

HET LEVENGREISKOMPAS



Even stilstaan tijdens jouw levensreis

Een kennismaking met
Het Levensreiskompas



*Soms sneller,
soms even stil,
altijd jouw weg.*



PETRA KORS

THERAPEUT  COUNSELOR

Soms weet je het gewoon even niet...

Het leven loopt nu eenmaal niet altijd zoals je had bedacht.

Je kunt nog zo'n mooie route voor jezelf hebben uitgestippeld en dan gebeurt er iets waardoor ineens alles anders is.

Je verliest iemand die je lief is. Je gezondheid verandert. Een relatie loopt anders. Je werk past niet meer. Je zorgt al veel te lang voor iedereen om je heen. Of er is eigenlijk helemaal geen duidelijke reden en toch voel je:

Is dit het nou? Waar ben ik eigenlijk gebleven?

En weet je? Je hoeft echt niet altijd meteen te weten hoe het verder moet.

We zijn vaak zo gewend om door te gaan. Schouders eronder, niet zeuren en morgen weer verder.

Maar soms is juist stilstaan nodig om weer in beweging te kunnen komen.

Even kijken naar waar je staat.

Wat draag je allemaal met je mee?

Wat kost je energie?

Waar word je nog blij van?

Wat mag je misschien eens loslaten?

En waar verlang je stiekem naar?

Daar begint Het Levensreiskompas.

Niet met een oplossing.

Niet met iemand die jou vertelt welke kant je op moet.

Maar gewoon bij jou.

Want het is jouw leven. Jouw reis. En dus ook jouw richting.



Het leven komt helaas zonder navigatiesysteem

Soms zou het verdraaid handig zijn.

Een TomTom voor het leven die gewoon zegt:

“Over 300 meter rechtsaf en daarna wordt alles weer leuk.”

Was het maar zo makkelijk. 😊

Het leven kent nu eenmaal rechte stukken en haarspeldbochten. Mooie uitzichten, onverwachte afslagen en af en toe beland je ergens waarvan je denkt:

Hoe ben ik hier nou weer terechtgekomen?

Ik geloof niet dat we voor alles wat ons overkomt een oplossing hoeven te vinden.

Maar ik geloof wel dat we zo nu en dan mogen stilstaan en onszelf een paar eerlijke vragen mogen stellen:

Waar sta ik eigenlijk?

Wat speelt er echt?

Wat heb ik nodig?

En wil ik nog wel dezelfde kant op?

Het Levensreiskompas kent acht momenten die je daarbij kunnen helpen:

Stilstaan • Erkennen • Verzachten • Loslaten • Vertrouwen • Groei • Ontdekken • Genieten

En nee, daar hoeft je niet keurig van een naar acht doorheen. Zo georganiseerd is het leven gelukkig niet. 😊

Soms denk je dat je iets hebt losgelaten en staat het ineens weer voor je neus.

Soms durf je een nieuwe richting te kiezen. En soms is het al genoeg om even te blijven staan waar je bent.

Je hoeft niet altijd verder.

Maar je mag wel blijven bewegen op jouw manier.



Oké. Maar waar begin je dan?

Misschien herken je dat wel.

Je voelt dat er iets moet veranderen. Je weet alleen nog niet precies wat.

En dan gaan we vaak heel hard nadenken. Lijstjes maken. Oplossingen zoeken. Nog even doorzetten. Of we vragen aan anderen wat zij zouden doen.

Terwijl het antwoord soms niet zit in nog meer zoeken.

Maar in even stoppen.

Stilstaan dus.

Dat is niet voor niets het eerste moment van Het Levensreiskompas.

Van daaruit ontstaat ruimte om te kijken naar wat er werkelijk speelt. En misschien ontdek je onderweg dat iets aandacht vraagt waarvan je dacht dat je het allang een plekje had gegeven.

Zo ontstonden de acht kompasmomenten.



De acht kompasmomenten

1. Stilstaan

Waar sta ik nu, als ik even niet doorga op de automatische piloot?

2. Erkennen

Wat speelt er werkelijk en durf ik daar eerlijk naar te kijken?

