

De impact van de wenskaart

Ok, stap 1. Bedenken wat ik dit jaar wil, op dat kaartje plempen en hop die boom of m'n portemonnee in. Klaar en door. Nou, nee. Niet klaar. Niet eens begonnen.

Dat is namelijk het gekke. We denken onze diepste verlangens te kennen. Dat plaatje in ons hoofd van hoe het zou moeten zijn voor ons om gelukkig en succesvol te zijn. Een zelfgevormde winkelatalage die nooit past bij de realiteit. Een wens die eerder als demotivatie werkt dan als drijfveer in je leven. Omdat je 'm nooit realiseert.

De reden dat je wens niet uitkomt is omdat dat wat jij als wens gelabeld hebt, jouw wens niet is. Dat statische plaatje zit vol 'must have' uitvoering details die je hebt verzameld. Die stuk voor stuk symbool staan voor jouw wens, maar nooit zijn bedoeld om in realiteit na te streven.

Voorbeeld

Wanneer we kijken naar het voorbeeld van "ik wil reizen": dan is dus mijn vraag aan mijn klant, "waar staat het reizen voor? Wat geeft het reizen je dat je nu niet hebt?" Dan blijkt ineens dat reizen staat voor de behoefte: vrijheid of afwisseling. Of zorgeloosheid, genieten of verbinding met jezelf en anderen. Soms voor onafhankelijkheid of persoonlijk ontwikkelen. Reizen is slechts de oplossing, niet het verlangen.

Afgelopen 31 december vulden we met dierbaren onze kaarten in. "Meer gamen" gaf de tiener als wens. "Een eigen zaak starten" zei de vader. Ik stelde ze vervolgens de vragen. Wat bleek? Vader en zoon wensten beiden meer vrijheid om te doen wat zij zelf wilden. Niet altijd voldoen aan verplichtingen en vaste structuur. De verbinding die tussen hen ontstond bij deze realisatie was bijzonder op zich.

En dat, dat zijn wensen. Dat zijn de verlangens die je drijven in het leven. Dat zijn behoeften waar ook jouw onbewuste in gelooft. Dat deel van je brein dat voor 93% je gedachten en emoties bepaald. Dit zijn de wensen die je wel kunt vervullen. Omdat de oplossing, de uitvoering niet vast staat. De wens niet is vorm gegeven door het bewuste deel van je brein, dat maar voor 7% de dienst uitmaakt.

Door je echte verlangen, je nog onvervulde behoefte als wens op het kaartje te schrijven geef je jezelf de mogelijkheid om kansen te zien. Om die groei aan te gaan die jouw behoeften wel vervullen. En daarmee dus je wens.

Vader begon vervolgens te brainstormen. Hmm...eigen zaak is ook minder vrijheid. Hoe kan dat anders? Minder werken? Meer vrije dagen? Zoon begon te bedenken dat alleen gamen wat eenzijdig is. Buiten chillen met z'n matties. Ook fijn. Ineens werd hun verlangen realiseerbaar. Kwamen er lichtjes in hun ogen. Waren ze aan het sparren met elkaar. En was de wens vertaalbaar naar een motiverend doel voor 2021. Maar dat voor stap 2.

Dit kan jij ook! Investeer wat tijd en wat vertrouwen en ervaar die mega impact.



Hieronder vind je een aantal oefeningen die daarbij helpen. Oefeningen die je nu kunt doen, maar ook gedurende het jaar. Die toepasbaar zijn op wensen, maar ook wanneer je iets nieuws begint, je stress ervaart, of met verlies te maken krijgt. Handvatten dus, voor het gehele jaar.

Wensboom oefeningen thuis

Basisversie alleen met wenskaart

1. Denk eens na over wat jij wenst in je leven.
2. Haal dat plaatje naar voren en kijk er eens rustig naar.
3. Bespreek het dan met een ander of maak een tekening ervan voor jezelf.
4. Laat de ander vragen stellen over jouw plaatje of kijk naar je tekening en bekijk zelf:
5. wat zie je, wat doe je, waar ben je, wie is er? Neem hier even de tijd voor.
6. Wanneer je het hele plaatje hebt: laat je het los.
7. Stel nu de vragen: waar staat dit plaatje voor? Voor welk verlangen? Welke behoefte probeer ik te vervullen met de onderdelen in dit plaatje?

Schrijf dan daarna pas je wens op het wenskaartje. Bewaar het in de kamerplant of je portemonnee. Waarom? Dat ontdek je in stap 3.

Wensboom

Laat ieder een wens of droom van zichzelf opschrijven op een los papiertje. Het mag een grote of kleine wens zijn. Ver weg of best dichtbij. Klaar?

Vervolg

Stel de volgende vragen aan de aanwezigen:

- Wie wil er vertellen over zijn wens?
- Wat betekent deze wens voor jou?
- Waar staat de wens voor, voor jou?
- Wat geeft deze wens je, dat je nu nog niet hebt?
- Wat is er nodig voor jouw wens om te gebeuren?
- Op welke andere manieren kan jouw wens ook uitkomen?

Vraag rond voor ideeën om de wens van die persoon uit te laten komen. Ga zo de groep rond. Je zult merken dat de wens van de aanwezigen verandert tijdens het gesprek. Laat iedereen na dit gesprek zijn wens op de wenskaart schrijven.

Hang vervolgens de kaarten in een kamerplant annex wensboom of bestel een specifieke wensboom via een mail aan mij. Zo heb je direct een eye catcher in de kamer en wordt iedereen elke dag weer onbewust herinnert aan zijn wens. Woon je niet op hetzelfde adres? Laat dan de kaarten in de portemonnee stoppen. Ook dan kom je de wens met dagelijkse routines tegen en kan je onbewuste zijn werk doen. Waarom dat belangrijk is in het uitkomen van wensen, ontdek je in stap 3.

