

Huiswerkopdracht

Jouw eigen manifest

In een manifest laat je zien wie je bent en waar je voor staat. Waar geloof jij in?
Wat vind jij het allerbelangrijkste? Wat is jouw overtuiging?

Maak uit de 5 waarden die je tijdens de tweede bijeenkomst hebt verzameld een top drie en ga eens nadenken hoe deze waarden tot uiting komen in jouw leven. Wanneer je jouw belangrijkste waarden daadwerkelijk kunt voelen, ga je aan de slag met jouw manifest.

Zo geef je vorm, kleur en klank aan jouw belangrijkste waarden. Het manifest is jouw dagelijkse herinnering. Je manifest is alleen voor jou, dus voel je vrij om je te laten gaan.

Maak je manifest aan de hand van de onderstaande opdrachten, maar voeg vooral toe waar jij energie van krijgt. Kleur, teken, schrijf of ga op de computer aan de slag. Werk met verschillende groottes en kleuren. De woorden en zinnen die voor jou belangrijk zijn, moeten opvallen.

Quotes

Verzamel quotes die wat in jou raken, die jouw waarden beschrijven, waarin de dingen waar jij voor staat en voor wil gaan tot uiting komen!

Schreeuw het van de daken!

Wat heb je altijd van de daken willen schreeuwen? Wat wil jij graag aan iedereen vertellen? Schrijf losse woorden en zinnen op die hierbij in je opkomen. Het hoeft geen kloppend verhaal te zijn, het hoeft niet te passen. Schrijf alles op wat er in je opkomt.



Voorrang

Wat krijgt er van jou voorrang? Niet dat het andere niet belangrijk is, maar het is wel minder belangrijk. Bijvoorbeeld menselijkheid vóór procedures of leren door proberen vóór fouten vermijden. Door op te letten waar jij de voorkeur aan geeft (of zou willen geven) maak je in 1 oogopslag duidelijk waar je voor staat.

Ik geloof dat...

De zin 'ik geloof dat' kun je op vele manieren aanvullen. Wat komt er bij jou op als je de zin 'ik geloof dat' telkens opnieuw aanvult?

Daarna vraag je jezelf af welke zinnen je wil behouden. Waar geven ze je onvoorwaardelijke liefde? Waar geven ze je ruimte om zelf verantwoordelijkheid voor je leven te nemen? Welke zinnen wil je onthouden en regelmatig voor jezelf herhalen?

Ik geloof dat...
Het naleven van mijn kernwaarden
mij vervulling geeft

Ik geloof dat...
Ik mijn leven zo in kan
delen dat ik vrijheid
erwaar ondanks alle
verplichtingen

Ik geloof dat...
Spelen met en in het leven
mij energie brengt

Ik geloof dat...
De natuur mij kan helen

Ik geloof dat...
Humor bijdraagt
aan een gelukkig leven

Leb om te Strafen