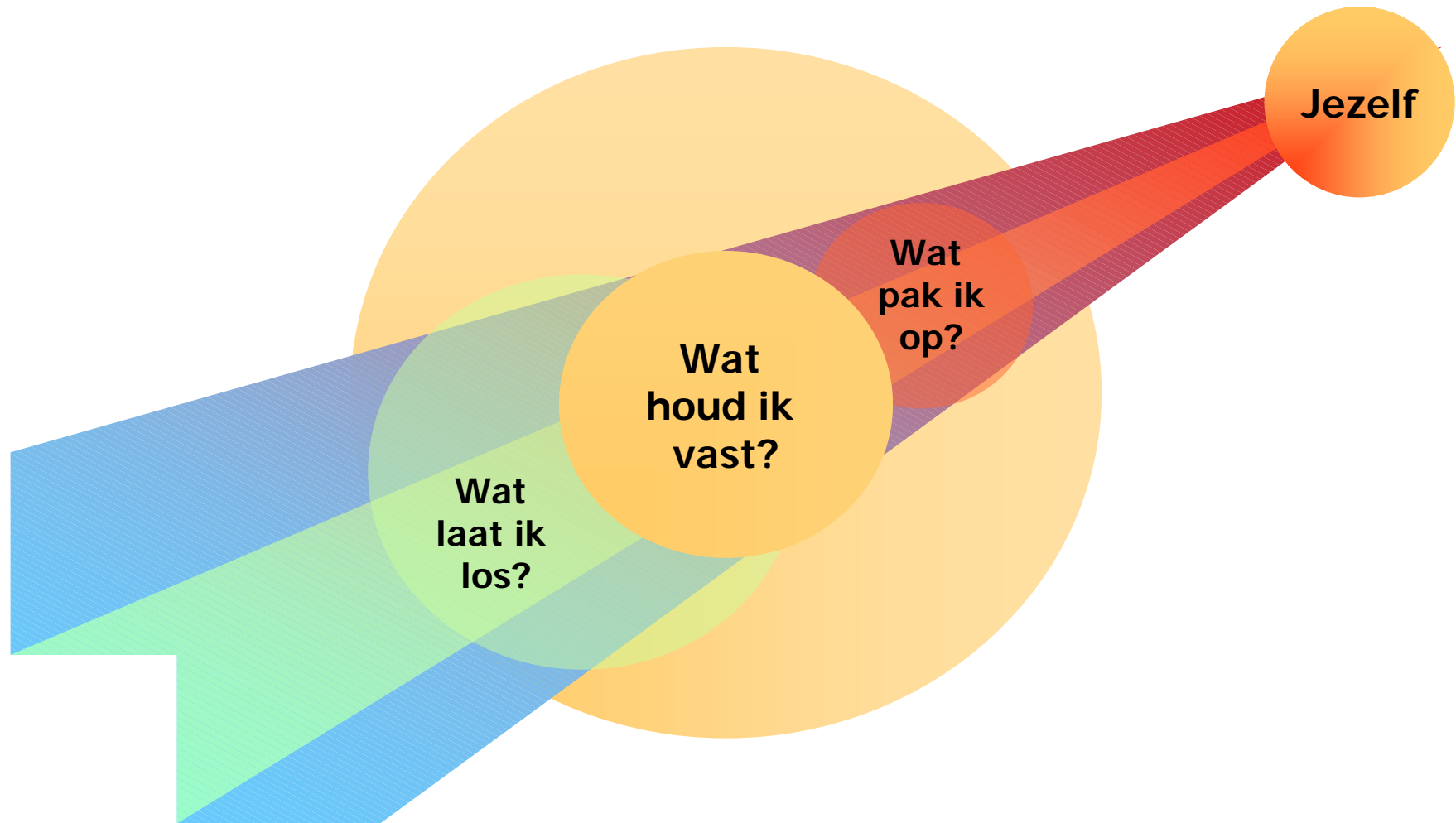




**Een handreiking  
om te bepalen waar je energie van krijgt en  
wat voor activiteiten je zou kunnen oppakken**

**Frans Ratelband**

**Op weg zijn naar jezelf betekent dat je een gevoel hebt bij wat de richting is en waar je nu staat ...**



*... en je beweegt op die weg door gericht nieuwe dingen op te pakken en oude los te laten*

# Stelling: Het levensdoel is het worden van jezelf ...



Omdat als je meer “jezelf” wordt:

- heb je meer energie
- ben je meer in balans
- heb je minder stress
- hou je meer van jezelf

