



Authentieke Kracht

Roep jouw authentieke kracht op met deze vragenlijst



Authentieke Kracht

In dit doosje zitten 60 kaarten met vragen die je uitnodigen om jouw authentieke kracht op te roepen. De thema's in de vragen zijn de bouwstenen van authenticiteit.

Authenticiteit gaat onder andere over het kennen van jezelf, het vertrouwen op jezelf en het volgen van je innerlijk kompas. Je draagt uit wie je bent. Authenticiteit zorgt ervoor dat oncomfortabele situaties, comfortabel(er) worden ervaren. Authenticiteit is een basis waar vanuit je in het nu kunt leven, verbonden en onafhankelijk tegelijk.

HET OPROEPEN EN BENUTTEN VAN DE KRACHT DIE AL AANWEZIG IS

Via de vragen op de kaarten roep je jouw authentieke kracht op. Door deze kracht ook in je lichaam te voelen, creëer je meer eenheid in bijvoorbeeld voelen, denken en doen. Je kunt jouw kracht vervolgens ook op een ander moment oproepen, waar dat goed van pas komt. Door telkens bewust te zijn van jouw authentieke kracht, kan jouw kracht de ruimte krijgen. Waardoor je thuis komt in jezelf.

JEZELF ORGANISEREN

Creëer een veilige sfeer en zorg dat je de volle aandacht voor jezelf en de ander hebt, om goed en zonder oordeel te kunnen luisteren. Je kunt ervan uitgaan dat alle kracht in jou aanwezig is en er niets hoeft te worden veranderd.

INSPIRATIE VOOR HET WERKEN MET DE KAARTEN

De vragen kun je in je eentje gebruiken, of samen met een ander. De kaarten passen goed in coaching of groeps- en teamwerk. Je kunt ze bijvoorbeeld inzetten als dag start, kennismakingtool of dag afsluiting. De kaarten kunnen worden gebruikt om vragen te stellen, maar ook om het achterliggende thema te kiezen waarop een training vervolgens gebouwd wordt.

HET KIEZEN VAN EEN VRAAG

Trek vier willekeurige kaarten uit de hele set en kies hieruit jouw vraag. Dat maakt het werken met de kaarten het makkelijkst.

DE TIJD NEMEN

Door de diepgang van de kaarten, is het logisch dat er extra tijd nodig is om de vraag te beantwoorden. Als trainer of coach kan je de deelnemer(s) hiervoor voorbereidingstijd geven.

PERSOONLIJKE WAARDEN

Een aantal vragen gaan over persoonlijke waarden. Persoonlijke waarden zijn de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn, bijvoorbeeld eerlijkheid, liefde of vrijheid. Als je uitdraagt wie je bent, dan zijn ook je persoonlijke waarden te zien in de manier waarop en waar vanuit je leeft.

VERVOLGVRAGEN

Na het beantwoorden van de vraag op de kaart, kun je jezelf of de ander nog verschillende vervolgvragen stellen om meer in contact te komen met de authentieke kracht.

Een vervolgvraag die je helpt om de kracht ook in je lichaam te voelen is:

- Waar voel ik de kracht in mijn lichaam en wat voel ik, als ik de vraag op me in laat werken?

Vervolgvragen die je helpen jouw kracht in een ander moment op te roepen is:

- Naar welk(e) plek, beweging of gevoel in mijn lichaam kan ik gaan, om de authentieke kracht in mijn lichaam te voelen?
- Waar kan ik aan denken om mijn authentieke kracht op te roepen?
- Hoe zorg ik dat mijn authentieke kracht alle ruimte krijgt, in de rollen die ik vervul?

INSPIRATIE VOOR NA HET WERKEN MET DE KAARTEN

Neem de vraag (in gedachten en gevoel) de dagen of weken erna ter inspiratie met je mee, om jezelf te herinneren aan het oproepen van jouw authentieke kracht.



Hoe start je aan een nieuw begin?
Wat werkt hierbij?

Authentieke Kracht



Op welk moment nam je een
moedige beslissing, waarbij je voelde
dat het goed voor je zou zijn?

Authentieke Kracht



Welk eerste signaal geeft je lichaam,
als je te veel of te weinig aanwezig bent?
Hoe breng je jezelf weer in balans?



Hoe ga je met twijfel, onzekerheid
of angst om, zodat je met
zelfvertrouwen verder kunt?

Authentieke Kracht

