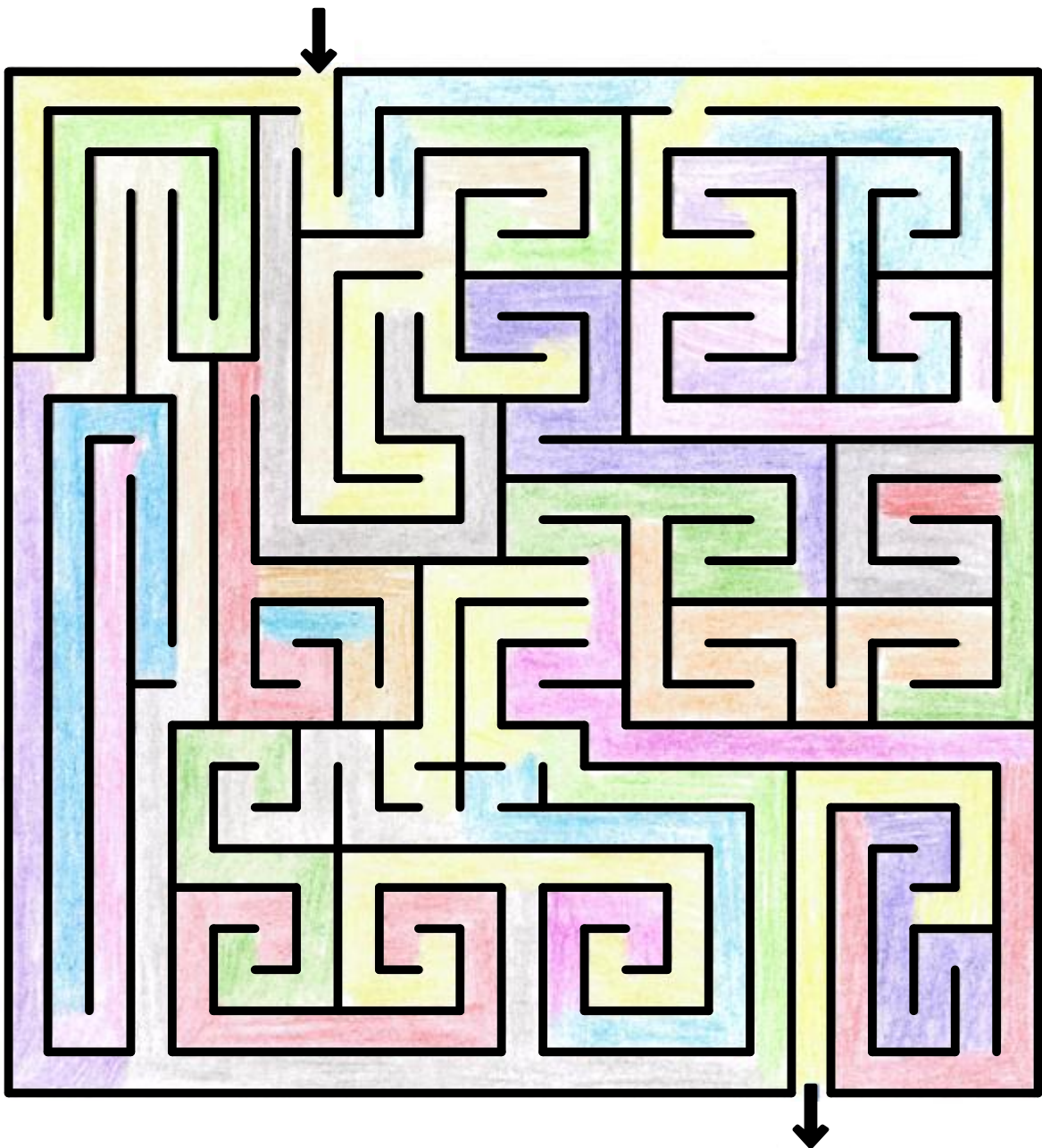


Monique Spierenburgh

Doolhof van arbeid



Doolhof van arbeid
© Monique Spierenburgh

Illustraties en doolhof instructies: Splinter

© Uitgever: Mfave
www.mfave.nl

ISBN: 978-94-91239-02-1
NUR: 771

Copyright 2011

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Doolhof van arbeid

drs. Monique Spierenburgh

MFAVE

VOORWOORD

Van een loopbaan voor het leven is de laatste decennia vaak geen sprake meer. Door outplacement, ontslag, werkloosheid en herintreden kun je te maken krijgen met loopbaanvragen.

Dit boek kan je helpen om dingen te relativieren en in perspectief te zetten. Het is een moment voor jezelf. Er worden bewust geen brede theoretische zaken aangeroerd, het boek is vooral bedoeld als een positief middel om je te motiveren en verder te helpen, zodat er ruimte komt voor iets nieuws.

