

ZINGEVING EN MOTIVATIE

In de maand september staat het thema 'Zingeving en motivatie' centraal. Zingeving geeft richting en motiveert om zaken te ondernemen. Het geeft beweegredenen waarom we willen veranderen of iets willen laten zien of presteren. Hoe kunnen we zingeving inzetten bij een gezond leven? Lees hieronder de vijf tips!

TIP 1

STA OP MET EEN DOEL

Je hebt een reden om uit bed te komen en om te doen wat je doet. Als je naar werk, school of een afspraak moet, heb je een duidelijke motivatie om je dag te beginnen. Onderweg naar school of werk doe je ervaringen op door te zien, horen en voelen. Hierdoor beleef je verschillende dingen, raak je geïnspireerd en krijg je meer energie.

DOE IETS VOOR EEN ANDER

Door iets te willen doen voor anderen kun je betekenis vinden en je best doen, wat je motiveert. Deze motivatie, in combinatie met energie, stelt je in staat om verder en harder te gaan dan we denken. Hierdoor ervaar je voldoening.

TIP 2

ZORG GOED VOOR JEZELF

Vaak denk je niet aan jezelf wanneer het moeilijk wordt, maar juist dan is het belangrijk om te denken aan je missie. Deze missie geeft jou de energie om te relativeren, door te zetten en goed voor jezelf te zorgen. Dit leidt tot een diepere veerkracht in zingeving dan je voor mogelijk hield.

TIP 3

TIP 5

LEER JEZELF BETER KENNEN

Je missie ontdekken betekent jezelf beter leren kennen. Door je authentieke missie te volgen, ontwikkel je je tot een authentiek persoon. Het vinden van jouw missie en daarmee een gevoel van zingeving resulteert namelijk in meer energie, motivatie en veerkracht voor jezelf.

ERVAAR ZINGEVING

Veel mensen komen tijdens hun leven op een punt waarin ze opeens geen zingeving meer ervaren. Op zo'n moment is het waardevol om actief op zoek te gaan naar de betekenis, je missie of het doel achter bepaalde zaken. Kort gezegd ben je op zoek naar een reden waarom je doet wat je doet.

TIP 4