

Voor ...

Mijzelf

Bashir's
Spiegel des Gods

Talib Bashir

Spiegel des Gods

©2026 Talib Bashir

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Eerste druk, 2026

Uitgever: Talib Bashir / Eigen beheer

Tekst, illustraties en ontwerp: Talib Bashir

ISBN: 9789465466309

NUR 730 – Filosofie algemeen

Secundaire NUR: 740 – Mens en maatschappij

Inhoudsopgave

pagina 1

Dedicatie

pagina 9 – 63

Nulmeting

pagina 65 – 126

Gedragsgrammatica

68 Stap 1

71 Stap 2

75 Stap 3

101 Stap 4

107 Stap 5

116 Stap 6

127 – 214

Ik p.v.

129 Arbeidsovereenkomst

135 Het bedrijf

141 Tijd

153 Afdeling Veiligheid en stabiliteit ♪♫Ψ






159 Afdeling Fysieke gezondheid ♪♫Ψ

165 Afdeling Mentale en emotionele gezondheid ♪♫Ψ

171 Afdeling Persoonlijke groei en zelfactualisatie Ψ

177 Afdeling Onderwijs en persoonlijke ontwikkeling Ψ

Inhoudsopgave

183	Afdeling Sociale relaties Ψ 
189	Afdeling Werk en beroep Ψ 
195	Afdeling Materiële welvaart Ψ 
201	Afdeling Sociale rechtvaardigheid 
207	Afdeling Milieu- en duurzaamheidsbewustzijn 

215

Nawoord

Voorwoord/inleiding

Dit werk gaat dingen laten zien. Het gaat je niet zeggen wat je moet doen.

Neem de tijd om het te begrijpen, dit werk is flink geabstraheerd waardoor er voor mensen met een logische mechaniek de ruis van onnodige en overbodige tekst tot een minimum is gereduceerd.

Voor mensen met een emotionele/verhalende invullingsmechaniek zal het lijken alsof het niet af is en dat wat mist. Wat er mist is de aanvullende tekst die vaak pagina's lang zal proberen te laten zien wat er wordt bedoeld.

De auteur hanteert een logische mechaniek. Dit werk is geschreven vanuit een functionele structuur; de mate waarin de lezer in staat is deze structuur te volgen, bepaalt de bruikbaarheid van de informatie.

Wat ik als auteur zeg is wat ik bedoel, wat ik bedoel is wat ik zeg ... probeer het niet anders te interpreteren want dan wordt het iets dat ik niet bedoel.

Dit werk laat je het mechanisme van gedrag zien en het zal je het spoor tonen voor een functioneren dat gedrag creëert dat verbetering van kwaliteit van leven realiseert.

Dit werk is slechts een basis van waaruit men verder kan, zonder dat jouw keuze vrijheid daarin wordt beïnvloed.

Kies jij voor een bestaan in hel, dan is dat jouw keuze.

Kies jij voor een leven in de hemel, dan is dat jouw keuze.

Ik heb het recht niet om jou te zeggen wat jij wel of niet zou moeten doen met jouw tijd, met jouw leven.

Nulmeting

Ik p.v.

Waar sta ik nu?

Datum van invullen: _____ - _____ - 20_____

Naam:



Let op: Wees 100% eerlijk tegen jezelf.

Ik vul dit in voor mijzelf, niet voor anderen.

Liegen tegen mezelf heeft dus geen nut.

Lees de volgende vragen rustig door en denk er kort over na:

- Hoe ziet mijn leven er op dit moment echt uit?
- Waar ben ik tevreden over?
- Waar ben ik eerlijk gezegd niet tevreden over?

Vul de vragen in.

Doe dit zoals je leven nu is.

Niet zoals je zou willen dat het is.

Er zijn géén goede of foute antwoorden.

Er is alleen hoe het nu is.



Hoe belangrijk zijn deze onderdelen in jouw leven?

Zet de cijfers 1 t/m 8 in de vakjes.

1 = het belangrijkste voor mij

8 = het minst belangrijk voor mij

Er is geen goed of fout antwoord.

Het gaat alleen om eerlijk zijn tegen jezelf.

Rangschik wat voor jou op dit moment het belangrijkste is:

Mijn werk	
Mijn vrienden	
Mijn kind(eren)	
Mijn levenspartner	
Mijn burenen en kennissen	
Mijn familie	
De rest van de wereld	
Ikzelf	



Zet een vinkje bij de beschrijving die het beste bij jou past op dit moment.

Afdeling: Veiligheid en stabiliteit

1

Ik heb weinig gevoel van veiligheid en stabiliteit in mijn leven.

