

32 VERLANGENSKWARTET



Je kunt je leven verdelen in acht levensgebieden:

1. Gezondheid
2. Familie en vrienden
3. Werk en carrière
4. Bezit
5. Vrije tijd
6. Romantiek
7. Persoonlijke ontwikkeling
8. Spiritualiteit

In elk van deze gebieden kan een verlangen zitten. Iets waar je meer tijd en aandacht aan zou willen besteden. Iets wat kan bijdragen aan je persoonlijke groei.

Speel het kwartet met z'n tweeën of met z'n drieën. Je vindt het kwartet op pagina 104 en 105, maar je kunt het ook kopiëren of downloaden vanaf de website doeditboek.nl.

- Elke kaart heeft een hoofdwoord en subwoorden. Elk levensgebied heeft ook een lege kaart. Met deze kaart kunnen de spelers zelf aangeven wat een verlangen is in dit levensgebied.
- Schud de kaarten en geef iedere speler zes kaarten. De rest van de kaarten liggen gesloten op een stapel.
- Het doel is om zo veel mogelijk kwartetten te verzamelen. De jongste speler begint. Vraag aan de andere speler de kaart die je wilt hebben: bijvoorbeeld: 'Mag ik van jou van levensgebied Gezondheid het woord Sporten?' Je blijft aan de beurt zolang de andere speler of spelers je kaarten kunnen geven. Als de ander de kaart niet heeft, pak je een kaart van de stapel. De volgende speler is dan aan de beurt.
- De speler die de kaart geeft, stelt vragen:
 - Is dit een verlangen voor je?
 - Zo ja, wat zou het je brengen? Vraag goed door.
 - Zo nee, wat heb je er al van? Hoe werkt dat voor je?
 - Bij de lege kaart is de vraag: Heb je buiten de drie voorbeelden nog andere verlangens binnen dit levensgebied?
- Als een speler een vol kwartet van vier kaarten uit hetzelfde levensgebied heeft, dan legt hij of zij dit kwartet open op tafel.
- De speler met de meeste kwartetten heeft gewonnen.
- De spelers kunnen hierna alle kaarten open op tafel leggen en de kaarten bespreken die nog niet voorbij zijn gekomen.



→ In welk levensgebied zit je grootste verlangen? Bijvoorbeeld spiritualiteit.

→ Wat is vooral de moeite waard om aandacht te geven?
Bijvoorbeeld de stilte opzoeken.

→ Wat gaat je dit opleveren in je groei en ontwikkeling?
Bijvoorbeeld een betere balans.

Ik deed deze opdracht op en deed of bekeek deze weer op

Ik vond deze opdracht 

Wat ik wil onthouden van deze opdracht is

ZINGEVING

Onthaasten

Mindfulness
Ontspanning
Wandelen

Betekenis geven
Spiritualiteit
Lege kaart

ZINGEVING

Betekenis geven

Vrijwilligerswerk
Boek schrijven
Goede doelen steunen

Onthaasten
Spiritualiteit
Lege kaart

ZINGEVING

Spiritualiteit

Godsdienst
Natuur
Rituelen

Betekenis geven
Onthaasten
Lege kaart

ZINGEVING

Lege kaart

.....

Betekenis geven
Spiritualiteit
Onthaasten

FAMILIE EN VRIENDEN

Activiteiten

Feestdagen vieren
Spelletjes doen
Samen eten en uitgaan

Verbondenheid
Steun
Lege kaart

FAMILIE EN VRIENDEN

Verbondenheid

Tradities
Herkenning
Delen

Activiteiten
Steun
Lege kaart

FAMILIE EN VRIENDEN

Steun

Luisterend oor
Acceptatie
Zorg

Verbondenheid
Activiteiten
Lege kaart

FAMILIE EN VRIENDEN

Lege kaart

.....

Verbondenheid
Steun
Activiteiten

WERK EN CARRIÈRE

Waardering

Promotie
Verantwoordelijkheid
Bonus

Zelfontplooiing
Zekerheid
Lege kaart

WERK EN CARRIÈRE

Zelfontplooiing

Cursussen
Coaching
Talenten ontwikkelen

Waardering
Zekerheid
Lege kaart

WERK EN CARRIÈRE

Zekerheid

Salaris
Werkplek
Routines

Zelfontplooiing
Waardering
Lege kaart

WERK EN CARRIÈRE

Lege kaart

.....

Zelfontplooiing
Zekerheid
Waardering

BEZIT

Geld

Lage hypotheek
Erfenis
Staatslot

Spullen
Emotioneel bezit
Lege kaart

BEZIT

Spullen

Groter huis
Mooie auto
Nieuwste telefoon

Geld
Emotioneel bezit
Lege kaart

BEZIT

Emotioneel bezit

Kinderen
Erfstukken
Huisdieren

Spullen
Geld
Lege kaart

BEZIT

Lege kaart

.....

Spullen
Emotioneel bezit
Geld

VRIJE TIJD Reizen <i>Weekendtrips</i> <i>Wereldreis</i> <i>All-inclusive</i> Clubs en verenigingen Hobby's Lege kaart	VRIJE TIJD Clubs en verenigingen <i>Leesclub</i> <i>Toneelvereniging</i> <i>Volkstuin</i> Reizen Hobby's Lege kaart	VRIJE TIJD Hobby's <i>Vissen</i> <i>Schilderen</i> <i>Tuinieren</i> Clubs en verenigingen Reizen Lege kaart	VRIJE TIJD Lege kaart Clubs en verenigingen Hobby's Reizen
ROMANTIEK Tederheid <i>Schoonheid</i> <i>Zachtheid</i> <i>Knuffel</i> Aandacht Passie Lege kaart	ROMANTIEK Aandacht <i>Attent</i> <i>Verrassing</i> <i>Gezien worden</i> Tederheid Passie Lege kaart	ROMANTIEK Passie <i>Verliefd</i> <i>Begeerte</i> <i>Lust</i> Aandacht Tederheid Lege kaart	ROMANTIEK Lege kaart Aandacht Passie Tederheid
ONTWIKKELING Studie <i>Bedrijfskunde</i> <i>Filosofie</i> <i>Robotica</i> Persoonlijke groei Vaardigheid Lege kaart	ONTWIKKELING Persoonlijke groei <i>Grenzen stellen</i> <i>Positief denken</i> <i>Verplaatsen in anderen</i> Studie Vaardigheid Lege kaart	ONTWIKKELING Vaardigheid <i>Beeldhouwen</i> <i>Skiën</i> <i>Koken</i> Persoonlijke groei Studie Lege kaart	ONTWIKKELING Lege kaart Persoonlijke groei Vaardigheid Studie
GEZONDHEID Ontspanning <i>Sauna</i> <i>Uitgaan</i> <i>Lezen</i> Sporten Voeding Lege kaart	GEZONDHEID Sporten <i>Hardlopen</i> <i>Fitness</i> <i>Met de trap</i> Ontspanning Voeding Lege kaart	GEZONDHEID Voeding <i>Vers koken</i> <i>Minder vlees</i> <i>Minder suiker en vet</i> Sporten Ontspanning Lege kaart	GEZONDHEID Lege kaart Sporten Voeding Ontspanning