

Opdracht 'aquarium'

Naam:.....

Klas:.....

Datum:.....

1. Schrijf drie dingen (waarden) op die voor jou heel belangrijk zijn in jouw leven.
2. Teken op een vel A-4 papier op dezelfde wijze als in het voorbeeld hieronder, een aquarium.
3. Plaats daarin jouw drie grote 'rotsblokken' en schrijf daarin de woorden die je net bij 1 heb genoemd als de belangrijkste dingen in jouw leven
4. Voeg nu een aantal kleine 'stenen' toe, met daarop iets minder belangrijke dingen (waarden).
5. Eindig vervolgens met het toevoegen van kleine 'kiezelsteentjes'; zaken die voor jou nauwelijks waarde hebben.
6. Bedenk vervolgens of dit aansluit bij hoe jij op dit moment je leven inricht. Ben je hier tevreden over of zou je bepaalde andere dingen liever wat belangrijker maken? Schrijf dit uit.
7. Bedenk dan welk effect dit heeft op jouw levensenergie. Geeft het energie (de dingen die jij op dit moment het belangrijkste maakt in jouw leven en het minst belangrijk) of kost het je energie? Schrijf dit uit.
8. Wat zou je anders willen of kunnen doen? Schrijf dit uit.
9. Waarom?

