

## **Wat is het doel van De Zeven-jaars oefening?**

Om een helikopterview te ontwikkelen over jouw leven tot nu toe, en om in contact komen met de wensen voor de toekomst. Met name geschikt voor mensen die op een kruispunt staan in hun leven en daarbij eerst de balans willen opmaken. Je kunt deze oefening ook doen met een bepaald thema als uitgangspunt, bijvoorbeeld seksualiteit en intimiteit, of hoe het is om jouw man of vrouw zijn.

## **Wat voor resultaat kun je verwachten?**

Meer helderheid krijgen in je eigen situatie. Bewustwording van de invloed van eigen keuzes op het verloop van je leven. Inzicht krijgen in het verschil tussen een reactief of proactief leven.

## **In 4 stappen het 7-jaarse boek van jouw leven maken**

### **Stap 1:** De periodes in jouw leven delen in hoofdstukken

Zie je leven als een boek: het boek dat jouw leven beschrijft. Op dit moment is er al een heel stuk van jouw boek beschreven. Deel jouw leven, jouw boek in periodes van 7 jaar. Iedere periode is een hoofdstuk. Je begint dus met de periode van 0-7 jaar, je kindertijd. Daarna komt je jeugd: 7-14 jaar. Je puberteit en de weg naar volwassenheid: 14-21 jaar en zo verder: 21-28, 28-35, 35-42...enz. Kijk terug naar jouw leven als een boek en deel jouw boek op in hoofdstukken. Iedere periode van 7 jaar is een hoofdstuk.

### **Stap 2:** Titels geven aan elk hoofdstuk

Wat is de titel van jouw kindertijd? Een manier om hierbij te komen is door de volgende vragen te onderzoeken:

- Hoe heb je deze periode beleefd, positief of negatief?
- Hoe kijk je erop terug? Was het een zorgeloze tijd? Was het een tijd waarin je altijd vocht met andere kinderen? Was het een periode waarin je altijd viel of ongelukken maakte?
- Wat zijn jouw herinneringen aan die eerste periode? Als het niet meteen lukt om tot een titel te komen, schrijf dan wat kreten op die voor jouw gevoel bij die periode passen.
- Welke gevoelens stonden centraal?

Daarna doe je hetzelfde met de periode van je jeugd: hoe heb je deze periode ervaren? Wat was het thema voor jou in deze periode? Was het positief of negatief? Wat speelde er voor jou in die periode? Waar was je leven op gericht? Op deze manier ga je alle perioden af en krijg je een overzicht van al jouw hoofdstukken.

### **Stap 3:** Huidige periode / hoofdstuk – en toekomstige hoofdstukken

Geef je huidige periode twee titels: een titel zoals het zal zijn als je doorgaat met je leven zoals je het nu doet. En een titel zoals je hoofdstuk zal heten als jij je hart volgt, en je dromen waarheid worden. Je kunt ook twee verschillende titels maken, als je in een dilemma zit en je niet kunt kiezen. Maak een titel voor iedere keuze, en bekijk wat de invloed is van je keuze op de volgende hoofdstukken die nog niet beschreven en geleefd zijn. Je kunt ook een week lang doen alsof je al een keuze hebt gemaakt en bedenken wat de invloed is van jouw keuze op je leven. Hoe voelt deze keuze? Wat zijn de consequenties? Wat zijn de gevolgen? Gebruik dit bij de bepaling van de volgende hoofdstukken.

#### **Stap 4:** Terugblikken en vooruit kijken

Je kunt op twee manieren je leven beleven: of je kijkt over een aantal jaren terug naar je huidige periode en beschrijft achteraf je titel van je hoofdstukken: reactief. Of je kijkt vooruit en geeft het de titel die jij wilt bereiken: jouw dromen, jouw doelen. Kijk ook op deze manieren naar jouw volgende hoofdstukken en titels. Hoe wil jij straks als je oud bent terugkijken op je leven? Wat wil jij gedaan hebben? Wat was voor jou belangrijk? Wat wil je bereikt hebben? De keuzes die je nu maakt voor jouw hoofdstukken, zijn van invloed voor het verloop van het boek van jouw leven. Wat wordt de titel van jouw boek? Wat lezen jouw achterblijvers, als jij er straks niet meer bent?