- Ik heb te maken met verschillende vormen van onveiligheid, zoals financiële instabiliteit, fysieke onveiligheid, en onstabiele huisvesting.
- Ik mis de basisveiligheid om te voldoen aan mijn basisbehoeften en heb moeite om een gevoel van veiligheid te ervaren.

2

Ik ken enige mate van veiligheid, maar er kunnen nog steeds uitdagingen zijn die mijn stabiliteit beïnvloeden.

- Ik kan een stabiele baan hebben, maar mij zorgen maken over financiële tegenslagen. Of ik kan een veilige huisvesting hebben, maar worstelen met persoonlijke relaties die mij beïnvloeden.
- Ik ervaar mogelijk periodes van stabiliteit, maar ook onzekerheid.

3

Ik ervaar een redelijk gevoel van veiligheid en stabiliteit in mijn leven.

- Ik heb een stabiele baan, kan mijn basisbehoeften regelmatig vervullen, en heb een veilige en ondersteunende leefomgeving.
- Hoewel er mogelijk enkele uitdagingen zijn, voel ik mij over het algemeen veilig en stabiel.

Ik ervaar een hoog niveau van veiligheid en stabiliteit in mijn leven.

- Ik heb een solide basis van financiële stabiliteit, een ondersteunend sociaal netwerk en een stabiele omgeving.
- Ik kan mezelf beschermen tegen onverwachte tegenslagen en ervaar een hoge mate van emotionele en fysieke veiligheid.

□ 4

Ik ervaar een uitzonderlijk hoog niveau van veiligheid en stabiliteit in mijn leven.

- Ik heb een aanzienlijk financieel vermogen, een sterk ondersteunend netwerk van familie en vrienden, en leef in een veilige en welvarende omgeving.
- Ik voel mij volledig veilig en heb een zeer stabiele basis om mijn leven op te bouwen.

□ 5

Zet een vinkje bij de beschrijving die het beste bij jou past **op dit moment**.

Afdeling: Fysieke gezondheid

1

Ik heb ernstige gezondheidsproblemen die een aanzienlijke beperking veroorzaken in mijn dagelijks functioneren.

- Ik lijdt aan chronische ziekten, ernstige lichamelijke handicaps en meerdere gezondheidscomplicaties.
- Mijn levensverwachting en kwaliteit van leven wordt sterk aangetast door mijn fysieke gezondheidstoestand.

2

Ik heb een aantal gezondheidsproblemen en aandoeningen die mijn vermogen om bepaalde activiteiten uit te voeren beïnvloeden.

- Ik heb last van terugkerende gezondheidsklachten, overgewicht en een lichte lichamelijke beperking.
- Hoewel ik enige functionele beperkingen kan ervaren, kan ik nog steeds bepaalde dagelijkse taken uitvoeren.

3

Ik ben over het algemeen gezond en in staat om de meeste dagelijkse activiteiten uit te voeren zonder significante beperkingen.

- Ik heb geen ernstige gezondheidsproblemen en kan mij bezighouden met lichamelijke activiteiten zoals sporten, wandelen, enz.
- Er kan af en toe milde gezondheidskwesties zijn, maar deze heeft meestal geen grote invloed op mijn dagelijks leven.

Ik heb een uitstekende fysieke gezondheid en ben zeer actief en energiek.

- Ik heb geen significante gezondheidsproblemen en heb een gezonde levensstijl aangenomen.
- Ik neem actief deel aan lichamelijke activiteiten en sporten en ervaar over het algemeen een hoge mate van welzijn als gevolg van mijn gezondheidstoestand.

□ 4

Ik ben in uitstekende fysieke conditie en geniet van een optimale gezondheid.

- Ik heb een uitgebalanceerd en gezond dieet, beoefen regelmatig lichamelijke activiteiten en neem proactief maatregelen om mijn gezondheid te behouden.
- Ik heb toegang tot geavanceerde medische zorg en gezondheidsvoorzieningen.
- Mijn fysieke gezondheid draagt aanzienlijk bij aan mijn algehele welzijn en levenskwaliteit.

□ 5

Zet een vinkje bij de beschrijving die het beste bij jou past op dit moment.

Afdeling: Mentale en emotionele gezondheid

- 1
- Ik ervaar ernstige mentale gezondheidsproblemen, zoals ernstige depressie, angststoornissen, psychotische stoornissen en andere ernstige psychische aandoeningen.
- Ik heb moeite met het dagelijks functioneren, ik heb problemen met sociale interacties en ervaar sterke emotionele instabiliteit.