*... al zal volledig jezelf worden nooit helemaal bereikt worden*

# “Jezelf” is niet meetbaar, de weg er naar toe wel ...



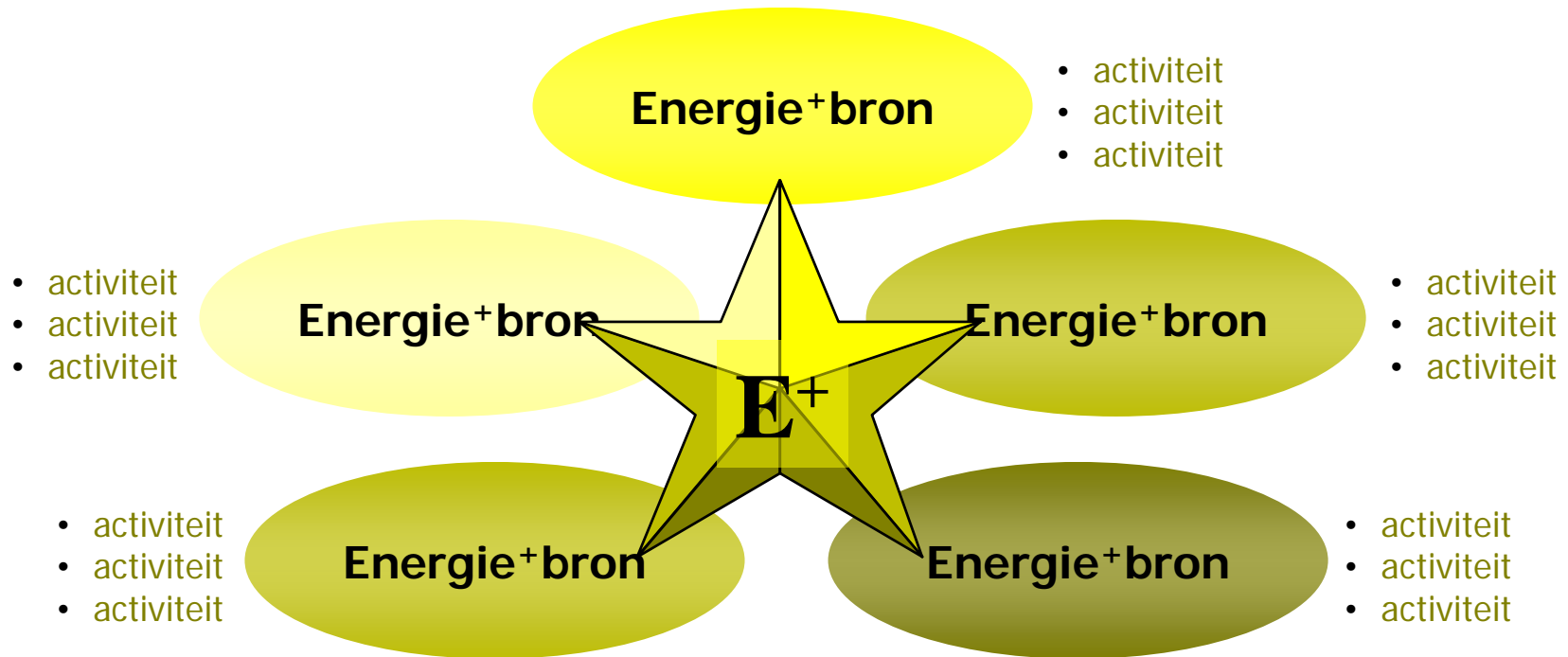
**De richting naar “jezelf” wordt gewezen door de positieve energie die je ervaart**

**Aannamen:**

- **Iedereen heeft vier à vijf Energie<sup>+</sup>bronnen**
- **Als je positieve energie ervaart is deze altijd terug te brengen naar één of meerdere Energie<sup>+</sup>bronnen**
- **Activiteiten die je dagelijks doet en energie geven, zijn toe te wijzen aan deze Energie<sup>+</sup>bronnen**

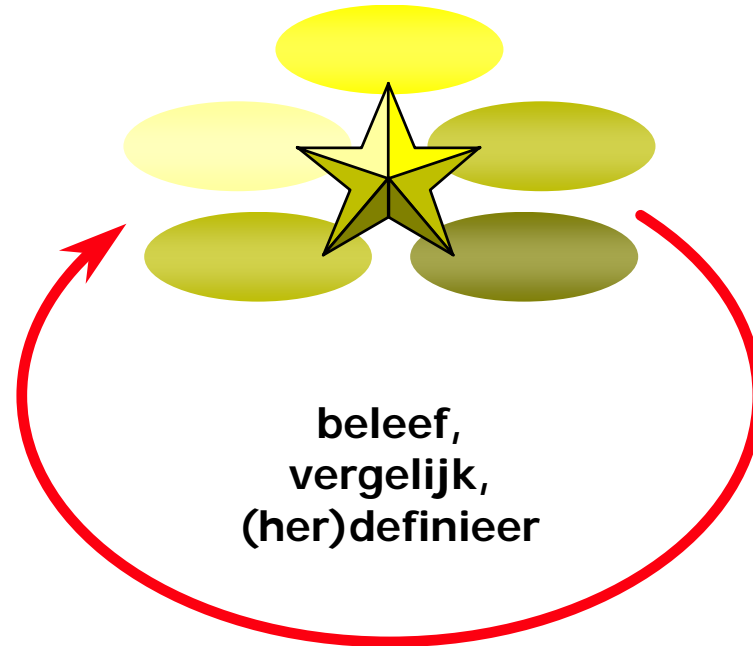
*... zelf-monitoring en zelf-analyse zijn daarvoor de belangrijkste hulpmiddelen*

