

LEEF VANAF HIER

De Spiegeltest

van waaruit leef ik?

Je weet precies wat iedereen nodig heeft.
Maar als iemand vraagt wat **jij** wilt... wordt het stil.

Zeven vragen · Eén die je liever overslaat · Duur **± 15 minuten** · Nodig **een spiegel, pen, papier**

EERST EVEN EERLIJK

Herken je dit?

Vink aan wat klopt. Niet wat zou moeten kloppen.

- [ ] Je zegt ‘maakt mij niet uit’, terwijl je eigenlijk wel een voorkeur hebt.
- [ ] Je zegt ja. En voelt een seconde later al: nee.
- [ ] Je bent de sterke. De regelaar. Degene bij wie het altijd wel goed komt.
- [ ] Als er eindelijk even niets hoeft, ga je toch iets doen.
- [ ] Je weet wat je partner, kinderen of collega’s willen. Van jezelf weet je het minder zeker.
- [ ] Je verlangt ergens naar, en hebt meteen drie redenen waarom het nu niet kan.
- [ ] Je bent moe op een manier die slapen niet oplost.
- [ ] Je denkt soms, heel even: *is dit het nou?*

Twee of meer aangevinkt? Dan is deze test voor jou.

Niet omdat er iets mis is met je. Maar omdat je ergens onderweg bent vergeten om te vragen wat jíj wilt. Dat patroon komt ergens vandaan. Het is niet wie je bent.

VOORDAT JE BEGINT

Van waaruit leef ik dit eigenlijk?

Niet: wat doe ik allemaal. Maar: vanuit wie doe ik het?

Vanuit wie je écht bent, of vanuit wie je ooit hebt geleerd te zijn? Die vraag beantwoord je niet in één keer. Je komt er laag voor laag dichterbij, terwijl je schrijft.

Komt er ergens een nee op? Dat is geen oordeel. Het is een uitnodiging.



1

Het spiegelmoment

Ga voor een spiegel staan. Kijk niet naar je haar of je kleding, maar in je ogen. Blijf één minuut kijken, ook als het ongemakkelijk wordt. Wat denk je als eerste? Schrijf dat letterlijk op.

2

Schrijf sneller dan je denkt

Je eerste antwoord telt. Niet het nette, niet het verstandige. Er is geen goed antwoord, alleen jouw antwoord van vandaag.

3

Overslaan mag. Maar zet een stip.

De vraag die je overslaat, vertelt vaak het meest. Zet er een stip bij en kom er aan het eind op terug.

LAAG 1 · HET MASKER

Wie laat je zien?

Wat je laat zien is vaak ooit ontstaan om ergens bij te horen. Dat was slim. De vraag is of het nog klopt.

VRAAG 1

Ben ik dit… of ben ik dit ooit geworden?

Maak de zin af: “Ik ben altijd degene die…”

VRAAG 2

Hoeveel van mezelf lever ik in om ergens bij te blijven horen?

Waar houd je je mond, terwijl je eigenlijk iets vindt?

VRAAG 3

Waar ben ik zo goed in geworden, dat niemand meer ziet wat het mij kost?

Wees concreet. Kost het je slaap? Plezier? Tijd? Jezelf?

LAAG 2 · WAT HET KOST

Wat draag je nog mee?

Je hoeft het oude niet opnieuw te beleven. Alleen te zien. Zodat je kunt kiezen of je het nog nodig hebt.

VRAAG 4

Wat was ooit nodig, maar past niet meer bij mijn leven van nu?

Het kwam ergens vandaan. Het is niet wie je bent.

VRAAG 5

Waar zeg ik ja, terwijl alles in mij nee zegt?

Noem er drie. Van deze week.

VRAAG 6

Wie blijft er over, als ik even niemand hoef te zijn?

Geen moeder, partner, collega of de sterke. Wie dan?

Vraag 7
Wat wil ík eigenlijk?

Schrijf niet wat haalbaar is. Niet wat verstandig is. Niet wat een ander ervan vindt. Schrijf wat je wilt, ook als het klein is, onhandig, of nu nog niet kan.

Als niemand er iets van zou vinden, zou ik...

Ik verlang stiekem naar...

Als ik vandaag één ding voor mezelf mocht kiezen...

Werd het stil? Kwam er meteen een 'ja, maar'? Merkte je dat je toch weer iets voor een ander opschreef? Dat is geen falen. Dat ís het antwoord. Lees verder.

LEES TERUG

Wat liet de spiegel zien?

Kijk naar je antwoorden. Niet naar wát je schreef, maar naar hoe het ging. Welke van deze drie herken je?

“Vraag 1 tot 6 gingen vlot. Bij vraag 7 liep ik vast.”

Je kent je rollen beter dan je verlangens. Je weet heel goed wie je moet zijn. Wie je wílt zijn, is nog stil.

“Ik schreef vooral op wat anderen nodig hebben.”

Je kompas staat op de ander gericht. Dat heeft je veel gebracht. Maar het brengt je niet bij jezelf.

“Ik wist het eigenlijk wel. Maar er kwam meteen een ‘ja, maar’.”

Je verlangen is er al. Het krijgt alleen geen plek. Steeds onderaan de lijst, steeds ‘later’.

Alle drie beginnen op dezelfde plek.

Niet bij je hele leven omgooien. Niet bij weten wat je met je werk of je relatie wilt. Maar bij gewone momenten: wat vind je fijn, waar voel je weerstand, waar verlang je naar vóórdat je bedenkt waarom het niet kan.

Daar heb ik een kleine reis voor gemaakt.



JOUW VOLGENDE STAP · ONLINE MINI-REIS · 10 DAGEN

Wat wil *ík* eigenlijk?

In tien dagen leer je je eigen antwoord weer horen, en doe je er iets kleins mee. Met vijf begeleide audio's van mij en kleine opdrachten voor het leven dat je nu leeft.

1 **Van wie moet dit eigenlijk?** · welke verwachtingen jouw dagen bepalen

2 **Wat vind ik zelf fijn?** · ruimte voor plezier, rust en nieuwsgierigheid

3 **Mijn ja en mijn nee** · even wachten voordat je antwoord geeft

4 **Als ik eerlijk ben…** · woorden voor het verlangen dat je uitstelt

5 **Dit kies ik vandaag** · één haalbare stap die je echt zet

5 audio's
10–15 min, ingesproken door mij

In je eigen tempo
online, geen live bijeenkomsten

'Dit wil ik'-blad
je wensen en eerste stap op één plek

Ja, ik wil ontdekken wat ík wil →

leefvanafhier.nl/wat-wil-ik-eigenlijk

€111

en nu?

Je hoeft je hele leven vandaag niet te veranderen.



Ik weet hoe vanzelfsprekend doorgaan kan worden. Regelen, aangaan, een manier vinden. Daar was ik goed in. Maar kunnen doorgaan en willen doorgaan zijn twee verschillende dingen. Voor mij begon het te veranderen toen ik mijn eigen antwoord serieus ging nemen. Ook als het onhandig was.

Bewaar wat je vandaag hebt opgeschreven. Lees het over een week nog eens terug.

Sharina

LIEVER EERST SAMEN KIJKEN?

Het Keerpunt

Eén avond op Zen Ranch om stil te staan bij wat er speelt.

€55

leefvanafhier.nl/hetkeerpunt

1-op-1 sessie

Eén persoonlijke sessie van 2 tot 2,5 uur, op Zen Ranch of online.

€222

leefvanafhier.nl/1-op-1-begeleiding