3. Verzachten

Kan ik wat liever kijken naar mezelf en naar wat ik heb meegemaakt?

4. Loslaten

Wat draag ik nog mee dat misschien niet meer mee hoeft?

5. Vertrouwen

Waar mag ik weer een klein beetje op mezelf, het leven of de toekomst vertrouwen?

6. Groei

Wat heeft mijn levensreis mij óók gebracht?

7. Ontdekken

Waar word ik nieuwsgierig van? Wat zou ik nog willen proberen, leren of beleven?

8. Genieten

En misschien wel eentje die we veel te vaak uitstellen: waar geniet ik nú van?

En nu jij...

Pak eens een pen.

Nee hoor, je hoeft nog geen complete levensanalyse te maken. ☺

Lees de acht momenten nog een keer rustig door.

Bij welk woord bleef jij net iets langer hangen?

Omcirkel dat woord.

Wat maakt dat juist dit woord vandaag mijn aandacht trekt?

Schrijf op wat er als eerste bij je opkomt.

Niet verbeteren. Niet analyseren. En vooral niet bedenken wat een verstandig antwoord zou zijn.

Jouw eerste antwoord is genoeg.

Want misschien is dat precies waar jouw kompas vandaag naar wijst.



En waar in jouw leven speelt het?

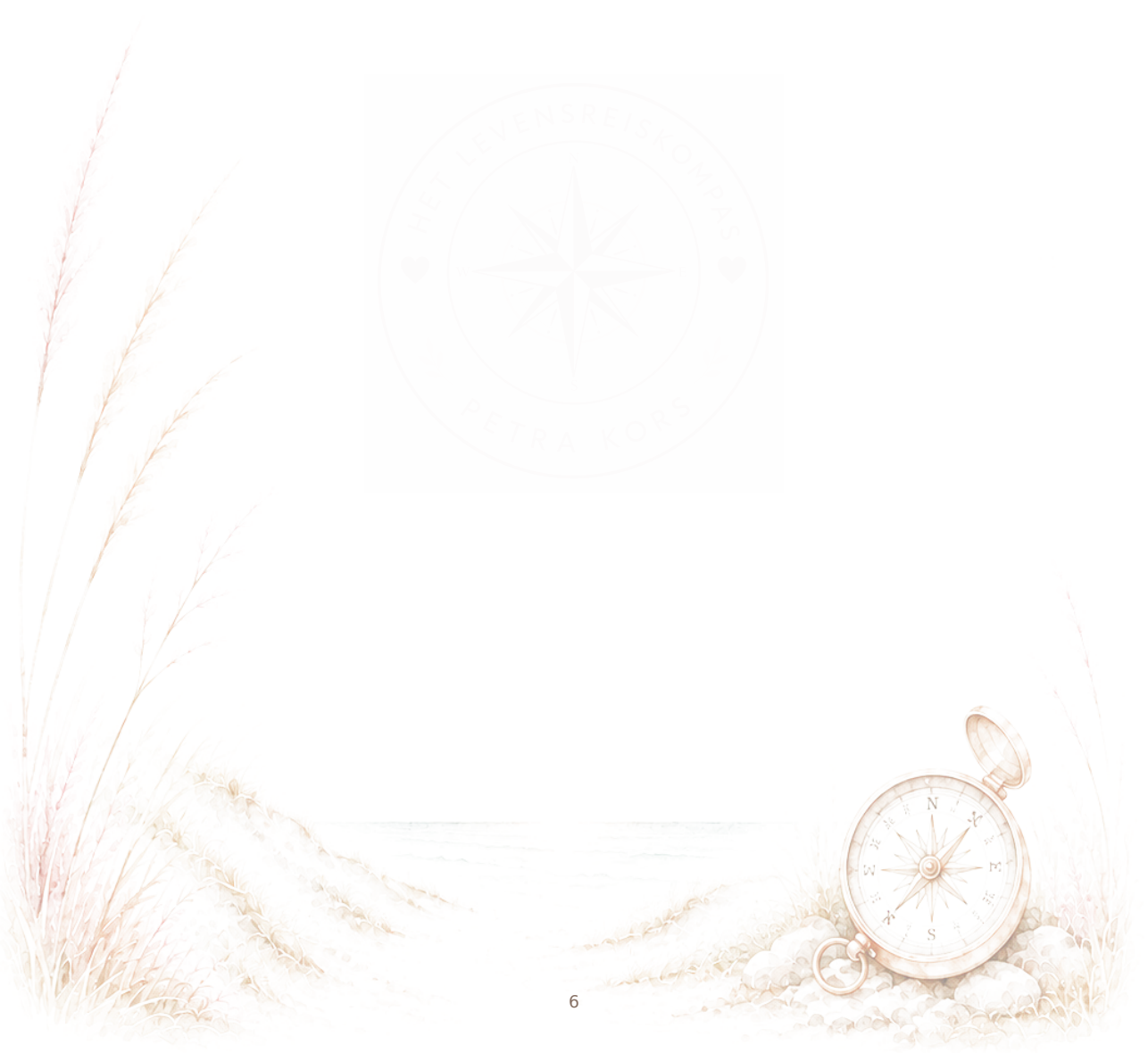
Je leven bestaat natuurlijk uit veel meer dan een stukje.

