

# THE POWER OF MEANING

*Find your WHY*

**H**eb je ooit stil gestaan bij waarom je doet wat je doet? Niet alleen wat je doet of hoe je het doet, maar de diepere reden die jou drijft? De meesten van ons weten wél wat we doen, maar niet altijd waarom.

Het waarom is de kern van oprechte *voldoening*. Voldoening gaat dieper. Geluk vloeit voort uit wat we doen en is een tijdelijke gemoedstoestand. Voldoening vloeit voort uit waarom we iets doen en is blijvend. Ieder mens heeft een waarom, een diepgeworteld doel of geloof dat de bron is van zijn of haar passie en inspiratie. Als je nog niet ontdekt hebt wat jouw WHY is of hoe je deze in woorden uit kunt drukken, is deze challenge voor jou. Want geloof me: je hebt er één.

*"The two most important days in your life are the day you are born and the day you find out why". - Mark Twain*

## HET WAAROM UITGELEGD VANUIT FILOSOFISCH, PSYCHOLOGISCH EN SPIRITUEEL PERSPECTIEF

In de Oudheid stelde Aristoteles, Griekse filosoof en wetenschapper, al dat het ultieme doel van het menselijk leven - ons telos - het bereiken van eudaimonia is: een volledig en betekenisvol leven door deugden te ontwikkelen en je ware vermogens te benutten. Viktor Frankl, psychiater en Holocaustoverlevende, liet zien dat betekenis zelfs in de moeilijkste omstandigheden een mens kracht geeft. Volgens Thích Nhất Hạnh, Vietnamese boeddhistische monnik en vredesactivist, zijn betekenis en vrede in het alledaagse leven te vinden. Zijn leer draait om mindfulness en bewuste aandacht.

- **Filosofie:** Waarom bestaan we en hoe handelen we authentiek?
  - *Focus: Fundamentele vragen over het bestaan, ethiek en authenticiteit*
  - **Toepassing:** Filosofie helpt je WHY te verbinden met je waarden en levensdoelen. Het geeft richting aan je handelen in lijn met je diepste overtuigingen. Jouw waarom is een praktisch kompas voor een goed leven.
- **Psychologie:** Waarom voel je je gemotiveerd en vervuld?
  - *Focus: Het begrijpen van motivatie, geluk en mentale gezondheid*
  - **Toepassing:** Het ontdekken van je WHY helpt je door keuzes te maken die afgestemd zijn op jouw waarden, waardoor stress vermindert en intrinsieke motivatie toeneemt. Jouw waarom geeft richting en helpt bij persoonlijke groei.
- **Spiritualiteit:** Waarom ben je verbonden met iets groters dan jezelf?
  - *Focus: Verbinding met iets groters dan jezelf en innerlijke vervulling*
  - **Toepassing:** Spiritueel werken aan je WHY kan leiden tot flow, transcendentie en zingeving, zodat je innerlijke kompas wordt afgestemd op een bredere betekenis van het leven. Het versterkt het gevoel van verbondenheid met anderen en het universum.

## WAT IS JOUW HOGERE DOEL?

Bovenstaande inzichten sluiten mooi aan op deze challenge. Ook vandaag de dag draait effectief

# THE POWER OF MEANING

## *Find your WHY*

leiderschap en persoonlijke ontwikkeling om ditzelfde principe: weten waarom je iets doet. Volgens Simon Sinek begint inspiratie altijd met je WHY – je diepere drijfveer. Emily Esfahani Smith stelt dat geluk niet komt van succes of prestaties, maar van betekenisvolle relaties, een doel dat groter is dan jezelf en het verhaal dat je jezelf vertelt.

Iedereen en elke organisatie heeft een WHY – een reden waarom je doet wat je doet. Simon Sinek, auteur van de boeken *Start With Why* en *Find Your Why*, verwoordt dat als volgt: ‘Mensen raken en verbinden zich niet met wat je doet, maar met waarom je het doet’. Sinek laat zien dat inspirerende mensen en organisaties altijd beginnen bij hun WHY – hun overtuiging, hun missie -, omdat dit de krachtigste manier is om anderen te motiveren. Volgens Sinek hebben mensen en organisaties die hun waarom kennen, meer en duurzamer succes, roepen meer vertrouwen en loyaliteit op bij medewerkers en zijn toekomstgericht en innovatiever dan hun concurrenten. Het komt het er dus op neer dat je ‘waarom’ de bron is van je identiteit en aantrekkingskracht. Het maakt dat anderen zich verbonden voelen, niet alleen met je product, maar met je missie.

Sinek stelt dat inspirerende leiders en organisaties van binnen naar buiten communiceren. In zijn Golden Circle-model onderscheidt hij drie niveaus:

- **WHY** – Waarom doe je wat je doet? (je drijfveer, overtuiging, bestaansredenen)
- **HOW** – Hoe doe je dat? (je unieke aanpak of waarden)
- **WHAT** – Wat doe je? (producten, diensten, activiteiten)

### **HOE GEEF JE ZIN AAN JE LEVEN?**

Laten we het WHY-concept in een breder perspectief plaatsen. En verder trekken naar het hele leven. In het boek *The Power of Meaning* laat Emily Esfahani Smith zien dat voldoening en geluk niet alleen voortkomen uit succes of prestaties, maar uit betekenisvolle connecties, betrokkenheid, een duidelijk doel en het verhaal dat we onszelf vertellen. Betekenis is niet hetzelfde als geluk. Geluk is vluchtig. Betekenis gaat om richting, impact en zingeving over een langere periode. Terwijl Sinek je helpt te ontdekken waarom je iets doet, laat Smith zien hoe je dat WHY kunt verweven met je leven en zo een diepere vervulling ervaart.

Volgens Smith komt echte voldoening van vier pijlers. Door je acties op deze vier pijlers te richten, zul je richting, impact en diepe vervulling ervaren:

- **Purpose** (doel) – Een hoger doel dat groter is dan jezelf. Het gaat om een richting in je leven en het gevoel dat je bijdraagt aan iets waardevols.
- **Belonging** (verbinding) – Sterke relaties en sociale betrokkenheid; mensen met wie je een diepe connectie voelt. Het gevoel ergens bij te horen, geeft steun en zingeving.
- **Storytelling** (verhalen) – De manier waarop je gebeurtenissen interpreteert en betekenis geeft. En wat je jezelf vertelt over wie je bent en wat je belangrijk vindt.
- **Transcendence** (transcendentie / overstijging) – Momenten die je verbinden met iets groters dan jezelf, zoals spiritualiteit, flow, kunst of natuur.

Betekenis biedt voldoening op langere termijn. Mensen die een gevoel van betekenis ervaren, hebben vaak meer veerkracht en levensvreugde, zelfs in moeilijke tijden. Het ontwikkelen van betekenis is actief: relaties onderhouden, een doel nastreven,

# THE POWER OF MEANING

## Find your WHY

verhalen creëren als samenhang en context voor je ervaringen, en openstaan voor momenten die het alledaagse overstijgen.

*“The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to give it away”.* - Pablo Picasso

Daar waar de WHY van Sinek vooral toepasbaar is in werk, leiderschap en organisaties zoomt Smith in op hoe je een betekenisvol leven opbouwt. Sinek focust op de motivatie achter wat je doet en Smith op wat mensen echt voldoening geeft. In de ‘Find-Your-WHY-challenge’ combineren we beide inzichten. Je gaat niet alleen op zoek naar je WHY, maar leert ook hoe je die kunt vertalen naar een vervullend leven.

### WAAROM MEEDOEN MET DE WHY-CHALLENGE?

In de kern is jouw WHY een verhaal over jouw oorsprong. Ieder mens heeft maar één waarom. Wie we in onze kern zijn, is niet afhankelijk van waar we ons bevinden. Het waarom gaat niet over wie je graag zou willen zijn, maar het drukt uit wie je bent op het moment dat je op je best bent. Zie jouw WHY als een stukje van een puzzel. Als je weet hoe jouw puzzelstukje eruit ziet, weet je ook waar het wel en niet past. Als je gaat handelen vanuit je WHY helpt het je om:

- Gericht aan je doelen te werken
- Snelle en trefzekere beslissingen te nemen
- Passie in je werk en persoonlijk leven te brengen
- Een diepere betekenis in het leven te ervaren
- Het abstracte idee van zingeving te vertalen naar kleine, dagelijkse stappen
- Inzicht in jezelf te krijgen door zowel persoonlijke reflectie als in verbinding met anderen

*“Happiness is feeling good. Meaning is feeling that your life is good.”* - Emily Esfahani Smith

### KLAAR VOOR DE ONTDEKKINGSREIS NAAR JOUW WHY?

In een praktische 5-stappen-challenge neem ik je mee om je persoonlijk levenskompas te vinden:

- **Stap 1 – Ontdek je WHY** > terug naar de kern
- **Stap 2 – Zoek verbinding** > vraag het aan anderen
- **Stap 3 – Formuleer jouw WHY** > formuleer je doel
- **Stap 4 – Maak het concreet** > vertel je verhaal
- **Stap 5 – Deel jouw WHY** > leef je WHY dagelijks

Hoe vaker je ermee bezig bent, hoe scherper jij jouw WHY kunt definiëren. En zodra jij je WHY kent, krijg je meer focus, energie en vertrouwen in wat je doet. Het helpt je om keuzes, communicatie en acties te laten aansluiten bij je diepere overtuiging. Dat maakt jou authentieker, krachtiger en meer verbonden, zowel in je werk als in het leven.

