

Master My Freedom

PAY IT FORWARD!

Oefening down memory lane

Dit is een goede oefening om inzicht te krijgen of jij wel de dingen doet die JIJ wilt doen... of dat je de dingen doet die er van je verwacht worden.

Stel je voor:

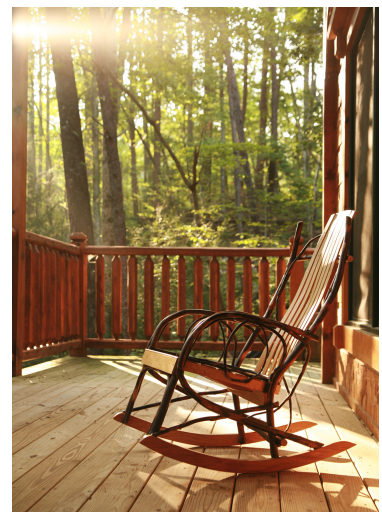
Je bent een wijze, oude man of vrouw geworden. Je bent tachtig of negentig of wel honderd jaar. Oud, grijs, gebogen en wijs.

Je zit in een lekkere leunstoel, bij de open haard in je eigen huis. Het is avond, buiten is het donker. Het is stil om je heen. Af en toe knettert er een houtblok, verder hoor je niets. Je mijmert wat voor je uit en denkt terug aan het leven dat achter je ligt.

Je kijkt terug op een mooi, gezegend leven. Je hebt alles gedaan wat je gedaan wilde hebben. Je hebt bereikt wat je wilde bereiken en uitgeprobeerd wat je wilde ervaren. Je hebt eruit gehaald wat je eruit wilde halen. Je hebt misschien wel tegenslagen gehad, maar hebt ze overwonnen en bent er rijker van geworden. Kortom: je hebt je leven ten volste geleefd.

Je laat je geleefde leven langskomen in je gedachte...

- Wat heb je gedaan in je leven?
- Wat zijn de belangrijkste mijlpalen?
- Waar kijk je met trots op terug?
- Waar kijk je voldaan op terug?
- Wat heb je geleerd?
- Wat heb je nagelaten?
- Wat heb je overwonnen?
- Wat zou je anders hebben willen doen?
- Wie hebben je leven gedeeld?
- Waar zul je om herinnerd worden?



Schrijf dit allemaal op.