

EEN TIJDLIJN MAKEN

Wat past écht bij je?



Plannen en keuzes maken voor de toekomst, dat is iets waar een persoonlijke tijdslijn je bij kan helpen. De tijdslijn laat je letterlijk terug in de tijd kijken: dit heb ik allemaal al gedaan, deze keuze heeft voor mooie momenten gezorgd en dat gevoel wil ik vaker hebben.

Loopbaancoach Esther Esselbrugge legt uit hoe je zo'n toekomstgerichte tijdslijn kunt maken: "Begin bij je geboorte en vul vanaf dat punt minimaal twintig kleine en grote momenten in die je als indrukwekkend, leuk en/of succesvol hebt ervaren. Het kan een feest zijn dat je organiseerde voor werk of school, een opleiding of workshop die je hebt gevolgd, de start van je eigen bedrijf." Volgens Esselbrugge zet dit denkproces allemaal radertjes aan het werk in je hoofd, krijgt je zelfvertrouwen er een boost van, komt je creativiteit op gang en bedenk je dingen die normaal gesproken niet bij je zouden opkomen.

RODE DRAAD

Heb je twintig of meer momenten genoteerd? Probeer dan een rode draad te ontdekken. Welke activiteiten of gebeurtenissen komen regelmatig terug? Esselbrugge: "Geef elke gebeurtenis in je hoofd of met een papiertje een label: wat was het talent dat je erbij gebruikte, welke eigenschap kwam hier tot uiting, wat was er zo leuk of inspirerend aan? En bedenk aan de hand daarvan wat je in de toekomst vaker zou willen doen of meemaken. Wat ook goed werkt, is om op de leeftijd te gaan staan waarop je met pensioen zult zijn. Je hoeft niets meer, alles is geregeld. Waar zou je zin in hebben? Dan komen er vaak allerlei plannetjes bovendrijven."

BLIK VOORUIT

Je weet nu wat je vroeger leuk vond en je hebt ontdekt wat je wilt als je alleen maar leuke dingen mag doen. Met deze kennis keer je terug naar de dag van vandaag

op je tijdslijn en kijk je vooruit. Hoe kun je die leuke momenten de komende jaren in je leven inbouwen?



'Zoek naar de momenten waarvan je denkt: dit was fantastisch, daar heb ik van genoten'

Of in de verdere toekomst? En met welke uitstapjes, plannen of activiteiten kun je nú alvast beginnen? "Je zult zien dat wanneer je terugkijkt, alles letterlijk en figuurlijk met elkaar in lijn is," zegt Esselbrugge. "En doordat je ziet: hé, ik heb dat al eens voor elkaar gekregen, neemt dat drempels weg die vaak opdoemen als je aan iets spannends of nieuws wilt beginnen. Je voorspelt met het verleden in je gedachten de toekomst. En dat is niet alleen een heel fijne manier om erachter te komen wat je wilt in het leven, maar ook om ervoor te zorgen dat je er daadwerkelijk mee aan de slag gaat." Esther Esselbrugge is loopbaancoach en auteur van het boek *Ik ga ervoor* (Forte uitgevers).

* Hiernaast vind je een uitneembare tijdslijn. Op de pagina erachter tips om hem in te vullen.