### Tip voor de challenge

Kijk bij jouw WHY niet alleen naar je werk of projecten, maar ook naar je leven als geheel. Waar voel jij je echt verbonden? Welke impact wil je maken?

### DE WHY CHALLENGE KORT SAMENGEVAT

Door je WHY te ontdekken en te leven, combineer je persoonlijke kracht, betekenisvolle relaties en een heldere levensrichting. Het is de brug tussen wie je bent, wat je doet en de impact die je wilt maken. Jouw WHY helpt je je innerlijke kompas te vinden, meer betekenis in je leven te ervaren en haalbare stappen te zetten naar een leven dat echt met jou resoneert.

# THE POWER OF MEANING

*Find your WHY*

*"The purpose of life is to live it, to taste experience to the utmost, to reach out eagerly and without fear for newer and richer experience". - Eleanor Roosevelt*

## IS DE WHY-CHALLENGE GESCHIKT VOOR KINDEREN, PUBERS EN JONGVOLWASSENEN?

Deze challenge is ook geschikt om met kinderen, pubers en jongvolwassenen te doen. Hun levensfase draait namelijk om identiteit, keuzes en betekenis vinden.

### Kinderen

**Doel:** zelfvertrouwen, trots, plezier.

- **Waarom interessant?**
  - Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en stellen eindeloos waarom-vragen. De challenge helpt ze om die nieuwsgierigheid ook naar binnen te richten.
- **Wat levert het op?**
  - Ze leren spelenderwijs ontdekken wat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn en waar ze trots op zijn. Dat geeft zelfvertrouwen en stimuleert creativiteit.
- **Hoe toepassen?**
  - Door simpele vragen, zoals: 'Wat vond je het allerleukste om te doen deze week?' of 'Wanneer voelde jij je blij met jezelf?'. Door opdrachten: 'Maak een tekening van jouw favoriete momenten'.

### Pubers

**Doel:** identiteit, eigen stem, richting.

- **Waarom interessant?**
  - Pubers zoeken hun eigen identiteit, los van

ouders en school. Ze experimenteren met wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. De WHY-Challenge helpt om richting te geven in die zoektocht.

- **Wat levert het op?**
  - Meer inzicht in zichzelf, minder keuzestress en een sterkere eigen stem (zodat ze minder gevoelig zijn voor groepsdruk).
- **Hoe toepassen?**
  - Door reflectieve vragen te stellen: 'Welke momenten geven jou energie deze maand?' of 'Wat wil je dat anderen later over jou zeggen?'

### Jongvolwassenen

**Doel:** richting in studie, werk en relaties.

- **Waarom interessant?**
  - Jongvolwassenen staan voor grote keuzes: studie, werk, relaties, toekomst. Vaak voelen ze druk om te presteren of om het 'goede pad' te kiezen. De WHY-challenge helpt ze hun kompas te vinden.
- **Wat levert het op?**
  - Een gevoel van richting, motivatie en betekenis. Het maakt keuzes makkelijker, omdat ze passen bij hun eigen WHY in plaats van mogelijke verwachtingen van buitenaf.
- **Hoe toepassen?**
  - Door reflectieve vragen te stellen, oefeningen zoals journaling en WHY-gesprekken te voeren met familie, vrienden en leeftijdsgenoten.

**Kortom:** de WHY-challenge is een krachtig hulpmiddel voor kinderen, pubers en jongvolwassenen om hun identiteit te ontdekken, keuzes te maken en betekenis te vinden in een wereld vol prikkels en verwachtingen. De WHY-challenge helpt om te ontdekken wie ze zijn, wat ze leuk en

# THE POWER OF MEANING

---

*Find your WHY*

---

belangrijk vinden, en dit te verbinden met concrete keuzes. Kinderen leren spelen en ontdekken, pubers krijgen richting en zelfinzicht en jongvolwassenen vinden motivatie en richting in hun keuzes.

***“Don’t limit your challenges. Challenge your limits”. –***

**Jerry Dunn**

# THE POWER OF MEANING

## Find your WHY - Step One

# F

**ocus: terug naar de kern.**

Zoals eerder beschreven, is jouw WHY in de kern een verhaal over jouw oorsprong. Wat is jouw reden van bestaan? Kijk of je patronen kunt identificeren vanuit het

verleden. Wat zijn jouw krachtigste herinneringen? Welke momenten zijn bepalend voor jou geweest? Ga op zoek naar details, gevoelens, gesprekken en geleerde lessen. Zijn er terugkerende thema's of ideeën te ontdekken? Haal de verhalen naar boven die de grootste invloed op je leven hebben gehad. Belangrijk is de kwaliteit van de herinnering: de specifieke details en sterke emoties.

***"The two most important days in your life are the day you are born and the day you find out why". - Mark Twain***

Denk terug aan de momenten waarop je écht voldoening voelde. Wanneer voelde jij je écht levend, trots of diep vervuld?

- Wat maakte een specifieke ervaring mooi voor jou?
- Welke invloed heeft deze ervaring op jou en wie je bent geworden?
- Waarom voelde dit zo goed?
- Welke rol speelde jij in dat moment?
- Wat heb je van de ervaring geleerd?
- Welke mensen hebben de grootste invloed op jou gehad?

**Tip:** Kijk naar patronen in je antwoorden. Dit is vaak een aanwijzing voor je WHY.

***"Small daily improvements lead to stunning results."*** -

Robin Sharma

**ONTDEK JOUW DRIJFVEER**

- Schrijf de drie momenten op waarbij je het gevoel had: 'Dit is wie ik ben'.
- Verzamel ten minste vijf verhalen die de meeste impact op jouw leven hebben gehad. Hoe specifieker je bent, hoe sterker de emoties bij de herinnering die je voelt. Schrijf je verhalen op zoals ze in je opkomen. Dat hoeft niet in detail; één of twee regels is voldoende.

Kijk naar alles wat je hebt opgeschreven. Wat zegt dit over wat jou diep van binnen drijft? Zoek naar kernwoorden die je passie, overtuiging of missie samenvatten. Bijvoorbeeld: leren, kansen, ontwikkelen, vrijheid, verbinding. Denk in termen van impact op anderen.

- Wat drijft jou echt, los van winst of status? Welke kernwoorden horen daarbij?
- Welke impact wil jij maken in de wereld?

**Kort gezegd:** Door je belangrijkste levensmomenten te onderzoeken, ontdek je de patronen die jouw missie, passie en impact op anderen onthullen.

***"The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others."*** - Mahatma Gandhi

***"I only have one why, and my challenge is to make sure the things I say and the things I do remain consistent for as often and as long as possible."*** - Simon Sinek

***"What you get by achieving your goals is not as important as what you become by achieving them."*** - Zig

Ziglar

***"The secret of change is to focus all your energy, not on fighting the old, but on building the new."*** - Socrates

# THE POWER OF MEANING

## Find your WHY - Step Two

### **Focus: vraag het aan anderen.**

**F** Betekenis ontstaat in relatie. Deel je WHY met mensen die jou energie geven en inspireren. Zoek gelijkgestemden die je missie versterken en uitdagen. Met wie wil je je verbinden om jouw doel te bereiken en te leven? Creëer betekenisvolle relaties waarin je WHY tot bloei komt.

Zodra je je verhalen opdiept en met anderen deelt, beginnen zich thema's af te tekenen. Je krijgt inzichten in jezelf, die je misschien nooit eerder onder woorden hebt gebracht. Omdat gevoelens de kern van je waarom vormen, moet je verbinding maken met je herinneringen en de emoties die je daarbij had. Hoe specifieker het verhaal, hoe beter dat lukt. In de loop van dit proces zullen er thema's zijn waarvan je ogen gaan stralen of die je gedachten niet loslaten. Deze thema's worden de basis van jouw WHY-statement.

De bedoeling van deze stap is om tot de kern te komen van wie jij bent. Kies een gesprekspartner die:

- de diepte ingaat en je uit je comfortzone haalt.
- vragen stelt.
- nieuwsgierig is, actief kan luisteren en verhelderende vragen stelt.
- de thema's uit je gevoelens weet te filteren.