Je kunt lekker in je werk zitten en ondertussen merken dat je relatie aandacht vraagt. Je kunt blij zijn met de mensen om je heen, maar jezelf een beetje zijn kwijtgeraakt. Of je leven lijkt van buiten prima op orde, terwijl er vanbinnen van alles aan het rommelen is.

Welkom in het echte leven. ☺

Daarom kijkt Het Levensreiskompas niet alleen naar waar je bent in je proces, maar ook naar waar in jouw leven iets aandacht vraagt.

Ik noem dat de acht levensrichtingen.



De acht levensrichtingen

Noord – Identiteit

Wie ben ik, los van alles wat ik doe en alle rollen die ik heb?

Noordoost – Gezondheid

Hoe gaat het werkelijk met mijn lichaam, mijn energie en de manier waarop ik voor mezelf zorg?

Oost – Relaties

Welke mensen zijn belangrijk voor mij? Waar voel ik verbinding en waar schuurt het?

Zuidoost – Werk & Talent

Doe ik wat bij mij past? Gebruik ik mijn talenten en krijg ik energie van wat ik doe?

Zuid – Emoties

Wat voel ik eigenlijk? En geef ik mezelf voldoende ruimte om dat te voelen?

Zuidwest – Verlies & Rouw

Wat ben ik onderweg verloren? Een mens, gezondheid, een relatie, een toekomstbeeld, een stukje van mezelf... en wat daarvan draag ik nog met me mee?

West – Zingeving

Wat geeft mijn leven betekenis? Waar doe ik het eigenlijk allemaal voor?

Noordwest – Toekomst & Veerkracht

Waar wil ik naartoe? Wat helpt mij overeind wanneer het leven anders loopt dan gehoopt?

Je hoeft niet overal iets mee.

Welke richting vraagt op dit moment de meeste aandacht van jou?

En misschien nog interessanter:

Is dat dezelfde richting waar jij de afgelopen tijd de meeste tijd en energie aan hebt gegeven?



En nu leggen we ze naast elkaar

Je hebt inmiddels twee dingen gekozen.

Een kompasmoment dat je aandacht trok.

En een levensrichting waar op dit moment iets speelt.

Leg die twee eens naast elkaar.

Misschien koos je bijvoorbeeld:

Verzachten + Gezondheid

Of:

Loslaten + Verlies & Rouw

Misschien kwam je uit bij:

Ontdekken + Werk & Talent

Of juist:

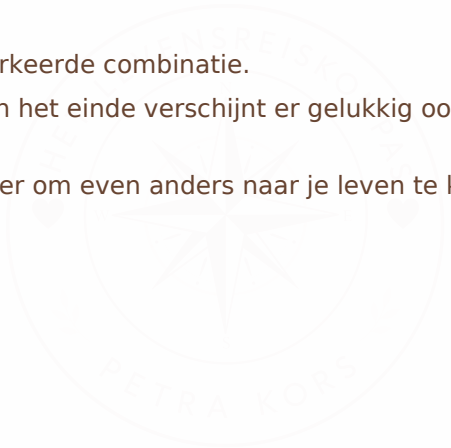
Genieten + Relaties

Er is geen goede of verkeerde combinatie.