- 2
- Ik heb milde tot matige mentale gezondheidsproblemen.
- Ik heb last van periodes van stress, stemmingswisselingen of milde angst.
 - Hoewel ik nog steeds kan functioneren, beïnvloeden deze uitdagingen mijn dagelijks leven en belemmeren mijn emotionele welzijn.

- 3
- Ik heb over het algemeen een goede mentale en emotionele gezondheid.
- Ik kan goed omgaan met de dagelijkse stressfactoren en heb een positieve kijk op het leven.
 - Ik ben in staat om effectief met mijn emoties om te gaan en heb gezonde copingmechanismen ontwikkeld.

Ik heb een sterke veerkracht en emotionele intelligentie.

- Ik kan omgaan met uitdagingen en tegenslagen op een constructieve manier.
- Ik heb positieve en ondersteunende relaties en ervaar over het algemeen een hoge mate van emotioneel welbevinden.

□ 4

Ik ben in staat om emotioneel gedijen en heb een hoog niveau van emotionele intelligentie en zelfbewustzijn.

- Ik heb een positieve kijk op het leven, ben veerkrachtig in het gezicht van tegenslagen, en kan anderen ook ondersteunen bij hun mentale en emotionele welzijn.
- Ik heb effectieve copingmechanismen en heb een diep gevoel van emotionele welzijn.

□ 5

Zet een vinkje bij de beschrijving die het beste bij jou past **op dit moment**.

Afdeling: Persoonlijke groei en zelfactualisatie

Ik heb weinig tot geen aandacht voor persoonlijke groei en zelfontwikkeling.

- 1
- Ik zit vast in negatieve denkpatronen, heb weinig vertrouwen in mijn eigen kunnen, en weinig interesse in het nastreven van doelen en dromen.
 - Ik doe amper tot niet aan enige vorm van zelfreflectie en benut geen graadje van mijn volledige potentieel.

Ik heb enig besef van persoonlijke groei, maar het ontbreekt mij aan actieve inspanningen om dit te bevorderen.

- 2
- Ik kan af en toe stappen zetten om doelen te bereiken, maar wordt vaak belemmerd door onzekerheid en beperkende overtuigingen.

Ik heb een gezonde interesse in persoonlijke groei en zelfontplooiing.

- 3
- Ik stel doelen voor mezelf, werkt aan mijn vaardigheden en streef naar zelfverbetering.
 - Ik toon zelfreflectie, ben me bewust van mijn sterke punten en zwakke punten, en werk aan het ontwikkelen van mijn volledige potentieel.

Ik ben actief betrokken bij persoonlijke groei en streef actief naar zelfactualisatie.

- Ik omarm uitdagingen, ben bereid om risico's te nemen en zoek voortdurend naar manieren om mijn vaardigheden en capaciteiten te vergroten.
- Ik heb een sterk gevoel van zelfbewustzijn en toon veerkracht bij tegenslagen.

□ 4

Ik ben volledig toegewijd aan persoonlijke groei en het bereiken van zelfactualisatie.

- Ik heb een diep inzicht in mezelf, heb een duidelijke visie voor mijn leven en leef in lijn met mijn waarden en passies.
- Ik ben in staat om mijn creativiteit en potentieel volledig te benutten en ervaar een diep gevoel van vervulling en zingeving in mijn leven.

□ 5

Zet een vinkje bij de beschrijving die het beste bij jou past op dit moment.

Afdeling: Sociale relaties

1

Ik heb weinig tot geen ondersteunende sociale relaties.

- Ik ben geïsoleerd en heb weinig contact met anderen en heb te maken hebben met een sociaal isolement.
- Ik mis diepe en betekenisvolle verbindingen met anderen, waardoor ik emotioneel instabiel ben in sociale situaties.

2

Ik heb enkele sociale relaties, maar deze zijn beperkt in diepte en ondersteuning.

- Ik kan enkele vrienden hebben, maar mis sterke emotionele banden en diepgaande relaties.
- Ik kan af en toe gevoelens van eenzaamheid ervaren en heb moeite met het opbouwen van langdurige en betekenisvolle verbindingen.

3

Ik heb een bevredigend sociaal netwerk met vriendschappen en relaties van verschillende intensiteit.

- Ik kan genieten van positieve interacties met anderen, heb een aantal goede vrienden en ervaar over het algemeen een gevoel van verbondenheid met anderen.
- Ik kan nog steeds enkele uitdagingen hebben in mijn sociale relaties, maar heb over het algemeen een redelijk sociaal welzijn.