Goed om te weten
Het Ervaringen Kompas™ is ontwikkeld als hulpmiddel voor persoonlijke reflectie en ontwikkeling. De oefeningen en inzichten in dit journal zijn bedoeld ter inspiratie en vervangen geen professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies. Gebruik het journal op een manier die bij jou past. Er zijn geen goede of verkeerde antwoorden: jouw ervaringen, behoeften en inzichten zijn persoonlijk en kunnen in de loop van de tijd veranderen.

© 2026 Karin Heeren
Uitgegeven door KlantKompas 360

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

Het Ervaringen Kompas™ is bedoeld als hulpmiddel voor persoonlijke reflectie en ontwikkeling. De inhoud is uitsluitend bedoeld ter inspiratie en vervangt geen professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies.

Het Ervaringen Kompas.



Fijn dat je er bent.

Dit boek gaat niet over tijd.
Het gaat over wat je doet met de tijd die je hebt.

Want uiteindelijk onthouden we niet de dagen.
We onthouden de ervaringen.

Als iemand mij vraagt wat echt belangrijk is in het leven, hoef ik daar niet lang over na te denken.

Ervaringen.

Niet de spullen die we kopen.
Niet de taken die we afvinken.
Niet de uren die we werken.

Maar de momenten die we beleven en de herinneringen die we maken.

Dat geloof zit diep in mij. Misschien wel omdat ik zelf heb ervaren hoe kwetsbaar het leven is.

De afgelopen jaren heb ik meerdere keren gemerkt hoe snel alles kan veranderen. Hoe nieuws dat je nooit had willen horen ineens alles in een ander perspectief zet.

Op zulke momenten besef je dat tijd niet vanzelfsprekend is. Dat later niet gegarandeerd is. Juist daarom geloof ik dat we bewust moeten leven.

Toch merkte ik dat ik, net als zoveel anderen, vaak werd geleefd. Mijn agenda bepaalde mijn dagen. Werk, verplichtingen, boodschappen, afspraken. Voor ik het wist was er weer een week voorbij.

En hoewel er genoeg mooie momenten waren, nam ik nauwelijks de tijd om erbij stil te staan.

Tot ik mezelf een simpele vraag stelde:

Welke ervaringen geven mij eigenlijk energie?

Het antwoord wist ik niet.
Dus ging ik het onderzoeken.

Ik begon ervaringen vast te leggen. Grote ervaringen, zoals een weekend weg of een bijzonder uitje. Maar ook kleine ervaringen. Een wandeling in de natuur. Een goed gesprek. Een middag lachen met mijn dochters. Een kop koffie in de ochtendzon.

Langzaam begon ik patronen te zien.

Sommige ervaringen gaven mij veel meer energie dan andere. Sommige ervaringen bleven weken later nog steeds in mijn gedachten hangen. Niet omdat ze groots waren, maar omdat ze betekenis hadden.

Daaruit ontstond het Ervaringen Kompas.

Geen dagboek.
Geen bucketlist.

Maar een hulpmiddel om te ontdekken welke ervaringen jouw leven rijker maken.

De komende 30 dagen ga je ervaringen verzamelen.
Zonder oordeel. Zonder goed of fout.

Na die 30 dagen ontdek je welke kompaswaarden jou de meeste energie geven.

Vanaf dat moment gebruik je jouw kompas om bewust meer ruimte te maken voor wat voor jou belangrijk is.

Want een betekenisvol leven ontstaat niet vanzelf.
Het ontstaat door aandacht te geven aan de ervaringen die ertoe doen.

Ik hoop dat dit kompas je helpt om niet alleen terug te kijken op mooie momenten, maar ze ook bewuster te creëren.

Want uiteindelijk zijn het niet de dagen die we ons herinneren.

Het zijn de ervaringen die de dagen bijzonder maken.

Met (kom) passievolle groet,

Karin



De komende 30 dagen ga je op ontdekkingstocht.

Iedere dag sta je stil bij een mooie ervaring van die dag. Dat mag iets groots zijn, maar juist ook iets kleins.

Je geeft de ervaring een energiescore en kiest één of meer kompaswaarden die erbij passen.

Na 30 dagen kijk je terug.

Welke ervaringen geven jou de meeste energie? Welke waarden komen steeds terug?