*"Your WHY is the purpose, cause or belief that inspires you to do what you do."* - Simon Sinek

### **ONTDEK JOUW IMPACT**

Soms zien anderen kwaliteiten in ons die we zelf over het hoofd zien. Wat zien anderen in jou? Vraag aan drie mensen in jouw omgeving wanneer jij voor hen het verschil hebt gemaakt. Wat valt je op? Wat zeggen

hun antwoorden over jouw kracht? Welke woorden en thema's komen naar voren?

- **Vraag:** Met wie voel jij je echt verbonden wanneer je je WHY leeft?
- **Oefening:** 'Wat zie jij in mij dat ik vaak vergeet?'
- Wat wil je dat mensen zeggen over de impact die je hebt op anderen?
- **Doel:** Begrijpen dat betekenis ontstaat in relaties, niet in isolatie.
- **Formuleer** een eerste versie van je WHY in één zin: 'Ik ... [bijdrage], zodat ... [impact]'. Simpel en uitvoerbaar en gericht op hoe je andere mensen positief kunt beïnvloeden.

**Tip:** De WHY is nooit perfect bij de eerste poging. Het statement scherpen we in de volgende stappen steeds verder aan.

**Kort gezegd:** Jouw WHY ontdek je niet alleen, maar in relatie met anderen. Door hun perspectief ontdek je de verbinding en de gezamenlijke betekenis die ontstaat.

*"A meaningful life is not about being happy; it's about being useful, honourable, and meaningful."* - Emily Esfahani

Smith

*"Happiness is fleeting, but meaning endures."* - Emily Esfahani

Smith

*"Live life to the fullest, reach out eagerly, and embrace richer experiences."* - Eleanor Roosevelt

*"An unexamined life is not worth living."* - Socrates

# THE POWER OF MEANING

*Find your WHY - Step Three*

# F

**ocus: formuleer je doel.**

Na de eerste twee stappen doorlopen te hebben, weet jij wat jouw bestaansreden is. Nu ga je verder met het formuleren van jouw WHY.

De voorwaarden voor het definiëren van een sterk WHY-statement zijn:

## 1. Doelgericht

- Het gaat *waarom* je handelt, niet om *wat* je doet of *hoe* je dat doet

## 2. Gericht op het effect dat je op anderen hebt

- Het beschrijft hoe je bijdraagt aan anderen of de wereld

## 3. Tijdloos en stabiel

- Een blijvende drijfveer

## 4. Eenvoudig en helder geformuleerd

- Kort genoeg om te onthouden en delen

## 5. Inspirerend en emotioneel

- Het moet energie oproepen en mensen kunnen verbinden

## 6. Activerend

- Het geeft richting voor keuzes en gedrag (als een kompas)

## 7. Praktisch uitvoerbaar

- Het moet richting geven die ook in daden omgezet kunnen worden (geen abstract idee dat losstaat van de werkelijkheid)

## 8. Uitgedrukt in een bevestigende taal die bij jou past

- Positieve taal roept meer energie en vertrouwen op

*"It always seems impossible until it's done."* - Nelson Mandela

## MAAK JOUW WHY CONCREET

Druk jouw WHY-statement uit in één zin, zodat inhoudsloze kretten vermeden worden.

**Stapsgewijs ga je aan de slag met je WHY-statement:**

### 1. Verzamel je kernwoorden

- Bijvoorbeeld: leren, kansen, ontwikkeling, vrijheid, verbinding, etc.

### 2. Bepaal je impact

- Welke impact wil je maken met je kernwoorden?
- Formuleer wat je concreet bijdraagt.
- Maak eventueel een lijst van drie manieren waarop jouw WHY anderen kan helpen.

### 3. Hoe maak je dat waar?

- Wat zijn jouw unieke aanpak of waarden?
- Koppel je WHY aan een doel dat betekenis geeft.

### 4. Het grotere doel (zodat ...)

- Wat is het effect van jouw bijdrage?
- Hoe kan jouw WHY bijdragen aan iets dat groter is dan jezelf?

### 5. Bouw je statement

- Combineer de elementen

Vul op de lege plekken jouw kernwoorden in en de impact die je wilt maken. Je kunt één van onderstaande opties gebruiken of een eigen variant maken:

- **Optie 1:** Ik geloof dat ... [overtuiging] en daarom help ik ... [wie], zodat ... [impact].
- **Optie 2:** Mijn doel is om ... [actie] te realiseren voor ... [wie], zodat ... [impact].
- **Optie 3:** Ik besta om ... [kernpassie], zodat ... [wie en betekenis].
- **Optie 4:** Ik wil ... [actie/doel] om ... [wie] te helpen ... [impact], omdat ik geloof dat ... [overtuiging].

**Voorbeeld:** 'Ik help mensen om hun talenten te ontdekken, zodat zij met meer zelfvertrouwen hun

# THE POWER OF MEANING

---

## *Find your WHY - Step Three*

---

leven vormgeven, omdat ik geloof dat ieder mens recht heeft op een leven met een doel voor ogen'.

**Kort gezegd:** Een sterk WHY-statement beschrijft jouw diepere drijfveer: waarom je doet wat je doet, hoe je bijdraagt aan anderen of de wereld, en welke impact je wilt maken. Het moet tijdloos, helder, inspirerend, activerend en praktisch uitvoerbaar zijn, en positief geformuleerd.

***"Finding WHY is a process of discovery, not invention."*** -

Simon Sinek

**"The only way to do great work is to love what you do."** -

Steve Jobs

***"If the why is powerful, the how is easy."*** - Jim Rohn

**"Knowing yourself is the beginning of all wisdom."** -

Aristoteles

# THE POWER OF MEANING

## Find your WHY - Step Four

### Focus: vertel je verhaal.

**F**In deze stap gaan we de WHY tot leven brengen. De manier waarop je dat doet, maakt jou uniek. Mensen onthouden geen feiten, maar verhalen. Vertel dus niet alleen wat je doet, maar waarom je het doet. Gebruik een persoonlijk voorbeeld dat raakt en inspireert. Durf kwetsbaar te zijn: in je verhaal ligt je kracht.

In stap 1 heb je je kernwaarden bepaald, waardoor het mogelijk is om jouw persoonlijke waarden aan te laten sluiten op de keuzes die je maakt (met wie je wil samenwerken, bij welke organisatie je wil werken, etc.). Ondanks dat je het niet altijd voor het kiezen hebt, geeft het wel een beeld van waar zich spanningen of problemen kunnen voordoen. Het biedt je de gelegenheid om potentiële problemen van tevoren door te nemen en zo een beter vertrekpunt voor een samenwerking te creëren.

In stap 2 heb je gesprekken gevoerd en hebben anderen jou gewezen op jouw unieke talenten. Voor jou misschien onbekend of zelfs vanzelfsprekend, maar het zijn die kwaliteiten die jouw identiteit bepalen en jou op je best laten zijn. Hoe bewuster jij je WHY leeft, hoe beter je je kunt afstemmen op mensen die andere sterke punten hebben. Waardoor je samen meer impact hebt dan wanneer je afzonderlijk zou handelen. Het doel is om kansen te selecteren en te grijpen, waarmee je de grootst mogelijke impact op anderen hebt, waardoor je zelf meer voldoening ervaart.

In deze stap bepalen we hoe we de WHY tot leven brengen. Dat doe je door uit je persoonlijke thema's de acties te filteren. De dingen die je doet om je WHY tot leven te brengen. Een voorbeeld is 'verbinding'.

Dit kunnen we omzetten naar: 'op betekenisvolle manieren verbinding maken met anderen'. 'Positief zijn' wordt 'in alles iets positief ontdekken'. Zet dus passieve woorden om in acties die dagelijks uitvoerbaar zijn. Het moeten woorden zijn die bij jou resoneren, waardoor er een emotionele connectie is die jou tot actie inspireert.

*"What you get by achieving your goals is not as important as what you become by achieving them."* - Zig

Ziglar

### BRENG JE WHY TOT LEVEN

- Filter uit je persoonlijke thema's de acties.
- **Vraag:** Welk verhaal wil je vertellen over je leven?
- **Oefening:** Schrijf in een paar zinnen: 'Mijn WHY is ... en ik leef dit door ...'
- Om te checken of je WHY authentiek en motiverend is, deel je je WHY met iemand en vraag je: 'Komt het echt over wie ik ben?' Een echte WHY voelt krachtig en natuurlijk.
- **Doel:** Je WHY concreet maken en leren delen, zodat anderen zich erin herkennen. Door je WHY te delen, verbind je je met anderen en versterk je je eigen motivatie.

**Kort gezegd:** Vertel je persoonlijke verhaal over je WHY op een authentieke manier, zodat het anderen raakt en je eigen motivatie versterkt.

