gesprekken is dat echt geluk en echte voldoening niet vanzelf ontstaan. Succes kan je overkomen, maar geluk moet je zoeken. Alleen wie zoekt, vindt. Denken, praten, luisteren en schrijven horen bij dit zoeken.

In dit formulier heb ik daarom een aantal vragen voor je op een rij gezet. Het is geen test, geen ondernemingsplan, geen goedkope succesformule. Het is niet meer dan een aantal vragen. Maar wel die vragen waarvan ik heb gemerkt dat wie ze serieus neemt, dichter bij zijn unieke bestemming komt. Door deze vragen te beantwoorden, geef je woorden aan iets dat zonder woorden nooit bereikt kan worden.

Dit formulier is geschikt voor coaching, therapie, mentoring of school- en beroepskeuzeonderzoek. Maar ook voor functioneringsgesprekken, partner-relatiegesprekken en teamsessies. Ik adviseer je om het ingevulde formulier met iemand te bespreken en daarna te vertalen in een concrete visie of een stappenplan.

Ik wens je van harte veel succes, zegen en plezier met het invullen.



Matthijs Goedegebuure

Talent-coach/gz-psycholoog

Goedegebuure Consultancy

Matena 14

3356LG Papendrecht

Mail: ppg@goedegebuure.info

Web: www.goedegebuure.info

**Persoonlijke visie formulier**

Je persoonlijke levensvisie is voor jezelf, maar ook voor de mensen die je dierbaar zijn. Noem hieronder de belangrijkste, dierbaarste personen uit je leven voor je wie je er in de komende jaren wil zijn. Dit zijn de mensen die de vruchten mogen plukken van jouw persoonlijke levensvisie.

**1. Voor wie is je levensvisie?**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam |  |
| Adres |  |
| Postcode/Woonplaats |  |
| Geboortedatum |  |

Beschrijf hieronder minimaal 3 inspiratie-momenten uit je leven die iets moois in je ‘wakker’ maakten. Een verlangen, een idee, een passie, een ontroering, een doel, liefde, een ideaal, … Zo’n moment kan van alles zijn: een toespraak die je hoort, en lied, een ervaring, een verhaal, een gesprek, een wandeling door de natuur, een boek, een brief, …

**2. Inspirerende momenten**

|  |  |
| --- | --- |
| Moment 1 |  |
| Moment 2 |  |
| Moment 3 |  |
| Moment 4 |  |
| Moment 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Iedereen heeft in zijn leven ‘beslissende momenten’. Momenten waarop je diep in je hart een belangrijke beslissing neemt. Meestal gebeurt dit wanneer je iets of iemand verliest of dreigt te verliezen. Je baan, je huis, een vriend, je huwelijk, je gezondheid of zelfs je leven. Zo’n moment is een ‘uur der waarheid’. Je ziet dingen scherper dan je ze ooit te voren hebt gezien. Het maakt glashelder wat echt belangrijk is. Op zo’n moment nemen we soms in een hart een bepalende beslissing. ‘Als ik hier doorheen kom, zal ik nooit meer mijn verantwoordelijkheid als vader verzuimen’, of ‘als ik hier levend uitkom, zal ik me nooit meer schamen voor mijn geloof’, of ‘dit is de laatste keer dat ik deze fout heb gemaakt’. Beschrijf hieronder kort jouw ‘beslissende momenten’ in je leven.

**3. Beslissende momenten**

|  |  |
| --- | --- |
| Moment 1 |  |
| Moment 2 |  |
| Moment 3 |  |
| Moment 4 |  |
| Moment 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Beschrijf hieronder minimaal 3 situaties waarin je voelde dat je helemaal op je plek was, als een vis in het water. Situaties die het beste uit je zelf halen. Denk aan werkzaamheden, vakanties, klussen, gesprekken, plaatsen, functies, opdrachten, etc.

**4. Ik-op-mijn-best situaties**

|  |  |
| --- | --- |
| Situatie 1 |  |
| Situatie 2 |  |
| Situatie 3 |  |
| Situatie 4 |  |
| Situatie 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Noem hieronder minimaal 3 personen die jou vroeger of in de afgelopen jaren hebben geïnspireerd. Ze waren een voorbeeld voor je, een identificatie-figuur, een held, een houvast, … Denk aan leiders, sprekers, collega’s, familie, maar ook aan personen die je misschien alleen uit boeken, films of verhalen kent.

