

Soms vraagt het leven niet om sneller te gaan, maar om even stil te staan.

Het leven beweegt. En wij bewegen mee. Soms omdat we daar zelf voor kiezen, soms omdat het leven ineens een andere afslag neemt.

We krijgen allemaal te maken met verandering en verlies. Het verlies van een dierbare, maar óók van gezondheid, een relatie, werk, vertrouwen, dromen, toekomstperspectief of een stukje van wie je dacht te zijn. En soms is er helemaal geen grote gebeurtenis. Alleen dat knagende gevoel: *Waar sta ik eigenlijk? Past het leven dat ik leef nog bij mij? En welke kant wil ik op?*

Het Levensreiskompas is er voor al die momenten.

Aan de hand van acht kompasmomenten – **Stilstaan, Erkennen, Verzachten, Loslaten, Vertrouwen, Groei, Ontdekken en Genieten** – nodig ik je uit om met aandacht naar je eigen levensreis te kijken.

Met persoonlijke verhalen, herkenbare voorbeelden, verdiepende vragen en praktische opdrachten ontdek je wat je meedraagt, wat aandacht verdient, wat misschien wat lichter mag worden én waar je opnieuw ruimte voor wilt maken.

Niet volgens een vastgestelde route. Niet met het idee dat alles in het leven maakbaar is. En zeker niet omdat je eerst verdwaald moet zijn.

Want soms is opnieuw op je kompas kijken precies wat je nodig hebt om te ontdekken waar jij nu staat – en welke richting bij jou past.

Jouw leven. Jouw reis. Jouw richting.

HOE GEBRUIK JE HET LEVENSREISKOMPAS?

Jouw reis. Jouw tempo. Jouw richting.

Je levensreis bestaat uit verschillende gebieden. Misschien vraagt je gezondheid nu aandacht. Misschien een relatie, verlies, werk of de vraag wie jij eigenlijk bent geworden.

In Het Levensreiskompas noemen we dit de acht levensrichtingen.

Ze helpen je herkennen waar in jouw leven iets aandacht vraagt.

Je hoeft ze niet één voor één te doorlopen. Kijk naar wat op dit moment het meest speelt in jouw leven. Daar mag je beginnen.

DE 8 LEVENSRICHTINGEN

Identiteit – Wie ben ik?

Gezondheid – Hoe zorg ik voor mij?

Relaties – Hoe verbind ik mij?

Werk & Talent – Waar ligt mijn bijdrage?

Emoties – Wat voel ik?

Verlies & Rouw – Wat heb ik losgelaten?

Zingeving – Waar geloof ik in?

Toekomst & Veerkracht – Hoe blijf ik in beweging?

De levensrichtingen vertellen je waar je wilt kijken.

De kompasmomenten helpen je hoe je daar naar kunt kijken.