*"Authenticity is the daily practice of letting go of who we think we're supposed to be and embracing who we are."*

- Brené Brown

*"The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams."* - Oprah Winfrey

*"The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do."* - Steve Jobs

*"Strive not to be a success, but rather to be of value."* -

Albert Einstein

# THE POWER OF MEANING

## *Find your WHY - Step Five*

### **Focus: leef je WHY dagelijks.**

# F

In deze laatste stap komt alles samen. Onze WHY is ons doel of onze overtuiging. Het is de drijvende kracht achter alles wat we doen. De manier waarop we dat

doen, brengt de WHY tot leven. Stap 5 is de tastbare manifestatie; het werk dat we dagelijks verrichten om te leven als de beste versie van onszelf. Het zijn de dagelijkse acties die we doelbewust nemen om een omgeving te creëren waarin we het beste tot ons recht komen. Dat betekent dat je consistent handelt in overeenstemming met je WHY en de dingen die je zegt. Je handelen vergroot of verkleint het vertrouwen en de loyaliteit van anderen. Zie jouw WHY ook als een filter, waarmee je mensen aantrekt die in hetzelfde geloven als jij. Het vinden van je waarom is slechts het begin. De echte opgave is om je leven daar consequent naar in te richten. Het is een innerlijke zoektocht, geen externe prestatie.

**Kortgezegd:** Een WHY zonder actie is slechts een mooie gedachte, maar geen transformatie. Jouw WHY wordt pas krachtig als je het koppelt aan je daden en het dagelijks leeft. Het gaat om jouw overtuiging, hoe jij dat uniek maakt en wat je concreet doet.

*“Small daily improvements lead to stunning results.” -*

Robin Sharma

### **WEK JE WHY TOT LEVEN**

- Schrijf voor jezelf één actie op waarmee je jouw WHY zichtbaar kunt maken in je dagelijks leven of werk.
- Hoe kun je je WHY vandaag laten terugkomen in kleine daden?
- Verhaal: schrijf kort op hoe je jouw dag of week kunt verbinden met je WHY en betekenis.

Maak het niet te groot of ingewikkeld, maar concreet en praktisch. Kies voor dagelijks betekenisvolle daden die stap voor stap een leven vol vervulling geven. De kracht zit in de herhaling. Hoe vaker je het doet, hoe duidelijker je WHY wordt en hoe meer je gaat leven vanuit betekenis. Jouw WHY wordt een levensstijl.

**Kortom:** Door je WHY te ontdekken en actief te verbinden aan betekenisvolle acties, creëer je een leven dat zowel vervullend is voor jezelf als inspirerend voor anderen.

*“The only limit to your impact is your imagination and commitment.” - Tony Robbins*

*“Who looks outside, dreams; who looks inside, awakes”.*

- Carl Jung

*“The privilege of a lifetime is to become who you truly are.” - Carl Jung*

*“The secret to living is giving.” - Tony Robbins*

# THE POWER OF MEANING

## *The Good Life of Aristotle*

**Z**in is de weg naar het goede leven. Die weg kan het beste worden uitgelegd aan de hand van de Griekse filosoof Aristoteles en zijn begrip eudaimonia (voldoening). Eudaimonia is geen

vluchtige positieve emotie. Het gaat veel meer om iets wat we doen. Ben jij nieuwsgierig waarom we doen wat we doen? Voor dit ruim tweeduizend jaar oude vraagstuk richten we ons tot Aristoteles. Zijn eudaimonisch leven vraagt dat we onze talenten ontwikkelen, zowel moreel als intellectueel; dat we alles uit onszelf halen.

Aristoteles sprak in de Oudheid al over telos (doelgerichtheid) en eudaimonia (het goede, bloeiende leven).

- **Telos:** ieder mens heeft een doel; een innerlijk kompas.
- **Eudaimonia:** het ware geluk komt van betekenis en vervulling, niet van kortstondig plezier.
- **Aretē:** oftewel deugd in actie. Geluk bestaat pas wanneer je je waarden leeft in je dagelijks handelen.

*“The good for man is an activity of the soul in accordance with virtue, in a complete life”*. – Aristoteles

Aristoteles (384 v. Chr.-322 v. Chr.) was een Griekse filosoof en wetenschapper, en een van de invloedrijkste denkers uit de westerse geschiedenis. Hij hield zich bezig met vrijwel alle gebieden van kennis die in zijn tijd bestonden: logica, natuurwetenschap, filosofie, ethiek en politiek. Aristoteles probeerde het leven systematisch te begrijpen door rationeel te ordenen en te classificeren. Hij keek naar de concrete werkelijkheid en observeerde de natuur.

### Het goede leven volgens Aristoteles

Wat maakt een leven écht geslaagd? Aristoteles noemt

dat *eudaimonia*: een leven waarin je tot volle bloei komt. Niet door oppervlakkige genoegens, maar door *deugdzaam* te handelen (*aretē*). Leven in overeenstemming met je doel (*telos*) en je mogelijkheden, en daarin het beste van jezelf laten zien. Door iedere keer te zoeken naar de juiste balans; de gulden middenweg. De sleutel daarbij is onze rede (*logos*): ons vermogen om na te denken, af te wegen en keuzes te maken. Het allerhoogste geluk ziet Aristoteles in het beschouwend leven (*bios theoretikos*), waarin praktische wijsheid (*phronēsis*) en inzicht centraal staan. Omdat de mens een sociaal wezen is, zijn vriendschap (*philia*), gemeenschap (*polis*) en verbondenheid de basis voor een betekenisvol leven.

Volgens Aristoteles is geluk in de vorm van voldoening/zingeving (*eudaimonia*) dus het hoogste doel in het menselijk leven, dat bereikt wordt door een leven te leiden dat gekenmerkt wordt door deugdzaamheid, het ontwikkelen van karakterdeugden en het optimaal functioneren van de rede. Het gaat hierbij niet om een tijdelijk gevoel, maar om een diepgaande, duurzame vervulling en een ‘goed leven’ door middel van verstandige en rechtvaardige handelingen.

*“We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit”* – Aristoteles

Hieronder een overzicht hoe Aristoteles dacht over het goede leven (zoals hij dat uitlegt in de *Nicomachische Ethiek* (ca. 340 v. Chr.):

- **Het doel van het leven: Eudaimonia**
  - Elk mens heeft een doel
  - Het hoogste doel van het leven is eudaimonia (geluk of bloei)
  - Dit is geen vluchtig plezier, maar een volledig geslaagd leven waarin een mens zijn/haar vermogens optimaal benut

# THE POWER OF MEANING

## *The Good Life of Aristotle*

- **Hoe bereik je eudaimonia?** Niet door rijkdom, macht of genot, maar door deugdzzaam leven. Twee soorten deugden:
    - *Morele deugden* (bijvoorbeeld: moed, matigheid, rechtvaardigheid)
      - Ontstaan door gewoonte en oefening
      - Steeds handelen in de gulden middenweg (tussen twee uitersten)
      - Voorbeeld: moed ligt tussen lafheid en roekeloosheid
    - *Intellectuele deugden* (bijvoorbeeld: wijsheid, inzicht, praktische rede)
      - Ontstaan door onderwijs en nadenken
      - Geven richting aan morele deugden
  - **De rol van rede**
    - Een goed leven betekent dat de mens leeft overeenkomstig zijn rede
    - Praktische wijsheid helpt ons om in concrete situaties het juiste midden te vinden
  - **Gemeenschap en vriendschap**
    - Een goed leven kan niet in afzondering, maar alleen in gemeenschap
    - Vriendschap is essentieel: gebaseerd op gedeelde deugd en respect
  - **Het hoogste geluk**
    - Voor gewone mensen: een leven in deugd, met ruimte voor vriendschap en maatschappelijke betrokkenheid
    - Voor filosofen: het hoogste geluk is beschouwend leven (nadenken over waarheid en wijsheid)
- Kort samengevat:** het goede leven van Aristoteles is een leven in deugd, geleid door rede, ingebed in een gemeenschap, en uiteindelijk gericht op innerlijke bloei.

*"Happiness depends upon ourselves". – Aristoteles*

# THE POWER OF MEANING

## *Man's Search for Meaning*

**W**aarom doe ik wat ik doe? Voor velen klinkt deze vraag abstract, maar voor Viktor Frankl is het de kern van het menselijk bestaan. Frankl, die in de concentratie-

kampen zijn waarom vond, stelde dat de zoektocht naar betekenis de belangrijkste motor in het leven is.

*"Those who have a 'why' to live, can bear with almost any 'how'."* - Viktor Frankl

Tijdens de Tweede Wereldoorlog zat Frankl in meerdere naziconcentratiekampen, waaronder Auschwitz. Daar verloor hij vrijwel zijn hele familie. Ondanks zijn onvoorstelbare omstandigheden vond Frankl de kracht om te overleven. Hij ontdekte dat mensen die een zinvolle reden hadden om door te gaan, hoe klein of persoonlijk ook, de veerkracht vonden om te overleven.