Die vormen jouw persoonlijke Ervaringen Kompas.

Daarna gebruik je jouw kompas om bewuster ruimte te maken voor wat jouw leven rijker maakt.

De Ervaringen Kompas Methode.

ONTDEK • ONTCIJFER • ONTWERP

01. ONTDEK

30 DAGEN

Merk je echte ervaringen op. Leg de momenten vast die je energie geven, bijblijven, verrassen of je simpelweg meer laten leven.

02. ONTCIJFER

JOUW KOMPAS

Kijk terug naar je sterkste ervaringen. Ontdek de terugkerende waarden, omstandigheden en patronen achter wat betekenisvol voelde.

03. ONTWERP

60 DAGEN

Gebruik je kompas om bewustere keuzes te maken en meer van de ervaringen te creëren die voor jou belangrijk zijn.

De 8 kompaswaarden.

Iedere ervaring is anders.

De ene ervaring geeft je energie doordat je samen bent met mensen die je liefhebt. Een andere ervaring juist doordat je alleen bent. Soms krijg je energie van rust, soms van avontuur. Tijdens de komende 30 dagen gebruik je de kompaswaarden om jouw ervaringen te taggen. Je kiest daarbij uit de volgende 8 kompaswaarden.



VERWONDERING

Verwondering ontstaat wanneer iets je raakt, inspireert of verrast. Het zijn momenten waarop je even stilstaat en denkt: wat bijzonder.

Je kunt denken aan:

- Een mooi uitzicht
- Kunst, fotografie of muziek die je raakt
- Een inspirerend verhaal
- Een bijzondere ontmoeting
- Een onverwacht mooi moment



PLEZIER

Plezier gaat over genieten. Het zijn ervaringen die je laten lachen, ontspannen of simpelweg blij maken. Niet omdat ze nuttig zijn, maar omdat ze leuk zijn.

Je kunt denken aan:

- Hard lachen
- Een spelletje spelen
- Uit eten gaan
- Dansen
- Iets vieren



VERBINDING

Verbinding gaat over contact met anderen. Het zijn de momenten waarop je je gezien, gehoord of verbonden voelt met de mensen om je heen. Voor veel mensen zijn dit de ervaringen die warmte, liefde en verbondenheid brengen.

Je kunt denken aan:

- Koffie drinken met een vriend(in)
- Een middag met je kinderen
- Samen eten met familie
- Een goed gesprek voeren
- Samen wandelen



GROEI

Groei gaat over ontwikkelen. Het zijn ervaringen die je uitdagen, nieuwe inzichten geven of je helpen een stap vooruit te zetten. Je leert iets nieuws over de wereld of over jezelf.

Je kunt denken aan:

- Een boek lezen
- Een cursus volgen
- Een workshop bezoeken
- Een nieuwe vaardigheid leren
- Iets doen wat je spannend vindt



RUST

Rust gaat over vertragen en opladen. Het zijn momenten waarop je even niets hoeft en weer in contact komt met jezelf.

Je kunt denken aan:

- Een boek lezen
- Een rustige wandeling maken
- Een kop thee drinken zonder afleiding
- Mediteren
- Een ochtend zonder afspraken



NATUUR

Natuur gaat over buiten zijn en je verbonden voelen met de wereld om je heen. Het zijn ervaringen met de aardse elementen die je helpen vertragen, opladen en verwonderen.

Je kunt denken aan:
- Wandelen in het bos
- Een strandwandeling
- Fietsen door de natuur
- In de tuin werken
- Genieten van de zon



VRIJHEID

Vrijheid gaat over ruimte ervaren. Het zijn momenten waarop je zelf bepaalt wat je doet, zonder verwachtingen, druk of verplichtingen van anderen.

Je kunt denken aan:
- Een vrije dag zonder planning
- Alleen op pad gaan
- Spontaan iets ondernemen
- Je eigen tempo bepalen
- Doen waar je op dat moment zin in hebt



CREATIVITEIT

Creativiteit gaat over maken en creëren. Het zijn ervaringen waarbij je ideeën tot leven brengt of jezelf op een andere manier uitdrukt.

Je kunt denken aan:
- Schrijven
- Fotograferen
- Tekenen of schilderen
- Koken
- Een nieuw idee uitwerken