

Deze oefening gaat over Doen wat je leuk vindt

Schrijf 200 dingen op die je leuk vindt. Het gaat er om dat je een lijst maakt van activiteiten die jij super vindt om te doen en waar je blij van wordt. Bij deze activiteiten vergeet je de tijd. Helemaal in Ease & Flow. Als je even vastloopt (dat gebeurt iedereen), blijf zitten en ga door tot de volgende dingen boven komen. Richt je er vooral op positieve, actieve doe-werkwoorden op te schrijven van wat je ECHT leuk vindt om te doen. Schrijf alles op wat er in je opkomt. Kijk vervolgens na een aantal dagen naar je lijst en omcirkel 10 dingen die jij vanaf nu meer en meer in je dagelijkse leven wilt integreren. Doe elke dag iets om jezelf stap voor stap dichterbij die selectie van 10 te brengen. Dit doe je bijvoorbeeld door er òf geld mee te verdienen òf er een belangrijke hobby van te maken. Je kunt de onderstaande lijst ter inspiratie gebruiken.

WERKWOORDEN

| | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------------|
| Aan het hoofd staan | Bepalen | Coördineren | Filmen |
| Aanbevelen | Beredeneren | Corrigeren | Financieren |
| Aanbieden | Bereiken | Creatief bezig zijn | Flirten |
| Aandacht geven | Berekenen | Creëren | Flowen |
| Aannemen | Beschermen | Dankbaar zijn | Fluiten |
| Aanpassen | Besluiten | Dansen | Formuleren |
| Aanvoelen | Bespreken | Decoreren | Fotograferen |
| Aanwijzingen geven | Bestuderen | Definiëren | Gek doen |
| Acteren | Bevestigen | Delen | Geleiden |
| Adviseren | Bevorderen | Demonstreren | Gelukkig voelen |
| Afhandelen | Bewegen | Denken | Genereren |
| Analyseren | Bewijzen | Diagnosticeren | Genieten |
| Anticiperen | Bewust zijn | Dichten | Genieten van mooie natuur |
| Autorijden | Blij voelen | Doceren | Geven |
| Avonturieren | Boodschappen | Doen | Gezellig met vrienden |
| Bedenken van oplossingen | Borrelen | Douchen | Grapjes maken |
| Bedienen | Brainstormen | Dromen | Grenzen stellen |
| Begeleiden | Budgetteren | Elimineren | Groeien |
| Begrijpen | Buiten zijn | Energiek voelen | Handelen |
| Behandelen | Chatten | Entertainen | Hanteren |
| Beïnvloeden | Checken | Eten | Helpen |
| Bekijken (musea) | Classificeren | Evalueren | Herinneren |
| Bemachtigen | Coachen | Experimenteren | Illustreren |
| Bemiddelen | Communiceren | Exploiteren | Implementeren |
| Benutten | Concentreren | Fantaseren | Improviseren |
| Beoefenen | Conceptualiseren | Feesten | In kaart brengen |
| Beoordelen | Consolideren | Fietsen | Informeren |
| | Construeren | Film kijken en snotteren | Initiëren |
| | Contact maken | | |
| | Controleren | | |

BOVEN DE LIJN®

| | | | |
|----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Inrichten | Offreren | Reizen | Verbaliseren |
| Inspecteren | Omhelzen | Rekruteren | Verbeelden |
| Inspireren | Omhoog | Relateren | Verbeteren |
| Installeren | brenge | Relaxen | Verbinden |
| Instrueren | Onder aandacht | Repareren | Verdiepen |
| Integreren | brenge | Representeren | Verkopen |
| Interpreteren | Onder woorden | Respecteren | Verkrijgen |
| Interviewen | brenge | Risico's nemen | Vernieuwen |
| Intiem zijn | Onderhandelen | Riskeren | Verrassen |
| Inventariseren | Ondernemen | Rust nemen | Verspreiden |
| Invoelen | Onderrichten | Samen zijn | Versterken |
| Invoeren | Ondersteunen | Samenstellen | Vertellen |
| Keuren | Onderzoeken | Samenvoegen | Vertolken |
| Kijken | Ontdekken | Samenwerken | Vertrouwen |
| Klaarspelen | Ontleden | Scheiden | Vervelen |
| Kleien | Ontmoeten | Schematiseren | Verwerken |
| Klooien | Ontspannen | Schilderen | Verwerven |
| Klussen | Ontvangen | Schitteren | Verzamelen |
| Koesteren | Ontvangen van | Schrijven | Verzorgen |
| Koken | vrienden | Selecteren | Vieren |
| Kopen | Ontwerpen | Skaten | Voelen |
| Koppelen | Opbouwen | Skiën | Voluit leven |
| Lachen | Openen van mijn | Snowboarden | Voorbereiden |
| Laten zien | hart | Spelen | Voorlezen |
| Leren | Opereren | Sporten | Voorspellen |
| Lesgeven | Opknappen | Sprankelen | Voorzien in |
| Leuk kleden | Oplossen | Springen | Vragen |
| Lezen | Opmerken | Stoeien | Vrij voelen |
| Liefhebben | Oprichten | Stralen | Vrijen |
| Liefkozen | Optreden | Strelen | Vrolijk zijn |
| Lol maken | Opzetten | Stromen | Wandelen |
| Loodsen | Organiseren | Studeren | Weerleggen |
| Lopen | Overleggen | Sturen | Wegen |
| Lunchen | Overtuigen | Superviseren | Wegnemen |
| Luisteren | Overzien | Symboliseren | Werken |
| Luisteren | Pionieren | Systematiseren | Wijntjes drinken |
| (muziek) | Plagen | Terugwinnen | Winkelen |
| Maken | Plannen | Teweegbrengen | Worstelen |
| Masseren | Plezier maken | Tot stand | Zijn |
| Meedelen | Praten | brenge | Zingen |
| Memoreren | Presenteren | Trainen | Zoenen |
| Mensen blij | Programmeren | Trekken | Zonnen |
| maken | Projecteren | Tuinieren | Zorgen |
| Mezelf uiten | Promoten | Uit eten | Zuiveren |
| Mooie dingen | Publiceren | Uitblinken | Zwemmen |
| maken | Realiseren | Uitgaan | |
| Motiveren | Redigeren | Van de grond | |
| Motorrijden | Reduceren | tillen | |
| Mountainbiken | Regelen | Vaststellen | |
| Muziek maken | Registreren | Verantwoordelijk | |
| Neuriën | Reguleren | zijn | |