

Voeg hier Expeditiekaart 'Wie ben ik uiteindelijk?' in



## Wie ben ik uiteindelijk?

Introductie van ons innerlijke 'huis': **'The Wheel of Life'** (MEFS), ter afsluiting van de route naar je persoonlijk plan. MEFS staat voor de '4 kamers': de **Mentale, Emotionele, Fysieke** en **Spirituele** kamers.

Het model is een methode om balans te vinden tussen de verschillende ervaringen die we in het leven opdoen. Deze traditie is in een of andere vorm te vinden in vrijwel alle landen en culturen over de hele wereld. Rondlopen in jouw eigen vier kamers is een manier om wijsheid en meer inzicht te verkrijgen.



### De Mentale kamer

Hier plaatsen we ervaringen met betrekking tot de ratio, onze kennis, ons verstand: structureren, plannen, het nemen van risico's, beperkingen, het conceptualiseren, etc.

### De Emotionele kamer

Hier plaatsen we ervaringen met betrekking tot emoties, ervaringen uit je innerlijke leven. Deze ervaringen met gevoelens van irritatie, frustratie, woede, passie, enthousiasme, wanhoop, liefde en angst, kunnen leiden tot verdieping.

## De Fysieke kamer

Hier plaatsen we ervaringen met betrekking tot ons eigen lichaam en onze fysieke omgeving: ervaringen met jouw eigen lichamelijke mogelijkheden, je fysieke gezondheid, de fysieke ruimte die je nodig hebt en jouw relatie met fysieke dingen om je heen, dingen die je kunt aanraken, etc.

## De Spirituele kamer

Hier plaatsen we ervaringen met betrekking tot ons geestelijk leven, ons eigen wezen, als onderdeel van een groter geheel. Ervaringen met dingen in het onbekende, dingen die we niet kunnen aanraken, die ons innerlijke leven en ervaringen kunnen verdiepen: natuur, dromen, intuïtief gevoel, inspratie etc.

Gebruik indien nodig het **'wheel of life'** (de 'motivatie-in-beweging-schijf') om tot de nodige completerende inzichten over jezelf te komen.

Zoek een plek waar je alleen kan zijn. Laat niemand je storen voor minimaal een uur en pak de mogelijkheid om deze tijd door te brengen in reflectie. Reflecteer op **plezier** in je leven tijdens je wandeling door je mentale, emotionele, fysieke en spirituele kamers. Overweeg in elke kamer, welke leuke ervaringen je hebt gehad in die kamer, die van invloed zijn geweest op je huidige situatie.

Noteer je bevindingen in je KompasBoek.



*Belevissen in mijn mentale kamer*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Belevissen in mijn emotionele kamer*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Aantekeningen*

---

*Belevissen in mijn fysieke kamer*

*Belevissen in mijn spirituele kamer*

Je bent nu een tijd intensief met jezelf aan de gang geweest. Rond al je ervaringen, beschouwingen, eyeopeners, ideeën, belevingen, reflecties en adviezen af in een top 3 leerpunten voor de volgende 2 jaar.

Houd hierbij goed in de gaten hoe deze betrekking hebben op je persoonlijke ontwikkeling, in relatie tot je rol in je gezin, werk, vrije tijd, .... Geef tevens aan wat en wie je nodig hebt, om deze punten in te vullen en hoe je dit gaat doen.

---

*Top 3 leerpunten in mijn leerplan*

*Aantekeningen*

---

Blank writing area consisting of 13 horizontal grey bars for notes.

---

*Top 3 leerpunten in mijn leerplan*

*Aantekeningen*

---

15 horizontal grey bars for writing notes.

---

*Top 3 leerpunten in mijn leerplan*

*Aantekeningen*

---

15 horizontal grey bars for writing.