Het is geen test en aan het einde verschijnt er gelukkig ook geen rapportcijfer.

😊

Het is alleen een manier om even anders naar je leven te kijken.



Jouw kompas voor vandaag

Mijn kompasmoment:

.....

Mijn levensrichting:

.....

Wat heb ik binnen deze levensrichting nodig vanuit mijn kompasmoment?

Verzachten + Gezondheid

Hoe kan ik wat milder omgaan met wat mijn lichaam op dit moment wel en niet kan?

Loslaten + Verlies & Rouw

Wat draag ik nog mee waarvan ik voorzichtig iets zou mogen loslaten?

Ontdekken + Werk & Talent

Waar ben ik nieuwsgierig naar als ik even niet kijk naar wat verstandig of vertrouwd is?

Genieten + Relaties

Met wie zou ik eigenlijk weer eens gewoon iets leuks willen doen?

Kies voor vandaag één kleine stap.

Iemand bellen. Een afspraak afzeggen. Een wandeling maken. Iets opschrijven. Hulp vragen. Een grens aangeven. Of misschien juist even helemaal niets doen.

Mijn kleine stap is:

.....

.....

.....

Ik ga eens luisteren naar wat mijn eigen kompas mij vertelt.



Waarom ik

Het Levensreiskompas maakte

In mijn praktijk ontmoet ik mensen op allerlei momenten in hun leven.

Mensen die rouwen. Die ziek zijn of zijn geweest. Die een relatie verliezen. Vastlopen in hun werk. Voor iemand zorgen. Een moeilijke periode achter de rug hebben. Of die eigenlijk helemaal niet precies kunnen verwoorden wat er aan de hand is.

Ze weten alleen:

Zo wil ik niet verder. Maar hoe dan wel?

In al die jaren dat ik mensen begeleid, ben ik steeds meer gaan zien dat we niet altijd nog intensiever hoeven te zoeken naar oplossingen.

Soms moeten we eerst stilstaan.

Luisteren naar wat er vanbinnen al een tijdje probeert te vertellen dat iets aandacht nodig heeft.

Ook mijn eigen levensreis liep bepaald niet altijd over een keurig geplaveid paadje. Ik ken de bochten, het verlies, opnieuw beginnen en doorgaan wanneer het leven ineens een heel andere route voor je heeft bedacht.

Maar ik heb ook ervaren hoeveel veerkracht een mens kan hebben.

En misschien nog wel belangrijker:

dat er na een moeilijke bocht ook weer iets moois kan liggen.

Vanuit mijn werk, mijn eigen levensreis en alles wat mensen mij door de jaren heen hebben toevertrouwd, ontstond langzaam Het Levensreiskompas. Een methode die je helpt stil te staan bij waar je bent, wat aandacht vraagt en welke richting bij jou past.

Niet als methode die jou vertelt hoe je moet leven.

Daar geloof ik helemaal niet in.

Ik wil je vooral uitnodigen om af en toe stil te staan, te voelen, te ontdekken en vervolgens zelf te kiezen:

Welke richting past nu bij mij?

Want jouw levensreis hoeft niet perfect te zijn.

Als hij maar van jou is.

Welke richting past nu bij mij?

Liefs,
Petra
Want jouw levensreis hoeft niet perfect te zijn.

Als hij maar van jou is.

Liefs,
Petra



Verder ontdekken met Het Levensreiskompas?

Misschien heeft de introductie in dit boekje je iets laten zien.

Een woord waar je bij bleef hangen.

Een richting die aandacht vraagt.

Een gedachte die ineens boven kwam.

Of misschien gewoon het besef:

Ik mag best eens wat vaker bij mezelf stilstaan.