**Viktor Frankl** (1905-1997) was een Oostenrijkse neuroloog, psychiater en holocaustoverlevende, die bekendstaat als de grondlegger van de logotherapie (een vorm van psychotherapie die mensen helpt betekenis en een doel in hun leven te vinden, zelfs in moeilijke omstandigheden). Na de oorlog werkte Frankl als hoogleraar en schrijver.

Frankl's persoonlijke ervaringen als Holocaust overlever legde de basis voor zijn boek *Man's Search for Meaning*. Hierin concludeert hij dat onze houding tegenover lijden cruciaal is. Hij benadrukt het belang van een diepere reden om te leven. Wie een waarom heeft om te leven, kan bijna elk hoe verdragen.

Viktor Frankl schreef: 'Je kunt een mens alles afnemen, behalve één ding: de laatste vrijheid. De vrijheid om zelf te kiezen hoe je omgaat met wat er gebeurt.' Maar hoe vond hij zijn waarom in de meest onmenselijke omstandigheden en de reden om door

te gaan? Zijn waarom vond hij in de liefde voor zijn vrouw en de drang om zijn werk wereldkundig te maken. In zijn donkerste dagen hield hij zich vast aan haar beeld en aan het idee dat hij zijn gedachten over betekenis ooit zou opschrijven.

*"Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom."* - Viktor Frankl

**Hoe kun jij Frankl's ideeën toepassen op jouw dagelijks leven?**

### 1. Zoek kleine betekenissen in het alledaagse

- Kleine handelingen die je leven verrijken

### 2. Focus op keuzes, niet op omstandigheden

- Tegenslagen bieden een kans om veerkracht en zelfinzicht te ontwikkelen

### 3. Leef volgens waarden, niet alleen emoties

- Welke actie past bij wie ik wil zijn?

### 4. Vind betekenis in lijden

- Wat kan ik van deze uitdagende situatie leren?

### 5. Reflecteer regelmatig

- Wat geeft mijn leven vandaag betekenis?

Viktor Frankl laat zien dat we misschien niet altijd kunnen bepalen wat er met ons gebeurt, maar wél hoe we erop reageren en welke betekenis we eraan geven. Door betekenis te vinden in het alledaagse, ervaar je meer voldoening en rust. Het helpt je om je leven bewust vorm te geven en om te gaan met de uitdagingen die je tegenkomt. Een leven met zin geeft richting, motivatie en innerlijke vrijheid, ongeacht externe omstandigheden.

### **Kortom:**

- Welke houding kies jij vandaag, en wat is jouw waarom om door te gaan?

# THE POWER OF MEANING

## *Man's Search for Meaning*

- Waar vind jij vandaag betekenis in je leven?
- Welke kracht van betekenis ontdek jij in de kleine momenten van jouw dagelijks leven?

***"When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves."*** - Viktor Frankl

### **Extra inspiratie**

- **Boek:** Viktor Frankl - De Zin van het Bestaan > een wereldwijde bestseller over zingeving en hoe we met tegenslag om kunnen gaan.
- Enkele inspirerende **citaten** uit Man's Search for Meaning van Viktor Frankl (1946):
  - *'Wij hebben het leven geen vragen of eisen te stellen: het leven stelt óns voor vragen en wij - wij hebben antwoord te geven aan het leven!'* (Frankl, 1946, p. 11) > Dit herinnert ons eraan dat we actief keuzes maken, ook in moeilijke omstandigheden.
  - *'Het is overbekend dat humor, meer dan alle andere menselijke eigenschappen, in staat is de mens afstand te doen nemen van zijn problemen en hem de mogelijkheid biedt zich boven iedere situatie te verheffen.'* (Frankl, 1946, p. 63) > Humor is een krachtig middel om veerkracht te ontwikkelen.
  - *'Emotie die lijden is, zal ophouden lijden te zijn, zodra wij er ons een duidelijke en nauwkeurige voorstelling van hebben gevormd.'* (Frankl, 1946, p. 97) > Inzicht in onze emoties kan lijden verzachten.
  - *'Men moet niet zoeken naar een abstracte betekenis van het leven. Ieder mens heeft zijn eigen specifieke roeping of levenstaak, om een concrete opdracht te vervullen. In dat opzicht is hij onvervangbaar ...'* (Frankl, 1946, p. 136) > We zijn uniek en onvervangbaar in wat we doen.

# THE POWER OF MEANING

*Making Every Step Meaningful*

**H**oe leid je een betekenisvol leven? Voor velen lijkt het antwoord te liggen in succes, prestaties of geluk. De beroemde mindfulness-leraar Thich Nhât Hanh laat zien dat betekenis

juist ontstaat wanneer we volledig aanwezig zijn in elk moment. Het gaat niet om het najagen van de toekomst, maar om bewustzijn, vrede en compassie in het hier en nu. Thich Nhât Hanh benadrukt dat elk moment een kans is om bewust aanwezig te zijn, en verbinding te maken met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Door kleine, dagelijkse handelingen met aandacht uit te voeren, kun je een diep gevoel van betekenis en vervulling ervaren.

*“There is no way to happiness – happiness is the way.” –  
Thich Nhat Hanh*

**Thich Nhât Hanh** (1926-2022) was een Vietnamese boeddhistische monnik, dichter, vredesactivist en schrijver. Hij is wereldwijd bekend om zijn toegankelijke manier van onderwijzen over mindfulness en compassie. Hij inspireert met eenvoudige, heldere woorden en dagelijkse beoefening van aandacht. Zijn werk vormt een brug tussen eeuwenoude boeddhistische wijsheid en het moderne dagelijkse leven.

**De kern van betekenisvol leven volgens Thich Nhât Hanh**

- **Aandacht voor het nu**

Geluk en betekenis ontstaan wanneer we onze aandacht richten op het huidige moment. Bewust ademen en ervaren maken de kleinste handelingen waardevol.

- **Verbinding met anderen**

Betekenis komt tot bloei in relaties. Echt luisteren, aanwezig zijn en compassie tonen creëert diepere banden en een gevoel van verbondenheid.

- **Compassie en dienstbaarheid**

Door anderen te helpen en bij te dragen aan iets groters dan jezelf, groeit zowel persoonlijke voldoening als collectief bewustzijn.

- **Eenvoud en bewust leven**

Door minder afgeleid te worden en eenvoud te omarmen, ontstaat ruimte voor reflectie en een dieper besef van wat echt belangrijk is.

- **Zingeving**

Mindfulness, het volledig bewust zijn van het huidige moment, helpt je bewust keuzes te maken.

*“When you love someone, the best thing you can offer is your presence. How can you love if you are not there?” –  
Thich Nhat Hanh*

**Betekenis zit in ieder moment van de dag**

Thich Nhât Hanh laat zien dat mindfulness niet ingewikkeld hoeft te zijn. Hij leert ons met mildheid naar onszelf en de wereld te kijken. Het is een dagelijkse oefening in vrede en een uitnodiging om het leven bewuster en vriendelijker te benaderen. Door bewust aanwezig te zijn kun je contact maken met je kernwaarden, intenties en motivatie.

**6 dagelijkse oefeningen voor een betekenisvol leven**

**1. Adem bewust**

Begin je dag met een paar minuten bewust ademen

**2. Loop mindful**

Wanneer je naar je werk loopt of in de tuin, merk op hoe je voeten de grond raken en hoe je lichaam beweegt

**3. Eet met aandacht**

Neem de tijd om te proeven, ruiken en voelen wat je eet

**4. Luister echt**

Wanneer iemand met je praat, geef je volledige aandacht en laat oordelen en afleidingen los (luister voor begrip en verbinding)

# THE POWER OF MEANING

*Making Every Step Meaningful*

## 5. Reflectie in actie

Noteer één concrete handeling die je vandaag kunt doen om betekenisvol bij te dragen aan je omgeving of je eigen ontwikkeling

## 6. Dagelijkse dankbaarheid

Sluit je dag af met het opschrijven van drie dingen waar je dankbaar voor bent (dit versterkt positieve gevoelens en helpt je betekenis te vinden in kleine momenten)

**Tip:** begin klein. Kies één oefening per dag en breid langzaam uit.

Door deze principes dagelijks toe te passen, ontdek je dat betekenis en vervulling zitten in elk moment dat je bewust leeft.

*"The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it." - Thich Nhat Hanh*

## Extra inspiratie

- Boek: *Thich Nhat Hanh - Het Wonder van Mindfulness* > een klassieke meditatiegids die je laat zien hoe je aandacht en rust kunt vinden in de handelingen van het dagelijks leven.
- Podcast: *Thich Nhat Hanh - How to Listen with Compassion (Oprah's Super Soul)* > in dit inspirerende gesprek deelt Thích Nhất Hanh hoe diep en liefdevol luisteren niet alleen anderen kan helen, maar ook innerlijke rust en verbondenheid brengt.

