

XPLORE-X

XPLORE YOUR DREAM

Het werkboek voor jouw persoonlijke ontdekkingsreis

Ontdek wat je energie geeft. Wat echt belangrijk voor je is. Welke richting bij je past. En zet je eerste stap.

QUICK EXPLORE | GRATIS EDITIE

Naam: _____

Datum: _____

VOORDAT JE BEGINT

Waarom jouw droom ertoe doet

Leef je het leven dat je werkelijk wilt, of het leven waaraan je geleidelijk gewend bent geraakt?

We besteden veel tijd aan plannen, verantwoordelijkheden en verwachtingen van anderen. Maar hoe vaak staan we stil bij een paar fundamentele vragen?

Wat vind ik écht belangrijk? Wat geeft me energie? Waar word ik gelukkig van? Waar ben ik goed in? En wat wil ik eigenlijk met mijn leven?

Die vragen lijken eenvoudig. Eerlijke antwoorden vinden is vaak minder gemakkelijk. Ambities, verplichtingen en dagelijkse routines kunnen de regie overnemen. We zijn druk met het behalen van doelen, zonder ons af te vragen of het wel onze doelen zijn.

Succesvol zijn betekent niet automatisch dat je ook voldoening ervaart.

Inzicht geeft richting

Als je begrijpt welke waarden, talenten, verlangens en drijfveren voor jou belangrijk zijn, worden keuzes bewuster. Je herkent beter waar je jouw tijd en energie aan wilt besteden.

Je droom hoeft niet groots te zijn. Je hoeft niet de wereld te veranderen of een indrukwekkende carrière na te streven. Het gaat erom dat jouw droom echt iets voor jou betekent.

VAN ONTDEKKEN NAAR DOEN

Jouw ontdekkingsreis begint hier

Persoonlijke groei begint met zelfinzicht. Verandering begint wanneer je dat inzicht omzet in keuzes en acties.

- 01** Ontdek wat je energie geeft en wat je energie kost.
- 02** Breng je vijf belangrijkste kernwaarden in kaart.
- 03** Kies de vijf levenservaringen die je echt wilt meemaken.
- 04** Verwoord je droom, je persoonlijke visie en je missie.
- 05** Bepaal een haalbare eerste stap en maak jouw Droomkompas.

Er bestaan geen goede of foute antwoorden. Neem de tijd, blijf nieuwsgierig en wees eerlijk tegen jezelf.

Want als je niet weet wat werkelijk belangrijk voor je is, hoe bepaal je dan of je de juiste richting opgaat?

Find Direction. Accelerate Growth.

VOOR JE BEGINT

Zo gebruik je dit werkboek

Dit is jouw persoonlijke ontdekkingsreis. Je hoeft niets te bewijzen. Je mag antwoorden wijzigen.

Reken op ongeveer 30-45 minuten, of werk in meerdere korte sessies. Schrijf eerst vrijuit. Je kunt later altijd keuzes aanscherpen.

- 01** Voel wat energie geeft en kost
- 02** Ontdek jouw vijf kernwaarden
- 03** Kies vijf belangrijke levenservaringen
- 04** Onderzoek je droom en persoonlijke richting
- 05** Zet de eerste stap
- 06** Maak jouw Droomkompas

Dit werkboek is bedoeld voor reflectie en zelfinzicht, niet als psychologische test of diagnose.

Waarom pak je juist vandaag dit werkboek erbij?

STAP 01 / WAARNEMEN

Wat geeft jou energie?

Begin bij je leven zoals het nu is, niet bij hoe je denkt dat het zou moeten zijn.

Denk aan een recent moment waarop je je écht levendig voelde. Wat deed je?

Wie waren erbij? Waarom betekende dit moment iets voor je?

Welke situaties of activiteiten kosten je energie?

Wat wil je in het dagelijks leven meer doen? En wat juist minder?

STAP 01 / VERDIEPEN

Herken de patronen

Zoek aanwijzingen in wat je daadwerkelijk ervaart, niet alleen in wat je denkt dat je zou moeten leuk vinden.

