

De maan van Zingeving: Jouw pad naar betekenis

Werkblad voor vrouwen en mannen



Thema: Wat is mijn levensdoel?

De Nieuwe Maan is een moment om stil te staan en opnieuw te beginnen. Dit werkblad helpt je om na te denken over wat echt belangrijk voor je is.

Opdracht 1: Wat maakt jou blij?

Denk na over momenten waarop je echt gelukkig was. Schrijf op:

- Wat deed je?

- Waarom voelde je je zo goed?

- Wat zegt dit over wat belangrijk voor jou is?

Opdracht 2: Droom over de toekomst

Sluit je ogen en stel je voor dat je vijf jaar verder bent. Wat doe je? Waar ben je? Hoe voel je je? Schrijf of teken jouw droomtoekomst.

Opdracht 3: Een eerste stap zetten

Bedenk iets kleins dat je deze maand kunt doen om dichterbij je droom te komen.
Schrijf op:

- Wat ga je doen?

- Wanneer ga je dit doen?

- Hoe houd je dit vol?
