



SITUATIES DIE MIJ GELUKKIG MAKEN

1. Op vakantie gaan naar Italië met mijn vriendin. Voor mij was dit een belangrijk moment omdat ik al lang geen stapje terug had gedaan. Ik heb het soms nodig om afstand te nemen van mijn omgeving/ situatie om tot rust te komen en na een lange tijd van dit niet te kunnen doen. Kon ik dit eindelijk doen door nog eens op vakantie te gaan.
2. Ik heb niet altijd evenveel tijd om met mijn netwerk te onderhouden en regelmatig met hun af te spreken. Binnenkort ga ik met verschillende vriendengroepen op weekend om terug wat meer verbinding te creëren en het uitkijken naar deze momenten maakt mij gelukkig. Dit omdat ik een nood heb om verbinding te behouden.
3. Ik wordt er gelukkig van dat ik nu een duidelijk gestructureerde weekplanning heb iedere week. Ook heb ik hierdoor een betere balans in het leven en heb ik terug meer dingen om naar uit te kijken. Dit betekent veel voor mij omdat ik nood heb aan structuur om tot rust te komen.

WAT MAAKT MIJ TROTS?

1. De beslissing maken om een opleiding te starten na lang in een sleur te zitten van werk dat mij onvoldoende energie gaf. Nu kan ik iets gaan doen of toewerken naar een job die mij energie geeft. Dit is een beslissing die ik ook niet alleen heb gemaakt, ik heb het nodig om te kunnen delen met anderen. Het delen met anderen heeft bijgedragen tot mijn beslissing en ik kijk hier ook met trots naar terug.
2. Vroeger zat ik in de jeugdbeweging als groepsleider, ik ben er trots op dat ze mij op regelmatige basis nog steeds vragen voor ondersteuning. De nood om bij te dragen tot een geheel versterkt deze trots.
3. Ik ben er trots op dat ik na een lange periode van onduidelijkheid, duidelijke stappen heb kunnen zetten om mijn administratieve verantwoordelijkheden op orde te brengen. Ik heb veel moeten uitzoeken en stappen moeten zetten om duidelijkheid te creëren maar toch slaagde ik hierin.

KERNKWADRANT

Als ik terugkijk naar deze situaties valt mij eigenlijk direct op dat ik iemand ben die nood heeft aan rust. Ik heb nood aan rust in mijn hoofd door mijn administratieve verplichtingen op orde te hebben. Door een duidelijk toekomstplan te hebben en mij hier ook aan te zetten samen met mijn omgeving creëert ook rust voor mij. De nood om af en toe een stapje terug te zetten samen met mijn omgeving is hier ook een belangrijk element in. Naast rust nodig te hebben op verschillende vlakken om zo gelukkig en trots te zijn ervaart mijn omgeving mij ook als een rustig persoon. Al meerdere keren in mijn leven kreeg ik hier ook complimenten over en op mijn vorige werkplek

zagen ze dit ook als een kwaliteit. Ik heb rust nodig maar breng ook rust over naar andere, door mijn houding en de manier waarop ik met anderen in gesprek ga.

Dit kan zich ook uitten in een valkuil, wanneer ik teveel rust laat zien kan ik laks overkomen naar anderen, overkomen alsof het mij allemaal niet interesseert. Ik ben dus ook iemand die veel in zijn hoofd bezig is en dit komt soms ook over als laks zijn. In het verleden heb ik dit ook al ervaren in een grotere groep. Bijvoorbeeld op een teamvergadering waar er vaak veel informatie op mij afkwam en ik had de nood om dit eerst te verwerken maar dit zorgde ervoor dat ik stiller werd en dus ook laks kon overkomen.

Een uitdaging voor mij is dan ook om wat meer energiek te zijn en dus niet laks over te komen door teveel in mijn hoofd te zitten.

Daarnaast is drukke een allergie van mij, voornamelijk extreem drukke mensen. Mensen die eerst doen en nadien pas denken en ook over energiek zijn naar hun omgeving toe zorgt voor frustratie en prikkelt mij. Ook al zou ik dit graag zelf wat meer willen doen, teveel energie uitstralen hoeft ook niet voor mij maar ergens ben ik wel jaloers op de mensen die dit wel kunnen.