# De positieve energie die je ervaart leid je naar je eigen Energie<sup>+</sup>bronnen



*Voorbeelden van Energie<sup>+</sup>bronnen zijn: waardering krijgen, scheppend bezig zijn, voorbeelden van activiteiten zijn: projecten leiden, roeien, netwerken, ...*

Door over een langere periode de positieve energie te monitoren kunnen de Energie<sup>+</sup>bronnen scherper worden gedefinieerd en zal het zelfbeeld duidelijker worden ...



*... niet alle bronnen worden dagelijks gebruikt en met het beeld bezig zijn leidt vaak tot een, tot dan toe, nog niet bereikte verdieping*

# De activiteiten die je doet en wilt gaan doen kun je toetsen aan je Energie<sup>+</sup>bronnen ...



Met behulp van de Energie<sup>+</sup>bronnen kan antwoord gegeven worden op de vragen:

■ **Wat pak ik op?**

- ...
- ...

■ **Wat hou ik vast?**

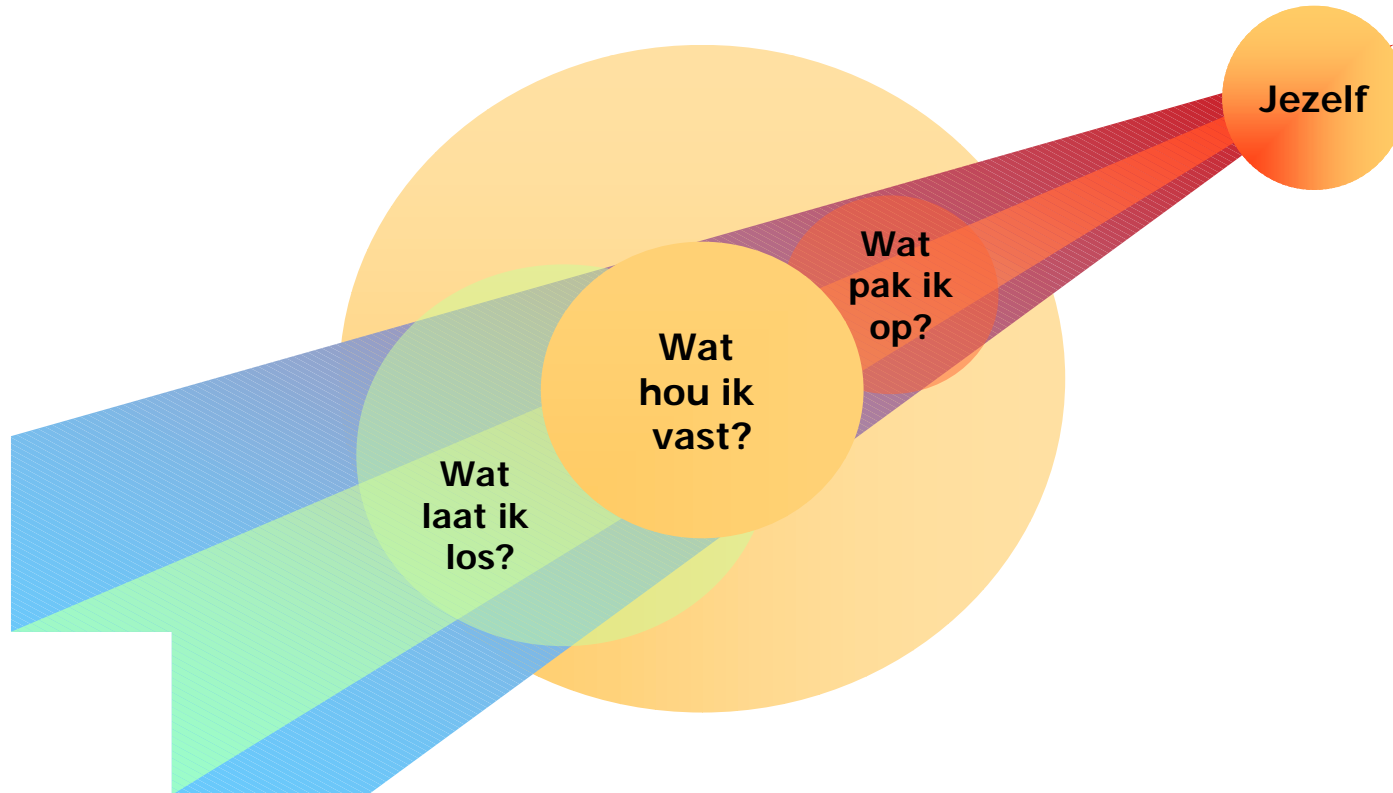
- ...
- ...