Wanneer vergeet je de tijd?

Waar ben je van nature goed in, volgens jezelf of anderen?

Waar ben je trots op? Waarom?

Wat hebben jouw antwoorden met elkaar gemeen?

STAP 02 / KERNWAARDEN | SELECTEER 20

100 kernwaarden (1/2)

Kruis op deze twee pagina's samen maximaal 20 waarden aan die belangrijk voor je voelen. Maak eerst een intuïtieve keuze.

- | | |
|--|--|
| ☐ Prestatie | ☐ Toewijding |
| ☐ Aanpassingsvermogen | ☐ Betrouwbaarheid |
| ☐ Avontuur | ☐ Ontdekken |
| ☐ Ambitie | ☐ Diversiteit |
| ☐ Waardering | ☐ Empathie |
| ☐ Authenticiteit | ☐ Gelijkwaardigheid |
| ☐ Autonomie | ☐ Uitmuntendheid |
| ☐ Balans | ☐ Eerlijkheid |
| ☐ Schoonheid | ☐ Geloof |
| ☐ Erbij horen | ☐ Familie |
| ☐ Durf | ☐ Flexibiliteit |
| ☐ Rust | ☐ Vergeving |
| ☐ Zorgzaamheid | ☐ Vrijheid |
| ☐ Uitdaging | ☐ Vriendschap |
| ☐ Duidelijkheid | ☐ Plezier |
| ☐ Samenwerking | ☐ Vrijgevigheid |
| ☐ Betrokkenheid | ☐ Dankbaarheid |
| ☐ Compassie | ☐ Groei |
| ☐ Zelfvertrouwen | ☐ Geluk |
| ☐ Verbondenheid | ☐ Harmonie |
| ☐ Consequent zijn | ☐ Gezondheid |
| ☐ Bijdragen | ☐ Eerlijk zijn |
| ☐ Moed | ☐ Hoop |
| ☐ Creativiteit | ☐ Nederigheid |
| ☐ Nieuwsgierigheid | ☐ Humor |

Totaal gekozen op beide pagina's: _____ / 20

STAP 02 / KERNWAARDEN | SELECTEER 20

100 kernwaarden (2/2)

Kruis op deze twee pagina's samen maximaal 20 waarden aan die belangrijk voor je voelen. Maak eerst een intuïtieve keuze.

- | | |
|---|---|
| ☐ Impact | ☐ Kwaliteit |
| ☐ Onafhankelijkheid | ☐ Erkenning |
| ☐ Innovatie | ☐ Veerkracht |
| ☐ Inspiratie | ☐ Respect |
| ☐ Integriteit | ☐ Verantwoordelijkheid |
| ☐ Rechtvaardigheid | ☐ Veiligheid |
| ☐ Vriendelijkheid | ☐ Zelfbewustzijn |
| ☐ Kennis | ☐ Zelfontwikkeling |
| ☐ Leiderschap | ☐ Zelfrespect |
| ☐ Leren | ☐ Dienstbaarheid |
| ☐ Nalatenschap | ☐ Eenvoud |
| ☐ Loyaliteit | ☐ Spiritualiteit |
| ☐ Meesterschap | ☐ Stabiliteit |
| ☐ Zingeving | ☐ Rentmeesterschap |
| ☐ Aandacht | ☐ Succes |
| ☐ Openheid | ☐ Duurzaamheid |
| ☐ Optimisme | ☐ Teamgeest |
| ☐ Originaliteit | ☐ Transparantie |
| ☐ Passie | ☐ Vertrouwen |
| ☐ Geduld | ☐ Vitaliteit |
| ☐ Vrede | ☐ Warmte |
| ☐ Doorzettingsvermogen | ☐ Wijsheid |
| ☐ Speelsheid | ☐ Verwondering |
| ☐ Aanwezigheid | ☐ Gemeenschapszin |
| ☐ Doelgerichtheid | ☐ Vernieuwing |

Totaal gekozen op beide pagina's: _____ / 20

STAP 02 / SELECTEER 10

Van 20 naar 10

Schrijf de 20 waarden op die je hebt aangekruist. Omcirkel daarna de 10 waarden die je het moeilijkst zou kunnen missen.

