



## Je eigen credo verwoorden

### Korte omschrijving

Onderzoeker Amy Wrzesniewski ontdekte dat 'roeping' iets is dat in allerlei beroepen voorkomt. Mensen met een roeping werken niet voor geld of promotie, maar omdat ze het willen, het leuk vinden en erin geloven. [Stephen Covey](#) spreekt van een persoonlijk '[mission statement](#)'. Hij droeg, net als de rest van zijn gezin, een blauw armbandje met de tekst 'Serve God by serving others'.

Waar geloof jij in? Wat is zingeving voor jou? Waar doe je het allemaal voor? Wat jouw credo? Hieronder volgen **zeven tips** voor het ontdekken van je eigen credo. Dit schrijf je niet zo even op. Hoe kom je erachter wat er echt toedoet voor jou?

### Te gebruiken

Als je wilt ontdekken wat jouw missie is of je RVB, je Reden Van Bestaan.

#### 1. Kijk terug op je leven (tot nu toe)

Denk terug aan de beslissende momenten in je leven. Wat waren toen je overwegingen? Waarom koos je wat je koos?

#### 2. Kijk vooruit naar het einde.

Neem eens een avond de tijd om op te schrijven waar je op terug wilt kijken als je tachtig bent. Of, nog een stapje verder, wat wil je dat er wordt gezegd tijdens je begrafenis door de mensen die je dierbaar zijn? Of, kort en krachtig, wat moet er op je grafsteen komen te staan?

#### 3. Praat erover met je dierbaren.

Het is niet gemakkelijk om het denkwerk over wat je gelooft, over wat zingeving voor jou is, helemaal alleen te doen. Deze 7 tips kun je dus ook prima met je partner of beste vriend doorlopen. Bovendien zal je merken dat door er over te praten (hardop te denken) je eigen gedachten concreter worden en meer richting krijgen.

#### 4. Vraag vrienden wat zij zien.

Opmerkelijk feit: wanneer vrienden een persoonlijkheidstest voor jou invullen, is het resultaat accurater dan wanneer je het zelf doet. Zij zien blijkbaar beter wat voor iemand jij bent, dan jijzelf.

#### 5. Test je zelf.

Er zijn allerlei testen op internet die je helpen om uit te vinden wat jij belangrijk vindt. Veelal gaan deze testen over je persoonlijkheid, talenten, waarden of drijfveren. Ze geven nieuwe inzichten of bevestigen wat je al weet.

#### 6. Laat je inspireren.

Verdiep je in wat andere mensen onder zingeving verstaan en vraag je af of het je aanspreekt. Voer gesprekken en lees boeken. Hierdoor kom je meer te weten over wat je juist aanspreekt en wat niet bij je past.

#### 7. Kiezen van een lijstje.

Kies je favoriete waarden van een (bestaande) lijst, je geeft ze een waarderingscijfer of je zet de waarden op de lijst in jouw favoriete volgorde.

Bron: Tiggelaar, Dr. Ben, (2011), *Dit wordt jouw jaar!*  
12 krachtige lessen in persoonlijke verandering.