Vervolg voor tijdens het jaar

Laat de wensen hangen in de boom. Inspirerend om elkaar of jezelf om de zoveel tijd af te vragen: is mijn of jouw wens uitgekomen? Ja? Dan mag die wens uit de boom! Verzin een 'viering ritueel'

om even stil te staan bij het doel dat bereikt is, voor je de wens uit de boom haalt. Er mag dan een nieuwe wens in de boom of de portemonnee.

Zorgenboom

Waar maak jij je zorgen over? Schrijf dat op een blaadje en hang het in de boom of kamerplant. Deze boom is sterk genoeg om al jouw/jullie zorgen te dragen.

Sta nu even stil bij deze zorg. Zitten er ook kansen om te groeien aan je zorgen? Op welke manier kun je jouw zorgen als groeikans zien? Brainstorm hierover met elkaar. Houd het luchtig en speels. Stel anderen niet verplicht hun zorgen te delen.

Vervolg

Wanneer er een zorg wegvalt, mag de zorg uit de boom. Kies ook hiervoor een 'viering ritueel' waarbij je even stilstaat bij de groei die bij deze zorg is doorgemaakt.

Tip: Je kunt een set zorgenkaarten bestellen bij met peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom erbij. Je krijgt er dan een meer uitgebreide instructie bij om deze zorgenversie optimaal in te zetten voor jouw groei en die van je gezin.

Talentenboom

Schrijf zelf of met je dierbaren een vaardigheid of talent op een blaadje. Zo breng je jouw kamerplant of wensboom tot bloei! Vinden jullie het makkelijk of moeilijk om je vaardigheden of talenten te benoemen?

Vervolg

Bespreek: wat is talent? Wat is een vaardigheid?
Google, overleg en wissel gedachten uit.

Vervolg

Welke talenten of vaardigheden mogen nog groeien? Of welke talenten/ vaardigheden zou je graag willen hebben? Die hangen nog niet in de boom, maar liggen eronder. Wat is ervoor nodig om die talenten te ontwikkelen? Dit is een oefening waarbij je jouw zelfbeeld en die van je dierbaren met de boom mee laat groeien. Waardevol wanneer je aan iets nieuws begint waar jij je nog onzeker over voelt. Wanneer een talent vaker zichtbaar is of je het talent voelt, hang je het aan de boom. Maak ook hier een 'viering ritueel' van.

Tip: Ook talentenkaarten zijn te bestellen bij met peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom erbij. Inclusief talentenspel en uitgebreide instructie om deze talentenversie optimaal in te zetten voor jouw groei en die van je gezin.

Loslaatboom

Schrijf op een blaadje die gedachten of dingen die je graag wilt loslaten in 2021. Die hang je in de boom. Daarna laat je zelf of met elkaar blaadje voor blaadje los wat er in het verleden is geweest. Vervolgens kan de boom met nieuw blad gevuld worden met wensen!

Herinneringenboom

Een herinneringsboom kun je inzetten voor een moment van troost en een moment van dankbaarheid. Haal zelf of met dierbaren mooie herinneringen op. Aan personen en gebeurtenissen of aan de afgelopen periode en noteer deze op een blaadje. Schrijf op de blaadjes een kernwoord voor een liefdevolle, mooie herinnering of teken er een symbool op. Deze momenten teruglezen en kijken in de boom of in een pot biedt troost bij gemis of een positieve boost.

Tip: Je kunt een set loslaat- en herinnering kaarten bestellen bij met peper graag via de mail. Die kun je los bestellen, in combinatie met een andere set kaarten of met een eigen wensboom of potje troost erbij. Inclusief inspirerend verhaal en uitgebreide instructie om deze versie optimaal in te zetten voor jouw rust en groei en die van je dierbaren.

Zintuigenboom voor HSP

Op de blaadjes kun je dingen schrijven die je ervaren hebt via je zintuigen. Wat heb je gezien, gehoord, geroken, gevoeld en geproefd? Welke prikkels zijn binnengekomen? Wat heb je opgepakt van anderen in je omgeving? Al die blaadjes met ervaringen worden in de boom gehangen.

Vervolg

Bekijk wanneer alles hangt welke ervaringen en prikkels helpend en niet helpend zijn. Wat je niet nodig hebt of niet helpend is, mag uit de boom vallen. Wat over blijft zijn je helpende gedachten en ervaringen.

Ideale bewustwordings oefening voor sensitieve en prikkelgevoelige mensen om dagelijkse energievreters en energiegevers te identificeren. Uit de oefening komt vaak waardevolle informatie over stoorfactoren en groeikansen.

Tip: mocht je meer informatie en handvatten willen om effectief om te gaan met overprikkeling en hooggevoeligheid, neem dan gerust contact met me op via de mail.

Deze varianten zijn beschreven vanuit mijn ervaring en puur als startbasis voor jou. Heb je vragen? Stel ze gerust.

Voel je vrij om te experimenteren met nieuwe varianten, uitgangspunten en vervolg invullingen. Deel ze vooral met me, ik leer ook graag nieuwe toepassingen bij 😊



PS Wil je meer weten over hoe ik jou kan ondersteunen in het verbeteren van de relatie met jezelf en anderen, hoe je belemmerende patronen doorbreekt en je een grotere zelfliefde en weerbaarheid opbouwt? Mail me gerust. Ik spreek je graag

Surf nu snel terug naar de online pagina voor de andere 3 stappen in het realiseren van je wensen en doelen in 2021!