01	_____	11	_____
02	_____	12	_____
03	_____	13	_____
04	_____	14	_____
05	_____	15	_____
06	_____	16	_____
07	_____	17	_____
08	_____	18	_____
09	_____	19	_____
10	_____	20	_____

Helpt dit? Welke waarde zou je als eerste kunnen loslaten als je móét kiezen?

STAP 02 / SELECTEER 5

Kies jouw vijf kernwaarden

Kies uit je top 10 de vijf waarden die je beslissingen en gedrag richting mogen geven.

01 Kernwaarde: _____

02 Kernwaarde: _____

03 Kernwaarde: _____

04 Kernwaarde: _____

05 Kernwaarde: _____

Kies niet de vijf waarden die het mooist klinken, maar de vijf die het meest voor JOU betekenen.

Welke van deze vijf is op dit moment het belangrijkste? Waarom?

STAP 02 / VERDIEP JE WAARDEN

Jouw kernwaarden (1-3)

Een woord wordt pas een persoonlijke waarde als je weet wat het in jouw leven betekent.

KERNWAARDE 1 _____

Wat betekent deze waarde voor mij?

Wanneer heb ik naar deze waarde geleefd? Wat gebeurde er?

KERNWAARDE 2 _____

Wat betekent deze waarde voor mij?

Wanneer heb ik naar deze waarde geleefd? Wat gebeurde er?

KERNWAARDE 3 _____

Wat betekent deze waarde voor mij?

Wanneer heb ik naar deze waarde geleefd? Wat gebeurde er?

STAP 02 / VERDIEP JE WAARDEN

Jouw kernwaarden (4-5)

Een woord wordt pas een persoonlijke waarde als je weet wat het in jouw leven betekent.

KERNWAARDE 4 _____

Wat betekent deze waarde voor mij?

Wanneer heb ik naar deze waarde geleefd? Wat gebeurde er?

KERNWAARDE 5 _____

Wat betekent deze waarde voor mij?

Wanneer heb ik naar deze waarde geleefd? Wat gebeurde er?

STAP 03 / VERBEELD JE LEVEN

Jouw leven als fotoalbum

Stel je voor dat je 100 jaar bent en door het fotoalbum van je leven bladert. Welke ervaringen wil je dan terugzien?

Denk aan mensen, plekken, leren, avonturen en bijdragen. Niet alleen aan prestaties of bezit.

BEDENK TIEN ERVARINGEN. FILTER NOG NIET.

01

02

03

04

05

06

07

08

Van welke ervaring zou je het meeste spijt hebben als je die mist?

09

10

STAP 03 / KIEZEN

Mijn vijf levenservaringen

Kies de vijf ervaringen waarvoor je werkelijk ruimte wilt maken. Beschrijf ze in je eigen woorden.

ERVARING 01

ERVARING 02

ERVARING 03

ERVARING 04

ERVARING 05

Wat is de rode draad tussen deze vijf ervaringen?

STAP 04 / TOEKOMSTBEELD

Stel je een gewone dinsdag voor

Denk vijf jaar vooruit, naar een leven dat bij je past. Geen vakantiedag, maar een gewone dinsdag.

Waar word je wakker en wie is bij je?

Wat doe je die ochtend?

Welk werk of welke bijdrage vult jouw dag?

Hoe voel je je lichamelijk en emotioneel?

Wat ontbreekt op die dag dat nu wél deel uitmaakt van je leven?

STAP 04 / RICHTING

Droom, visie en missie

Ze hangen samen, maar betekenen niet hetzelfde. Begin bij wat je wilt en werk toe naar de toekomst die je voor je ziet.

MIJN DROOM

Wat wil ik écht, zonder meteen na te denken over het hoe?

MIJN VISIE

Hoe ziet en voelt mijn gewenste toekomst eruit?