**5. Inspirerende personen**

|  |  |
| --- | --- |
| Persoon 1 |  |
| Persoon 2 |  |
| Persoon 3 |  |
| Persoon 4 |  |
| Persoon 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Ieder mens heeft bevestigers nodig. Bevestigers zijn de vaderlijke of moederlijke figuren in je leven die in je geloofden en dat ook lieten merken. Dit kan met een kort zinnetje of zelfs een blik zijn geweest. Het kunnen mensen zijn die deel uitmaken van je leven, maar ook mensen die je slechts één keer hebt ontmoet. Noem hieronder minimaal 3 personen die jou vroeger of in de afgelopen jaren hebben bevestigd in jouw kwaliteiten. Denk aan je eigen ouders, grootouders, leraren, mentors, begeleiders of andere personen waar je tegenop keek. Schrijf er ook bij wat ze bevestigden in je; bijv. een kwaliteit, een talent, een houding, een keuze, …

**6. Bevestigers en wat zij bevestigden**

|  |  |
| --- | --- |
| Persoon 1 | bevestigde: |
| Persoon 2 | bevestigde: |
| Persoon 3 | bevestigde: |
| Persoon 4 | bevestigde: |
| Persoon 5 | bevestigde: |
| **Mijn conclusie** |  |

De blauwdruk voor je talent is meestal al zichtbaar in je favoriete kindactiviteiten. Veel succes-volle mensen zijn later professioneel gaan doen wat ze in hun kindertijd al graag speelden. Zo speelden sommige vrachtwagenchauffeurs als kind al graag met auto’s, of bouwden sommige geluidstechnici als kind al boxen van oude televisieluidsprekers, etc. Schrijf hieronder minimaal 3 activiteiten die je als kind graag deed.

**7. Favoriete kind-activiteiten**

|  |  |
| --- | --- |
| Activiteit 1 |  |
| Activiteit 2 |  |
| Activiteit 3 |  |
| Activiteit 4 |  |
| Activiteit 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Schrijf hieronder zo veel mogelijk teksten of woorden (bemoedigingen, uitspraken, songteksten, doopteksten, etc.) die in de afgelopen jaren tot je zijn gekomen en waarvan je voelde dat het speciaal voor jou was.

**8. Teksten/woorden**

|  |  |
| --- | --- |
| Tekst 1 |  |
| Tekst 2 |  |
| Tekst 3 |  |
| Tekst 4 |  |
| Tekst 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Schrijf hieronder minimaal 20 dingen op die je in je leven graag een keer zou willen doen, meemaken, kopen, zien, maken, bereiken … Dit mag variëren van een bepaalde appeltaart die je altijd nog eens had willen maken tot een pooltocht met een hondenslee. Laat je niet beperken door (realistische) gedachten over geld, tijd, diploma’s, etc. Ga uit van het idee ‘als geld, tijd, diploma’s en gevoelens van mensen om je heen vanaf volgende week geen probleem meer zouden zijn, wat zou je dan in de komende jaren gaan doen?’. Neem dit onderdeel serieus; mensenlevens zijn veranderd doordat zij zich voor het eerst bewust werden van hun wensen.

**9. 20-wensen lijst**

|  |  |
| --- | --- |
| Wens 1 |  |
| Wens 2 |  |
| Wens 3 |  |
| Wens 4 |  |
| Wens 5 |  |
| Wens 6 |  |
| Wens 7 |  |
| Wens 8 |  |
| Wens 9 |  |
| Wens 10 |  |
| Wens 11 |  |
| Wens 12 |  |
| Wens 13 |  |
| Wens 14 |  |
| Wens 15 |  |
| Wens 16 |  |
| Wens 17 |  |
| Wens 18 |  |
| Wens 19 |  |
| Wens 20 |  |

Je huis drukt uit wie je bent en hoe serieus je je persoonlijke visie neemt. Noem hieronder vijf wensen voor het huis waar je over 10 jaar wil wonen. Dit kan je eigen huis zijn waar je nog e.e.a. aan verandert, maar ook een ander huis. Beschrijf waar je heen wilt.

**10. Mijn huis over 10 jaar**

|  |  |
| --- | --- |
| Wens 1 |  |
| Wens 2 |  |
| Wens 3 |  |
| Wens 4 |  |
| Wens 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Je agenda laat ook zien wie je bent en wat je wilt. Noem de 5 belangrijkste zaken waar jij over 2 jaar je agenda mee wil vullen. Dit zijn de bezigheden die jij prioriteit wil geven. Waar je graag mee bezig wil zijn.

**11. Mijn belangrijkste agenda-items over 10 jaar**

|  |  |
| --- | --- |
| Item 1 |  |
| Item 2 |  |
| Item 3 |  |
| Item 4 |  |
| Item 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Lees en herlees alles wat je hebt ingevuld nog eens goed door. Combineer dit met andere gegevens uit de andere formulieren die je al hebt ingevuld (bijv. over je talenten, eigenschappen, studie, werkervaring). Schrijf hieronder minimaal 3 conclusies die je trekt uit alles wat je hebt geschreven.

**12. Conclusies algemeen**

|  |  |
| --- | --- |
| Conclusie 1 |  |
| Conclusie 2 |  |
| Conclusie 3 |  |
| Conclusie 4 |  |
| Conclusie 5 |  |
| **Mijn conclusie** |  |

Schrijf hier onder je specifiek conclusies over wat jou inspireert, wat je roeping is, je talent, je doel en wat je besluit is om daar mee te doen.

**13. Mijn conclusies specifiek**

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn inspiratie |  |
| Mijn roeping |  |
| Mijn talent |  |
| Mijn doel |  |
| **Mijn besluit** |  |