# CHAPTER BY CHAPTER

## *The Power of Meaning*

**E**en gids voor iedereen die niet alleen gelukkig wil zijn, maar een leven vol betekenis wil leiden.

*"Plenty of people have dreams, after all, but many do nothing to actually accomplish them."* - Emily Esfahani Smith

### HET BOEK: DE KRACHT VAN BETEKENIS

In *De Kracht van Betekenis* laat Emily Esfahani Smith zien dat een gelukkig leven niet automatisch een betekenisvol leven is. Waar geluk vaak vluchtig en oppervlakkig is, biedt betekenis blijvende diepgang, richting en voldoening. Aan de hand van vier pijlers – erbij horen, een doel hebben, je eigen verhaal vertellen en transcendentie ervaren – laat Smith zien hoe je je leven kunt verrijken en echt voldoening kunt vinden.

Dit boek nodigt je uit om stil te staan bij wat echt belangrijk is, te ontdekken hoe je verbonden bent met anderen en de wereld om je heen, en te leren hoe je persoonlijke groei en uitdagingen kunt omzetten in betekenisvolle ervaringen.

**Emily Esfahani Smith** is een Amerikaanse schrijver, spreker en journalist. Ze is bekend om haar werk op het gebied van psychologie, filosofie en persoonlijke ontwikkeling. Wat haar werk uniek maakt, is dat ze wetenschappelijk onderzoek combineert met filosofische reflecties en verhalen uit het echte leven, waardoor complexe psychologische inzichten praktisch toepasbaar en toegankelijk worden. Haar kernboodschap is dat een betekenisvol leven niet vanzelfsprekend is, maar actief te cultiveren is door verbondenheid, doel, verhalen en transcendentie.

*"The more directly one aims to maximize pleasure and avoid pain, the more likely one is to produce instead a life bereft of depth, meaning and community."* - Emily

Esfahani Smith

### CHAPTER PLANNER: THE POWER OF MEANING

Hieronder vind je een verdeling per hoofdstuk met de focus, reflectievragen en een concrete actie.

#### • Inleiding: De zin crisis

- **Focus:** Het verschil tussen geluk en betekenis; waarom betekenis meer voldoening geeft dan oppervlakkig geluk.
- **Reflectievragen:**
  - *In welke situaties heb je eerder geluk nagestreefd dan betekenis?*
  - *Welke momenten in je leven voelden echt betekenisvol?*
- **Actie:** Noteer twee of drie persoonlijke voorbeelden van betekenisvolle momenten uit je leven.

#### • Hoofdstuk 1: Wat is betekenis?

- **Focus:** Begrijpen dat betekenis het fundament is van een vervuld leven.
- **Reflectievragen:**
  - *Wat betekent een 'betekenisvol leven' voor jou persoonlijk?*
  - *In welke situaties voel jij een diep gevoel van vervulling?*
- **Actie:** Schrijf een korte definitie van wat betekenis voor jou betekent en waarom het belangrijk is.

*"Happiness comes and goes – but when life is really good and when things are really bad, having meaning gives you something to hold on to."* - Emily Esfahani Smith

# CHAPTER BY CHAPTER

---

## *The Power of Meaning*

---

- **Hoofdstuk 2: Erbij horen**

- **Focus:** Verbondenheid met anderen als kern van betekenis.
- **Reflectievragen:**
  - *Met wie voel jij je het meest verbonden?*
  - *Welke relaties in je leven zouden versterkt kunnen worden?*
- **Actie:** Plan deze week een gesprek of activiteit met iemand om je verbondenheid te verdiepen.

- **Hoofdstuk 3: Doel**

- **Focus:** het hebben van een doel dat groter is dan jezelf.
- **Reflectievragen:**
  - *Welk doel geeft jouw leven richting en motivatie?*
  - *Wat kun je doen om dit doel concreet te maken?*
- **Actie:** Kies één concreet doel en noteer een eerste kleine stap die je deze week kunt zetten.

- **Hoofdstuk 4: Verhalen**

- **Focus:** Het creëren van betekenis door het vertellen van je eigen levensverhaal.
- **Reflectievragen:**
  - *Welk levensverhaal vertel jij over jezelf?*
  - *Zijn er gebeurtenissen die je kunt herinterpreteren om er meer betekenis uit te halen?*
- **Actie:** Schrijf een kort verhaal over een belangrijk betekenisvol moment en noteer welke lessen je eruit haalt.

- **Hoofdstuk 5: Transcendentie**

- **Focus:** Verbinding met iets dat groter is dan jezelf (spiritualiteit, natuur, kunst).
- **Reflectievragen:**
  - *Wanneer voelde je je verbonden met iets groter dan jezelf?*
  - *Welke activiteiten geven jou een gevoel van verwondering of betekenis?*
- **Actie:** Plan een activiteit (wandeling, kunst, meditatie) en noteer de gevoelens en inzichten die dit oproept.

- **Hoofdstuk 6: Groei**

- **Focus:** Persoonlijke groei en veerkracht door uitdagingen.
- **Reflectievragen:**
  - *Welke uitdagingen hebben jou helpen groeien?*
  - *Hoe kan je deze ervaringen gebruiken om meer betekenis te ervaren?*
- **Actie:** Schrijf een reflectie over een recente uitdaging en welke lessen je eruit hebt gehaald.

- **Hoofdstuk 7: Culturen van betekenis**

- **Focus:** Hoe gemeenschappen en culturen betekenis kunnen versterken.
- **Reflectievragen:**
  - *Hoe draagt jouw omgeving bij aan jouw gevoel van betekenis?*
  - *Welke aspecten van jouw gemeenschap zou je kunnen benutten om meer betekenis te ervaren?*
- **Actie:** Zoek één manier waarop je actief kunt bijdragen aan de betekenis in je omgeving of gemeenschap.

# CHAPTER BY CHAPTER

---

## *The Power of Meaning*

---

- **Conclusie**
  - **Focus:** Integratie van de vier pijlers.
  - **Reflectievragen:**
    - *Kun je deze vier pijlers concreet in je dagelijks leven toepassen?*
    - *Welke pijler verdient nu jouw meeste aandacht?*
  - **Actie:** Formuleer drie concrete dagelijkse of wekelijkse acties om deze pijlers te versterken.

*“As much as we might wish, none of us will be able to go through life without some kind of suffering. That’s why it’s crucial for us to learn to suffer well.”* - Emily Esfahani Smith

# The *Power* of Meaning

Kies de korte oefening of het 7-daags actieplan voor het creëren van betekenis in je leven.

- **Oefening:** Kies één uitdaging die je uit je comfortzone haalt en reflecteer daarna hoe deze bijdraagt aan verbondenheid, doel, verhaal of transcendentie.
- **Dag 1 – Belonging:** Mensen hebben diepgaande sociale verbindingen nodig om een gevoel van betekenis te ervaren.
  - Plan een diepgaand gesprek of activiteit met een vriend, familielid of collega, doe vrijwilligerswerk of sluit je aan bij een groep met gedeelde interesses.
    - *Hoe voelde je je tijdens dit contact?*
    - *Wat heeft dit bijgedragen aan je gevoel van verbondenheid?*
- **Dag 2 – Purpose:** Een doel dat groter is dan jezelf geeft richting en motivatie.
  - Schrijf je belangrijkste doel op dat groter is dan jezelf en verder gaat dan persoonlijk comfort of materiële winst.
    - *Welke kleine stap kun je deze week zetten om dit doel te realiseren?*
    - *Hoe voelt het om een duidelijk doel voor ogen te hebben?*
    - *Vraag jezelf bij keuzes af of dit bijdraagt aan iets groters dan jijzelf.*
- **Dag 3 – Storytelling:** Het begrijpen en vertellen van je eigen levensverhaal helpt om samenhang en betekenis te creëren.
  - Schrijf een kort verhaal over een moment uit je leven dat veel voor je betekende.
    - *Welke zinvolle les of groei haal je uit dat moment?*
    - *Hoe kun je deze ervaring gebruiken om je huidige keuzes te sturen?*
    - *Deel je verhaal met iemand anders. Dit versterkt het besef van betekenis.*
- **Dag 4 – Transcendence:** Het ervaren van iets dat groter is dan jezelf (spiritualiteit, natuur, kunst) versterkt betekenis.
  - Plan een moment van verwondering (wandeling in de natuur, museum bezoeken, etc.).
    - *Welke gevoelens van verbondenheid of grootsheid ervaarde je?*
    - *Hoe kan dit gevoel je dagelijks leven verrijken?*
    - *Gebruik momenten van stilte om te reflecteren op je leven en je prioriteiten.*
- **Dag 5 – Belonging & Purpose**
  - Doe iets om een ander te helpen (vrijwilligerswerk, attent bericht, steun).
    - *Hoe draagt deze actie bij aan jouw gevoel van verbondenheid?*
    - *Hoe ondersteunt het jouw grotere doel?*
- **Dag 6 – Storytelling & Growth**
  - Reflecteer op een recente uitdaging en schrijf op hoe deze je heeft laten groeien. Zie uitdagingen als kansen voor persoonlijke groei.
    - *Reflecteer na moeilijke momenten: welke lessen leer je hiervan en hoe draagt dit bij aan jouw betekenisvolle leven?*
    - *Hoe kun je deze groei gebruiken om betekenisvoller te leven?*
    - *Houd een dagboek bij om je groei en inzichten duidelijk te maken.*
- **Dag 7 – Transcendence & Integration**
  - Plan een moment van stilte om op de vier pijlers te reflecteren.
    - *Welke pijler verdient nu jouw grootste aandacht?*
    - *Welke concrete acties kun je dagelijks of wekelijks nemen om betekenis te versterken?*

“*You alone* are enough. You have nothing to prove to anybody.”

