

Eight *Pathways* to Meaning, Connection and Hope

1. Schrijf je levensverhaal

- Een korte samenvatting van je leven tot nu toe: hoogtepunten, moeilijke momenten, waarden die je leefde.
- Noteer momenten dat je trots was op wie je was of wat je deed.
- Reflectie: *‘Welke patronen of keuzes hebben mijn leven betekenis gegeven?’*

2. Dagelijkse betekenis momenten

- Noteer iedere dag 1 tot 3 momenten die betekenisvol waren, groot of klein.
- Dit helpt je bewust te worden van betekenis in alledaagse momenten.
- Reflectie: *‘Waarom voelde dit moment betekenisvol?’*

3. Houding

- Bij tegenslag of stress: focus op je ademhaling en pauzeer.
- Vraag jezelf bewust af: *‘Welke houding kan ik aannemen in deze situatie?’*
- Kies een houding van liefde, geduld en dankbaarheid, ondanks dat je de situatie niet kunt veranderen.

4. Liefde en verbondenheid

- Schrijf een bericht aan iemand die belangrijk voor je is (je kiest zelf of je het verstuurt).
- Beschrijf wat die persoon voor jou betekent heeft en hoe hij of zij jouw leven betekenis geeft.
- Merk op hoe verbinding je zingeving versterkt.

5. Legacy project

- Kies een klein project dat jouw waarden en betekenis weerspiegelt.
- Voorbeelden: fotoalbum, gedicht, audio- of videoboodschap, advies voor iemand die je liefhebt
- *‘Wat wil ik achterlaten van mezelf?’*

6. Ervaringen van schoonheid

- Reserveer elke dag 5-10 minuten voor iets dat je inspireert of ontroert: natuur, muziek, kunst, een wandeling.
- Observeer bewust je gevoelens en noteer hoe deze ervaringen je leven waarde geven.

7. Reflectie op sterfelijkheid

- Denk wekelijks na over hoe je je leven bewust en authentiek kunt leven.
- Hoe zorg je voor een diepere waardering voor het huidige moment en je keuzes?
- Vraag jezelf af: *‘Wat is écht belangrijk voor mij?’*

8. Hoop

- Schrijf je huidige zorgen op en reflecteer op hoe je nog steeds betekenis en hoop kunt creëren, ondanks onzekerheid.
- Bijvoorbeeld: liefde geven, creatief zijn, steun bieden, leren, je waarden naleven.
- Jouw leven doet ertoe. Je kunt vandaag nog betekenis scheppen.