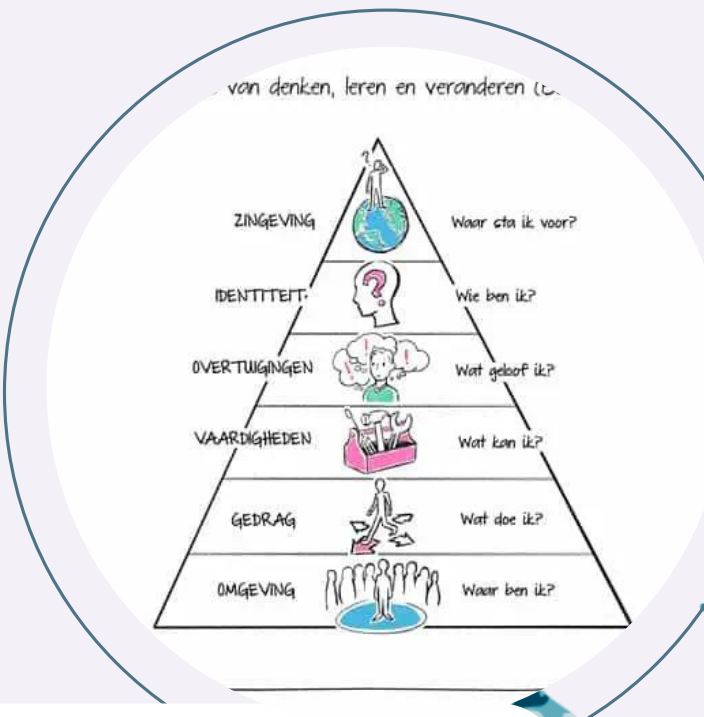
Bateson

How to start

- Pak 6 A4'tjes
- Prik een datum in de toekomst
- Schrijf op ieder A4'tje 1 van de niveaus van de pyramide
- Ga iedere keer op een A4'tje staan en stel jezelf onderstaande vragen + schrijf ze op
- Droom groots en laat geld geen rol spelen



1

1. Omgeving

Waar ben je? In welk land ben je? Wat zie je om je heen? Welke type mensen heb je om je heen? Wat is jou tribe? Heb je een huis, appartement, hutje op de hei? Hoe is het ingericht? Welke spullen zijn belangrijk voor je? Wat voor omgevingen bezoek je graag?

2

2. Gedrag

Hoe gedraag jij je t.o.v. jezelf en anderen? Hoe ziet een dag eruit? Wat doe je allemaal in die dag? Welke rituelen heb je? Hoe communiceer jij met andere mensen? Hoe communiceer jij naar jezelf? Hoe eet jij, sport jij, ga je uit etc.?

3

3. Vaardigheden

Welke vaardigheden heb jij je eigen gemaakt? Heb je bepaalde cursussen gevolgd? Welke kennis zet jij in? Wat kan jij met je unieke lichaam, interesses en karakter sowieso al goed?

4

4. Overtuigingen

Wat geloof jij over jezelf? Wat geloof jij over anderen? Wat geloof jij over relaties, liefde, Hoe denk jij over het leven, over de maatschappij. Hoe kijk je naar uitdagingen, je dromen, over werk, financiën over je lichaam, je emoties etc.

5

5. Identiteit

Doe net alsof je jezelf googled. Wat zou je vinden over jezelf? Wat voor type persoon ben je? Hoe kom jij over op anderen, wat zouden anderen over jou zeggen? Hoe zie je eruit? Hoe ruik je? etc.

6

6. Zingeving

Wat is jou missie hier? Wat heb je meegemaakt, wat een meerwaarde is voor anderen. Hoe zet jij dat wat jou overkomen is in, om jezelf en anderen te helpen? Om voldoending te voelen? Waar haal jij voldoening uit? Waar ben jij geinteresseerd in en kun je eindeloos over praten. Kortom hoe zet jij jou unieke verhaal, kennis, vaardigheden, lichaam in om jou leven in flow te leven en voldoening te ervaren?