Herinner jezelf er vandaag aan dat je goed bent zoals je bent. Je hoeft jezelf niet te bewijzen. Gebruik jouw energie om te leven, lief te hebben en te creëren.

**Maya Angelou** (1928-2014) was een Amerikaanse schrijver, dichtster en burgerrechtenactivist. Ze werd vooral bekend door haar autobiografie *I Know Why the Caged Bird Sings*, waarin ze haar jeugd en ervaringen met racisme en tegenspoed beschrijft. Angelou stond bekend om haar krachtige stem, inspirerende toespraken en inzet voor gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.

**Wist je dat ...**

- Maya Angelou na een traumatische ervaring op 8-jarige leeftijd, bijna tien jaar geen woord sprak? Ze communiceerde via schrijven en lezen. Door de stilte ontdekte ze de kracht van woorden op dieper niveau. Deze periode van stilte had een grote invloed op haar literaire stijl.
- Ze op haar zestiende zwanger raakte en haar zoon werd geboren? Ondanks de uitdagingen zette ze haar carrière en opleiding voort.
- Maya Angelou een veelzijdige carrière had? Naast schrijfster en dichtster werkte ze ook als danseres, actrice en toneel-regisseur en zelfs als chef-kok in een restaurant.
- Ze sprak tijdens de inauguratie van Bill Clinton in 1993? Ze droeg haar gedicht *On the Pulse of the Morning* voor, waarmee ze een miljoenenpubliek inspireerde.

**Kortom:** Maya Angelou's leven laat zien dat veerkracht en creativiteit kunnen leiden tot een buitengewoon leven.

*“Nothing can dim the light which shines from within.”* – Maya Angelou

---

# Be You

**Doel:** Herinner jezelf er dagelijks aan dat je genoeg bent zoals je bent, los van prestaties of goedkeuring van anderen.

- **Dag 1 – Zelfwaardering**
  - Schrijf één ding op waar je vandaag trots op bent over jezelf, hoe klein ook.
  - Zeg het hardop: *'Ik ben genoeg.'*
- **Dag 2 – Loslaten van goedkeuring**
  - Noteer één moment waarop je jezelf hebt aangepast voor anderen.
  - Adem in, adem uit en zeg: *'Ik hoef niets te bewijzen aan wie dan ook.'*
- **Dag 3 – Eigen kwaliteiten**
  - Maak een lijst met drie persoonlijke kwaliteiten of talenten.
  - Sta even bij elke kwaliteit stil en voel het in je lichaam.
- **Dag 4 – Zelfcompassie**
  - Denk terug aan een recente fout of teleurstelling.
  - Schrijf één zin met compassie, zoals: *'Het is oké, ik ben nog steeds genoeg.'*
- **Dag 5 – Grenzen erkennen**
  - Kies één situatie waarin je normaal je grenzen overschrijdt.
  - Stel vandaag bewust een kleine grens en ervaar dat dit je waardigheid niet vermindert.
- **Dag 6 – Dankbaarheid voor jezelf**
  - Schrijf drie dingen op die je vandaag voor jezelf hebt gedaan, hoe klein ook.
  - Zeg: *'Ik waardeer mezelf en mijn inzet.'*
- **Dag 7 – Integratie en visualisatie**
  - Sluit je ogen en visualiseer jezelf omringd door een warme gloed.
  - Herhaal voor jezelf of hardop: *'Ik ben genoeg, precies zoals ik ben.'*

Met deze dagelijks kleine en krachtige herinneringen voel je intrinsiek dat je genoeg bent.

# “You cannot get to the reality behind the words by talking about it; you can only experience it.”

De wereld zoals wij die ervaren, kan nooit volledig worden gevangen in woorden of concepten. Het benadrukt dat stilte en directe ervaring nodig zijn om het ‘onuitsprekelijke’ werkelijk te ervaren.

Alan Watts (1915-1973) was een Britse filosoof, schrijver en spreker die vooral bekend staat om de toegankelijke wijze waarop hij de Oosterse filosofie uitlegde aan de Westerse wereld. Hij specialiseerde zich in Boeddhisme, Taoïsme en Hindoeïsme, en probeerde de diepe inzichten van deze tradities te vertalen naar alledaagse taal en ervaring. De thema's waarmee Watts zich bezighield, zijn: zelfrealisatie, de illusie van het ego, de waarde van het 'nu' en hoe we in harmonie met de stroom van het leven kunnen zijn. Veel van zijn lezingen zijn verwerkt in muziek en audio-opnames die de sfeer van zijn ideeën versterken.

In de lezing *The Unspeakable World* onderzoekt Watts hoe overmatig praten en denken ons vermogen om de wereld direct te ervaren kan belemmeren. Wanneer we constant praten of denken, raken we gevangen in onze eigen gedachten en gesprekken, waardoor we niet in staat zijn om de wereld om ons heen volledig waar te nemen. Watts zegt dus dat pas als we stil worden en direct ervaren, we onszelf openstellen voor het 'onuitsprekelijke': de wereld zoals ze werkelijk is, vrij van begrenzingen.

Watts heeft zich laten inspireren door Alfred Korzybski (Poolse wetenschapper, filosoof en grondlegger van de algemene semantiek) en Lao Tzu (Chinese filosoof en grondlegger van het Taoïsme). 'Woorden zijn nooit de werkelijkheid', dat idee verbindt deze drie denkers met elkaar. Stilte, ervaring en loslaten van concepten blijken universele sleutels. Taal kan ons leiden, maar ook beperken. Om het leven echt te voelen, moeten we leren luisteren, naar de wereld en naar onszelf, zonder woorden.

## Wist je dat ...

- Alan Watts in zijn jeugd droomde van piloot worden, maar uiteindelijk een beroemd filosoof en spreker werd?
- Hij oorspronkelijk een Anglicaanse priester was, voordat hij zich volledig op het Boeddhisme en de Oosterse filosofie toelegde?
- Hij bekend stond om zijn vermogen om complexe ideeën over Zen en Taoïsme zo begrijpelijk uit te leggen dat zelfs kinderen ze konden volgen?
- Hij in de jaren '60 een soort 'celebrity-filosoof' was die populair werd op tv en radio, lang voordat mindfulness en spiritualiteit mainstream werden?
- Hij zei dat alcohol en psychedelica hem hielpen de grenzen van het bewustzijn te verkennen?
- Hij ooit in een interview zei dat hij dacht dat zijn taak was om 'het mysterie van het leven leuker te maken' voor anderen?
- Zijn stem zo hypnotiserend was dat veel mensen zijn lezingen luisterden als een soort meditatie, zelfs decennia na zijn dood?

**Kortom:** Alan Watts' leven laat zien dat echte vrijheid en inzicht vaak ontstaan wanneer je nieuwsgierig blijft, conventies durft los te laten, en het leven met speelsheid en aandacht ervaart. Hij herinnerde ons eraan dat wijsheid niet zwaar of ingewikkeld hoeft te zijn. En dat het belangrijkste niet is wat je bezit of bereikt, maar hoe bewust en levendig je het moment beleeft.

*“The map is not the territory. The words are not the world. To really see the world, you must stop talking and thinking.” – Alan Watts*

# Experience and *Just Feel*

**Doel: gewoon ervaren zonder proberen te begrijpen of uit te leggen.**

Kies iedere dag een andere activiteit. Na een week zul je merken dat je bewuster en meer aanwezig bent in de kleine momenten.

