

TUSSEN DE RIVIEREN

GRATIS ZELFCHECK



DE KOMPASCHECK

STA JIJ NOG OP JE EIGEN KOERS?

7 vragen over energie, grenzen, waarden en richting

10-15 MINUTEN • EERLIJK KIJKEN • ÉÉN EERSTE STAP

VOORDAT JE BEGINT

Je hoeft niet vastgelopen te zijn om opnieuw naar je koers te kijken. Soms functioneert alles aan de buitenkant prima, terwijl je van binnen merkt dat je vooral bezig bent met doorgaan, verwachtingen en wat er allemaal moet.

Deze Kompascheck helpt je in 10 tot 15 minuten eerlijk te kijken naar vier gebieden: energie, grenzen, waarden en richting. Er is geen score die goed of fout is. Het gaat om wat jij opmerkt.

ZO GEBRUIK JE DE CHECK

Neem even afstand van je telefoon en agenda. Als het kan: ga naar buiten of zoek een rustige plek. Schrijf het eerste eerlijke antwoord op, niet het meest verstandige antwoord.

Je hoeft vandaag niet de hele route te weten. Alleen te zien waar je kompas nu naartoe wijst.

1. WAAR KRIJG JE OP DIT MOMENT ECHT ENERGIE VAN?

Niet alleen wat ontspannend is, maar wat je levend, helder of aanwezig laat voelen.

Denk aan mensen, werk, beweging, natuur, rust, uitdagingen of momenten waarop je helemaal opgaat in wat je doet.

Wat valt op als je naar je antwoord kijkt?

2. WAAR LEKT JE ENERGIE WEG?

Energielekken zijn vaak niet spectaculair. Ze zitten in dingen die steeds terugkomen: onduidelijkheid, uitstel, verwachtingen, conflicten of voortdurend bereikbaar zijn.

Welke situaties, gewoontes, verplichtingen of gedachten kosten structureel meer dan je wilt?

Welk energielek kun je zelf beïnvloeden?

3. WAAR ZEG JE JA TERWIJL JE EIGENLIJK NEE VOELT?

Een grens is niet alleen een nee tegen iemand anders. Het is vaak een ja tegen tijd, rust, gezondheid, aandacht of iets anders dat belangrijk voor je is.

In welke situatie gebeurt dit het vaakst?

Wat maakt het lastig om hier duidelijker te zijn?

Wat zou je beschermen als je wél een grens aangeeft?

4. WELKE KEUZE STEL JE UIT?

Soms ontbreekt informatie. Maar soms weten we eigenlijk al genoeg en is het vooral spannend om te kiezen.

Welke beslissing, gesprek of stap blijft terugkomen in je hoofd?

Wat kost het om deze keuze te blijven uitstellen?

5. WAAR LEEF JE MEER VOLGENS VERWACHTINGEN DAN VOLGENS JE EIGEN OVERTUIGING?

Verwachtingen kunnen van anderen komen, maar ook van jezelf: sterk zijn, doorgaan, succesvol zijn, niemand teleurstellen, alles goed willen doen.

Welke verwachting stuurt jou momenteel sterker dan je zou willen?

Wat zou jij kiezen als je niemand iets hoefde te bewijzen?

6. WAT IS VOOR JOU WERKELIJK BELANGRIJK?

Niet wat belangrijk hoort te zijn. Denk aan de waarden die je wilt terugzien in hoe je leeft, werkt en met anderen omgaat.

Noem vijf woorden of waarden die voor jou belangrijk zijn.

Welke drie daarvan mogen nooit alleen mooie woorden blijven?

Waar leef je op dit moment niet helemaal in lijn met één van die waarden?

7. ALS ER NIETS VERANDERT, WAAR STA JE DAN OVER EEN JAAR?

Deze vraag is niet bedoeld om onrust te creëren, maar om afstand te nemen van de korte termijn.

Als je huidige tempo, keuzes en patronen hetzelfde blijven: wat verwacht je dan?

Waar ben je blij mee als dat zo blijft?

Wat zou je jammer vinden als het nog steeds hetzelfde is?

JOUW KOMPASVRAAG

Lees je antwoorden nog één keer terug. Omcirkel of markeer woorden die vaker terugkomen. Kijk vooral naar zaken die energie kosten, grenzen die je uitstelt, waarden die onder druk staan en keuzes die je eigenlijk al kent.

DE VRAAG

Wat vraagt op dit moment het meeste om mijn aandacht?

Mijn antwoord:

En maak het klein genoeg om werkelijk te bewegen.

Mijn eerste concrete stap binnen 72 uur:

WAT ZEGT DEZE CHECK JE?

De Kompascheck is geen diagnose en geeft geen label. Gebruik je antwoorden als signalen. Vaak zie je één van deze drie situaties terug.

1. JE KOERS IS REDELIJK HELDER

Je weet wat belangrijk is en je dagelijkse keuzes sluiten daar grotendeels op aan. Bescherm wat werkt en blijf regelmatig vertragen.

2. JE WEET DE RICHTING, MAAR HANDELT ER NIET ALTIJD NAAR

Je waarden en gewenste richting zijn redelijk helder, maar grenzen, patronen, drukte of verwachtingen trekken je regelmatig uit koers.

3. HET IS TIJD OM OPNIEUW KOERS TE BEPALEN

Je merkt veel energielekken, onrust of uitstel en kunt niet goed benoemen wat nu werkelijk belangrijk is. Dat hoeft geen probleem te zijn; het is wel een goed moment om bewust ruimte te maken.

Welke beschrijving komt het dichtst bij waar jij nu staat?

WIL JE ÉÉN LAAG DIEPER?

Deze Kompascheck geeft je een eerste beeld. Soms is dat voldoende. Soms merk je juist dat één thema meer aandacht vraagt.

DE ENERGIE EXPEDITIE

Voor wanneer je vooral wilt onderzoeken waar je energie stroomt, waar ze weglekt, wat je draagt en welke grenzen of vormen van herstel aandacht vragen.

HET PERSOONLIJK KOMPAS

Voor wanneer je scherper wilt krijgen wat je waarden zijn, wat werkelijk belangrijk is en welke richting daar het beste bij past.

DE 7-DAAGSE RESET

Voor wanneer je niet één middag, maar een hele week bewust wilt vertragen en stap voor stap wilt werken aan energie, patronen, grenzen, waarden, verbinding en richting.

En soms helpt het om niet alleen te reflecteren, maar echt naar buiten te gaan. Tijdens de fysieke expedities van Tussen de Rivieren combineren we beweging, natuur, stilte en gerichte oefenvormen om zichtbaar te maken wat in de dagelijkse drukte gemakkelijk verborgen blijft.

BEWEEG. VERTRAAG. VIND RICHTING.

Tussen de Rivieren - Expedities voor mannen