MIJN MISSIE

Wat vind ik belangrijk en wat wil ik bijdragen?

STAP 04 / EERLIJK KIJKEN

Je richting onder druk

Een betekenisvolle droom vraagt eerlijke reflectie. Je hoeft vandaag niet alle spanningen op te lossen.

Welke keuzes in mijn leven sluiten nu aan bij mijn vijf kernwaarden?

Waar botsen mijn keuzes met wat ik écht belangrijk vind?

Waar moet ik misschien nee tegen zeggen om ja te kunnen zeggen tegen mijn droom?

Wie kan mij steunen, uitdagen of helpen onderzoeken?

STAP 05 / IN BEWEGING

Jouw eerste experiment in 14 dagen

Je hebt geen perfect plan nodig. Probeer een kleine actie die je helpt ontdekken of deze richting bij je past.

De richting of mogelijkheid die ik wil onderzoeken:

Het kleine experiment dat ik binnen 14 dagen uitvoer:

Mijn allereerste actie en wanneer ik die zet:

Welke tijd, middelen of steun heb ik nodig?

Hoe weet ik wat ik geleerd heb?

STAP 05 / REFLECTEREN

Leer van je eerste stap

Vul deze pagina in nadat je jouw experiment hebt uitgevoerd. Ook een onverwachte uitkomst kan leerzaam zijn.

Wat heb ik gedaan en wat gebeurde er echt?

Wat gaf me energie en wat juist niet?

Wat leerde ik over mijn droom of richting?

Welke kleine volgende stap wil ik zetten?

STAP 06 / BEWAAR DIT

Mijn persoonlijke Droomkompas

Gebruik dit overzicht als persoonlijk kompas. Je kunt het aanpassen wanneer je inzichten veranderen.

MIJN DROOM

MIJN VISIE

MIJN MISSIE

MIJN VIJF KERNWAARDEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MIJN VIJF LEVENSERVARINGEN

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____

MIJN EERSTE STAP

OPTIONELE BETAALDE VERDIEPING

Ga verder. Ontdek meer.

Jouw gratis Quick Explore is afgerond. Wil je jezelf beter leren begrijpen? Kies een aanvullende verdieping die bij je past.

01 Gedragsanalyse & DISC

Leer meer over je gedragsvoorkeuren, communicatie en samenwerking. Ontdek hoe je gedrag in verschillende situaties kan veranderen.

Voor zelfinzicht, communicatie en teamwork.

02 Drijfverenanalyse

Onderzoek wat jou motiveert, energie geeft en je keuzes beïnvloedt. Hiervoor gebruiken we een aparte drijfverenanalyse; DISC alleen meet dit niet.

Voor loopbaankeuzes, motivatie en persoonlijke richting.

03 Personal Coaching

Bespreek jouw Droomkompas en eventuele analyses met een coach. Onderzoek aannames, dilemma's en zet inzichten om in concrete acties.

Voor reflectie, besluiten en duurzame verandering.

Alle vervolgstappen zijn vrijwillig. Een professioneel profiel is geen vaststaand oordeel over wie je bent; deskundige interpretatie blijft belangrijk.

VERDIEPING / HAPPINESS DRIVES PERFORMANCE

Happiness Drives Performance

Wat als je welzijn en je prestaties elkaar kunnen versterken?

TRAINING

Ontdek de samenhang tussen geluk, energie, gedrag, gezondheid en duurzaam presteren, op je werk en in je dagelijks leven.

In deze praktische training onderzoek je wat jou helpt om goed in je vel te zitten, welke gewoontes bijdragen aan jouw energie en hoe je dit kunt toepassen in je werk en leven.

HOE JE VERDER KUNT

01 **Begin met je gratis inzichten**

Neem je waarden, energiegelvers en Droomkompas mee.

02 **Kies wat bij je past**

DISC, drijfveren, coaching of Happiness Drives Performance.

03 **Verbind nieuwe inzichten**

KLAAR OM VERDER TE ONTDEKKEN?

www.xplore-x.eu | Vraag naar trainingen, analyses en coaching.