

Speech verjaardagsfeest

Beeld je eens in dat je in een teletijdmachine stapt die je meeneemt naar het feest van je 100e verjaardag. Je bent gezond en wel en zit in een mooie zaal, je favoriete taart wordt geserveerd, je lievelingsmuziek staat op en vooral: iedereen die je dierbaar is, is aanwezig.

Onthoud dat je mag dromen voor deze oefening. Dat betekent dat iedereen aanwezig kan zijn, zelfs mensen die overleden zijn.

Neem even de tijd om het in je op te nemen.



Wie mag zeker niet ontbreken?

Wie moet aanwezig zijn op je feest?

Wat zou je willen dat ze over je vertellen?

Dat zegt iets over de dingen die jij belangrijk vindt in het leven.

Probeer ze hier even op een rijtje te zetten:

Neem even de tijd om dit lijstje goed te bekijken:

Je 100-jarige ik heeft al deze dingen gedaan, getoond en verwezenlijkt. Hij/zij stelt dus je 'ideale ik' voor. Als die het cijfer 10 voorstelt, welk cijfer zou je je 'huidige ik' dan geven?

Onthoud dat we aan het dromen zijn en dat het niet nodig is om dat ideaal volledig na te streven. Die 10 moeten (en kunnen) we niet behalen, maar misschien zijn er wel enkele dingen die je kan doen om ietsje dichterbij je 'ideale zelf' te komen.



Op welke van de dingen die je belangrijk vindt zou je wat harder willen inzetten?

Welke dingen kan je nu al doen?

Probeer het zo helder en concreet mogelijk te formuleren. Dus niet: "Ik wil gezonder en fitter worden", maar: "Ik wil twee keer per week een half uurtje joggen".