

THE POWER OF MEANING

Find your WHY

Heb 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 leven*
 - **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