

# 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?*