

100 levensvragen

In 100 vragen naar een zelfbewuster
leven

Alleen – met je geliefde – met vrienden onder het genot
van een drankje - met een wildvreemde op straat

Leer jezelf en de ander beter kennen

Noortje van der Heijden

Waarom doen we wat we doen? En wie heeft tijd om daarbij stil te staan? Soms is teveel nadenken over dingen ook te pijnlijk. Maar waarom word jij verdrietig wanneer iemand gemeen is? En wat is gemeen? Is daar wel een definitie van? En wie bepaalt dat?

Door jezelf elke dag 1 (filosofische) levensvraag uit dit boek te stellen, sta je bewust stil bij jezelf. Door serieus na te denken over de vraag, leer je jezelf beter kennen. Je staat stil waarom je eigenlijk ergens iets van vind, en komt misschien zelfs tot de conclusie dat de ideeën die je over een bepaalde persoon of situatie hebt eigenlijk ook maar subjectief zijn, waardoor ze hun waarde verliezen. Door minder stug vast te houden aan je meningen, ideeën of overtuigingen, kom je lichter en minder complex in het leven te staan.

Daarnaast zijn de vragen in dit boek ook erg leuk om samen met een naaste, je geliefde of met een groep vrienden door te nemen. Wanneer je jullie connectie echt door wilt tillen naar een hoger niveau, neem dan dit boek eens samen door. Wanneer je klaar bent zal je merken dat dat jullie relatie tot elkaar meer diepgang heeft gekregen. Want filosofisch doorgaan op diepere vlakken, dat verbind pas echt. En er is niets zo mooi als die echte, pure connectie met iemand waar je van houdt, en anders heb je op zijn minst gelachen om alle mooie anekdotes!

100 levensvragen

Noortje van der Heijden

Schrijver: Noortje van der Heijden
Coverontwerp: Noortje van der Heijden
ISBN: 129130
2^e druk
© Noortje van der Heijden

1. Waardoor wordt je beperkt in je autonomie?

Wat in het leven beperkt jou op dit moment om volledig te leven op de manier zoals jij dat wilt? Waarom is dat? En kun je er wat aan doen, of is het leefbaar? Of leef je volledig zoals je wilt en word je helemaal niet beperkt door externe zaken? Welke weg heb je afgelegd om daartoe te komen?

2. Als je 1 dag in je verleden opnieuw zou kunnen beleven exact hetzelfde als hoe die dag toen was, welke dag zou dat dan zijn?

Waarom zou dat deze dag zijn? Met wie was deze dag en waarom was juist deze dag zo bijzonder voor jou?

3. Hoe vul jij jouw dag in wanneer je volledig vrij bent om deze in te vullen naar jouw passies?

Hoe zou je de dag beginnen en afsluiten? Ga je dan werken, of juist niet? Waarom zou je beginnen met het ene en afsluiten met het andere? Leef je voldoende naar jouw passies?

4. Zou je willen weten hoe oud je word?

Waarom wel of waarom niet? Maakt het je iets uit hoe oud je word?

5. Wat is het mooiste dat je bereikt hebt in je leven?

En waarom zie je dit als “het mooiste”?