■ **Wat laat ik los?**

- ...
- ...

*... door dit vervolgens uit te voeren ga je op weg naar jezelf*

Op weg zijn naar jezelf betekent dat je uitgaat van jezelf en van je eigen energie, om die vervolgens te kunnen uitstralen naar je omgeving ...



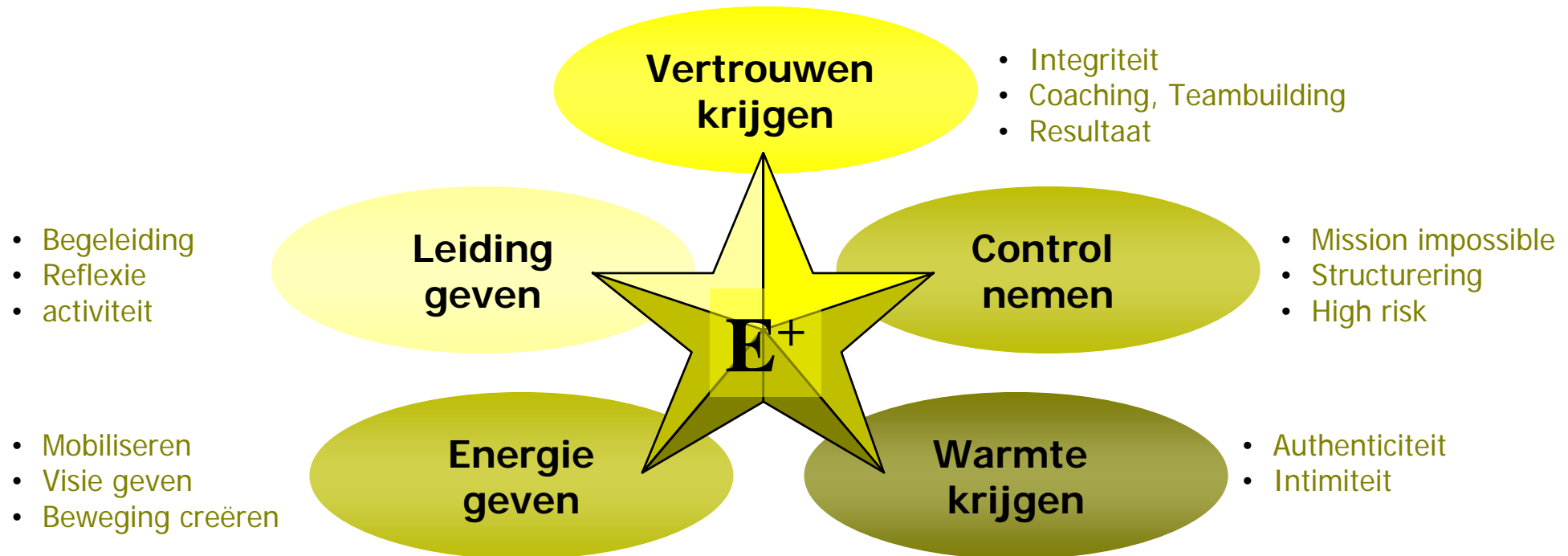
*... in een proces dat grenzen zal overschrijden*



# Lees tips ...

- **Synchronicity**
  - **ABC van het Enneagram**
  - **Het team in jezelf**
  - **De kernkwaliteiten van het enneagram**
  - **Leadership from the inside out**
  - **Deep Change**
  - **A Guide to Liberating your Soul**
  - **Who Moved My Cheese**
  - **Bezieling en kwaliteit in organisaties**
  - ..
  - ..
  - ..
- Joseph Jaworski**  
**Eric Salmon**  
**Schaper & Ressag**  
**Daniel Ofman, Rita vd Weck**  
**Kevin Cashman**  
**Robert Quinn**  
**Richard Barrett**  
**Spencer Johnson**  
**Daniel Ofman**

# Voorbeeld foto van iemands Energie<sup>+</sup>bronnen ...



... die je in de tijd steeds verder kan evalueren