- **Stap 1 – Kies een moment of activiteit**
  - Kies iets simpels uit je dagelijkse leven om volledig te ervaren, bijvoorbeeld: een kop koffie of thee, een wandeling, luisteren naar muziek, ademhaling of korte meditatie.
- **Stap 2 – Stop met analyseren**
  - Vertel jezelf: 'Ik hoef dit niet te begrijpen of te verklaren, ik hoef het alleen te ervaren'.
- **Stap 3 – Volledige zintuiglijke ervaring**
  - Wat zie, hoor, voel, ruik of proef je?
  - Merk kleine details op waar je normaal aan voorbijgaat.
- **Stap 4 – Wees aanwezig in het moment**
  - Als je merkt dat je gedachten afdwalen naar analyse of oordeel, breng jezelf dan terug naar de ervaring zelf.
- **Stap 5 – Reflectie zonder woorden**
  - Voel de ervaring in je lichaam zonder het te labelen of te evalueren en sluit af met een innerlijke notitie: 'Ik heb dit moment ervaren'.



# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Volwassenen*

<p><b>PERSOONLIJKE WHY</b> Wat denk jij dat jouw diepste drijfveer is geweest in je leven en is dat veranderd door de jaren heen?</p>	<p><b>PERSOONLIJKE WHY</b> Welke momenten in je leven voelden voor jou als: 'Dit is wie ik ben'?</p>	<p><b>PERSOONLIJKE WHY</b> Als je morgen wakker werd met een compleet ander beroep: welk beroep zou dat zijn?</p>	<p><b>PERSOONLIJKE WHY</b> Wat is een rare gewoonte van jezelf waar je stiekem trots op bent?</p>
<p><b>PERSOONLIJKE WHY</b> Als je één talent kon kiezen dat je direct perfect beheerst, wat zou dat zijn?</p>	<p><b>BETEKENIS&amp;RELATIES</b> Met wie voel jij je het meest verbonden en waarom met deze persoon?</p>	<p><b>BETEKENIS&amp;RELATIES</b> Welke relaties hebben jou het meest gevormd en hoe zie je hun invloed vandaag nog terug?</p>	<p><b>BETEKENIS&amp;RELATIES</b> Wat zie jij als je grootste bijdrage in de levens van anderen?</p>
<p><b>BETEKENIS&amp;RELATIES</b> Welk grappig moment met een vriend of collega maakt je nog steeds aan het lachen?</p>	<p><b>HET VERHAAL</b> Welke drie woorden beschrijven jouw levensverhaal tot nu toe?</p>	<p><b>HET VERHAAL</b> Als jouw leven een boek is, wat zou dan de titel zijn?</p>	<p><b>HET VERHAAL</b> Is er een gebeurtenis die jouw levensrichting voorgoed veranderd heeft?</p>
<p><b>DOEL &amp;IMPACT</b> Waar wil jij het verschil in maken, ook al is het klein?</p>	<p><b>DOEL&amp;IMPACT</b> Welke waarden wil je het liefst doorgeven aan je (klein)kinderen of de volgende generatie?</p>	<p><b>DOEL&amp;IMPACT</b> Welke beslissing in je leven heeft je het meest dichtbij je 'waarom' gebracht?</p>	<p><b>DOEL&amp;IMPACT</b> Wat is een onverwacht compliment dat je ooit kreeg waar je nog steeds om moet glimlachen?</p>

# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Volwassenen en Jongvolwassenen*

<p>GROTER DAN JEZELF Wat geeft jou een gevoel van verwondering of dankbaarheid?</p>	<p>GROTER DAN JEZELF Hoe wil jij herinnerd worden als anderen over jouw leven praten?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Wat is jouw 'waarom' in het leven en hoe kwam je erachter? Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Is er een ervaring die voor jou duidelijk maakte wat jouw drijfveer is?</p>
<p>PERSOONLIJKE WHY Welke keuzes hebben jou gevormd tot wie je nu bent?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Als je een dag mocht ruilen met iemand die je bewondert, wie zou dat zijn en waarom?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Als dat kon: welk talent zou je morgen direct willen beheersen?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Wat zou het meest hilarische beroep zijn dat je ooit echt zou kunnen uitoefenen?</p>
<p>BETEKENIS EN IMPACT Wanneer voelde je dat je iets waardevols hebt bijgedragen aan het leven van iemand anders?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Welke rol wil je spelen in de levens van anderen? Op welke manier hoop je anderen te beïnvloeden met wat je doet?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Wat is een kleine daad van vriendelijkheid die je onlangs deed?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Welke ervaring met een vreemde heeft je het meest laten lachen?</p>
<p>WAARDEN EN KEUZES Welke kernwaarden zijn leidend bij jouw beslissingen en waarom?</p>	<p>WAARDEN EN KEUZES Heb je ooit een keuze gemaakt die niet logisch leek, maar die wel paste bij wie je bent?</p>	<p>VERBINDING&amp;RELATIES Welke mensen hebben het meest bijgedragen aan wie jij nu bent?</p>	<p>VERBINDING&amp;RELATIES Wie is jouw inspiratiebron en waarom?</p>

# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Jongvolwassenen en Pubers*

<p>VERBINDING&amp;RELATIES Welke relaties geven jouw leven de meeste betekenis?</p>	<p>VERBINDING&amp;RELATIES Wie in je vriendenkring zou het best overleven op een onbewoond eiland?</p>	<p>GROEI EN TOEKOMST Als je je leven moest pitchen in 30 seconden, hoe zou je dat verwoorden?</p>	<p>GROEI EN TOEKOMST Welke uitdaging zou jij graag willen aangaan om jezelf beter te leren kennen?</p>
<p>GROEI EN TOEKOMST Wat betekent succes voor jou: is dat geluk, impact of iets anders?</p>	<p>GROEI EN TOEKOMST Hoe wil je dat jouw 'waarom' je keuzes over vijf jaar beïnvloedt?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Wat vind je echt leuk om te doen en waarom?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Wat vind jij dat jou uniek maakt? En wat denk je dat ik uniek aan jou vind?</p>
<p>PERSOONLIJKE WHY Als je één talent kon kiezen dat je altijd perfect zou beheersen, wat zou dat zijn en waarom?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Welke momenten met vrienden geven jou energie?</p>	<p>PERSOONLIJKE WHY Als je een dag in het leven van iemand anders mocht stappen, wie zou dat zijn en waarom?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Wat doe je iedere dag dat een goed gevoel geeft?</p>
<p>BETEKENIS EN IMPACT Wanneer voelde jij je voor het laatst écht trots op jezelf?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Als je geen angst of beperkingen had, wat zou je dan nu al willen doen?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Wat is iets dat jij vandaag kunt doen om je gezinsleden blij te maken?</p>	<p>BETEKENIS EN IMPACT Welke anekdote uit je jeugd zou je doorvertellen aan toekomstige generaties?</p>

# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Pubers*

<p>INVLOED EN INSPIRATIE Wie inspireert jou en op welke manier?</p>	<p>INVLOED EN INSPIRATIE Als je iemand kon bedanken voor iets dat jij hebt geleerd, wie zou dat zijn?</p>	<p>WAARDEN EN KEUZES Als je één ding kon veranderen aan hoe mensen jou zien, wat zou dat zijn en waarom?</p>	<p>WAARDEN EN KEUZES Wat is het meest verrassende dat iemand ooit over jou heeft gezegd dat je nog steeds aan het lachen maakt?</p>
<p>WAARDEN EN KEUZES Welke waarde of overtuiging vind jij belangrijk in vriendschap?</p>	<p>WAARDEN EN KEUZES Als je één waarde uit ons gezin zou moeten doorgeven aan je eigen kinderen later, welke zou dat zijn?</p>	<p>WAARDEN EN KEUZES Welke familietraditie vind je het leukst?</p>	<p>VERBINDING EN RELATIES Welke momenten herinner jij je waarin we als gezin het meest verbonden waren?</p>
<p>VERBINDING EN RELATIES Wat is het grappigste dat jullie ooit samen hebben meegemaakt als gezin?</p>	<p>VERBINDING EN RELATIES Welke kwaliteiten waardeer je het meest in vrienden en familie?</p>	<p>VERBINDING EN RELATIES Wat is het meest onhandige of grappige moment dat je ooit met vrienden hebt meegemaakt?</p>	<p>VERBINDING EN RELATIES Als je een advies mocht geven aan een jonger kind, broer of zus, wat zou dat zijn?</p>
<p>VERBINDING EN RELATIES Wat doe ik als ouder waardoor jij je gesteund voelt?</p>	<p>TOEKOMST EN DOELEN Welke vaardigheid zou je dit jaar graag willen ontwikkelen?</p>	<p>TOEKOMST EN DOELEN Wat wil jij dat anderen over jou zeggen als je volwassen bent?</p>	<p>TOEKOMST EN DOELEN Hoe zie jij jezelf over drie jaar en wat wil je dan bereikt hebben?</p>