Dan heeft dit e-book eigenlijk al gedaan waarvoor ik het maakte. ♥

Maar misschien ben je ook nieuwsgierig geworden.

Want achter de acht kompasmomenten en acht levensrichtingen zit natuurlijk nog veel meer.

Daarvoor maakte ik Het Levensreiskompas Reiswerkboek.

Geen boek dat je van voor naar achter hoeft uit te lezen en daarna keurig terugzet in de kast.

Daar zou ik het veel te jammer voor vinden. ☺

Het is een boek om mee op reis te nemen.

Om in te bladeren wanneer je ergens tegenaan loopt. Om een opdracht te doen als je daar behoefte aan hebt. Om iets op te schrijven, terug te lezen of een tijdje te laten rusten.

Je vindt er verhalen, oefeningen, vragen en momenten om stil te staan bij wat jouw leven op dat moment van je vraagt.

Niet om een betere versie van jezelf te worden.

Je bent geen verbouwingsproject.

Wel om jezelf misschien wat beter te leren begrijpen.



Je hoeft niet te wachten tot er iets misgaat

Dat vind ik misschien wel een van de belangrijkste dingen die ik je wil meegeven.

We wachten vaak tot het echt niet meer gaat voordat we stilstaan.

Tot ons lijf protesteert.

Tot we uitgeput zijn.

Tot een relatie vastloopt.

Tot verdriet zich niet langer laat wegstoppen.

Maar je mag ook naar jezelf luisteren als het leven gewoon lekker loopt.

Stilstaan kan ook betekenen:

merken waar je blij van wordt.

Beseffen hoeveel je al hebt overwonnen.

Ontdekken waar je nog van droomt.

Meer tijd maken voor mensen van wie je houdt.

Of op een doodgewone dinsdag denken:

Volgens mij heb ik het eigenlijk best goed.

Ook dat hoort bij je levensreis.

Misschien zelfs wel meer dan we soms beseffen.

Het Levensreiskompas – Reiswerkboek

Voor onderweg. Voor als het schuurt. Voor als er iets verandert.

En vooral: voor jouw leven zoals het nu is.

Je kompas wijst. Jij kiest.



Neem dit mee op jouw levensreis...

Je hoeft vandaag niet te weten waar je over een jaar staat.
Je hoeft niet voor alles wat je voelt een oplossing te hebben.
Je mag onderweg van richting veranderen.
Je mag iets achterlaten wat ooit bij je paste.
Je mag opnieuw beginnen.
En je mag vooral ook genieten van alles wat er nu al is.
Soms vraagt het leven om moed.
Soms om loslaten.
Soms om vertrouwen.
En soms vraagt het maar één ding:
even stilstaan.
Kijken waar je bent.
En jezelf afvragen:
Welke richting past vandaag bij mij?
Je kompas wijst. Jij kiest.



Zullen we verder reizen?

Wil je na deze eerste kennismaking verder ontdekken wat jouw levensreis je te vertellen heeft?

In Het Levensreiskompas – Reiswerkboek neem ik je mee langs de acht kompasmomenten:

Stilstaan • Erkennen • Verzachten • Loslaten • Vertrouwen • Groei • Ontdekken • Genieten

Met verhalen, oefeningen, reflectievragen en ruimte om op jouw eigen manier stil te staan bij wat er in je leven speelt.

Over Petra

Ik ben Petra Kors, therapeut en counselor, gespecialiseerd in trauma, verlies, rouw en levensveranderingen.

Vanuit mijn praktijk Reis van het Leven begeleid ik mensen wanneer het leven anders loopt dan verwacht én wanneer er behoefte is om opnieuw richting te bepalen.

Meer ontdekken?

Het Levensreiskompas Reiswerkboek een praktische gids vol inzichten, opdrachten en inspiratie

Petra Kors

reisvanhetleven.nl/het-levensreiskompas

Reis van het Leven

“Wie onderweg is vernieuwt zich met iedere stap”





Je kompas wijst. Jij kiest.

Petra Kors

Therapeut & counselor



reisvanhetleven.nl/het-levensreiskompas

Reis van het Leven