Ik wens je veel succes en plezier met dit boek. Dat het een aanmoediging mag zijn als je nog in een 'doolhof' zit en tegenslag ervaart. Dat het mag leiden tot een actie in de juiste richting.

drs. Monique Spierenburgh

Maart 2011

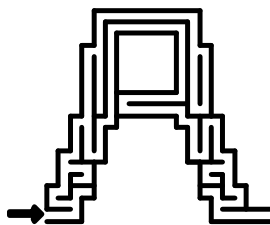
INHOUD

VOORWOORD	5
HOOFDSTUK 1 POSITIE BEPALEN	8
- Waar sta ik?	
- Wat wil ik?	
- Waarmee kan ik werken en leven?	
- Oefening 1	
HOOFDSTUK 2 OVERDENKEN, WACHTEN	11
- De ontdekkingsreis	
- Uitproberen	
- Selecteren	
- Oefening 2	
HOOFDSTUK 3 DOOLHOVEN	15
- Doolhof als spelenderwijs ontspannen	
- Oefening 3	
- Oefening 4	
- Doolhof als metafoor	
- Oefening 5	
- Oefening 6	
- Doolhof als uitdaging	
- Oefening 7	
HOOFDSTUK 4 JE WEG VINDEN	18
- Doorleven	
- Doen	
- Bewegen	
- Tempo	

HOOFDSTUK 5 SPREUKEN EN INSPIRATIE	20
- Spreuken	
HOOFDSTUK 6 DOOLHOF ALS TUIN	21
- Wat laat je opbloeien?	
- Oefening 8	
- Wat is het onkruid?	
- Oefening 9	
- Verzorging	
HOOFDSTUK 7 LIJST MET MOGELIJKE OPPEPPERS	24
HOOFDSTUK 8 ZELF DOOLHOVEN MAKEN	25
- Methode 1	
- Methode 2	
- Basis elementen gebruiken	
- Voorbeelden van gecombineerde basis elementen	
- Software programma's om doolhoven te maken	
HOOFDSTUK 9 DOOLHOVEN	33
HOOFDSTUK 10 OPLOSSINGEN VAN DE DOOLHOVEN	40

HOOFDSTUK 1

Positie bepalen



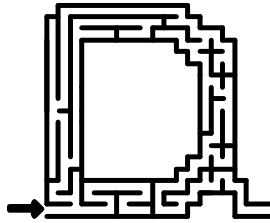
Is je in het leven stuit op problemen, tegenstand, of zelfs persoonlijke rampen rest niets anders dan die te ondergaan. Het kan zwaar en moeilijk zijn: opeens ben je je baan kwijt, door ontslag, overbodig te worden gevonden, te oud of te jong zijn. Dan is het goed om te weten dat er meer mensen zijn zoals jij. En dat het niet altijd regent.

Een tegenslag, welke deze ook mag zijn, is ook een kans. Het brengt verandering met zich mee, maar ook onzekerheid. In tijden van twijfel of last is het altijd prettiger zelf het stuur in handen te houden, dan dat iemand anders dat voor je doet. Anderen kunnen wel een wegwijzer zijn, maar ze zijn nooit wijzer dan je eigen wijsheid. Jij ervaart wat je ervaart, een ander kan hoogstens meeleven of medelijden hebben. Aan medelijden heb je niet veel, maar meeleven en belangstelling van anderen, of begrip, is wel heel fijn en goed.

INKIJKEXEMPLAAR

HOOFDSTUK 3

Doolhoven



→ Doolhof als spelenderwijs ontspannen.

Het doorlopen van een doolhof is puzzelwerk. Je moet er geconcentreerd mee bezig zijn. Dit geeft rust, als een soort meditatie. En: er is niet één goede weg. Het is jouw weg en jij bepaalt hoe die loopt. Hoe vaak in het leven zijn we niet bang om fouten te maken en vermijden we wegen? Deze doodlopende wegen zie je ook in een doolhof terug. Verder heeft een doolhof een in- en een uitgang. Net als het leven zelf. Je hebt een verleden, een heden en een toekomst. Een doolhof kan symbolisch zijn voor jouw verhaal.

Oefening 3:

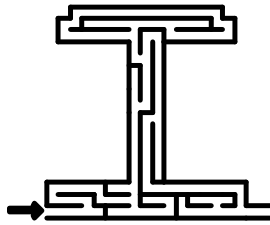
Kies een doolhof uit hoofdstuk negen en doorloop het.

Oefening 4:

Je kunt ook een doolhof inkleuren, op je gevoel. Vaak werkt dit verrassend ontspannend en valt het gevoel weg van 'weer een puzzel te moeten oplossen'. Een doolhof is gewoon een hulpmiddel en soms kun je er een idee door krijgen voor je volgende (loopbaan)stap.

HOOFDSTUK 5

Spreuken en inspiratie



Inspiratie kun je uit veel mensen en dingen halen. Een mooi lied op de radio, een goede film, een mooi boek, een hobby. Iets in de krant of een tijdschrift. Verhalen, gedichten of spreuken. En een goed gesprek.

Zelf heb ik het altijd leuk gevonden om spreuken te maken. Ze zijn geschreven in tijden van inspiratie. Dat zijn tijden met veel emotie of energie, en tijden van rust.

INKIJKEXEMPLAAR
Spreuken.

Er is maar één weg, al maakt die vele bochten.

Jouw keuze is jouw weg.

Als je stil bent kan je hart spreken.

Wie leeft in zijn verleden ontnemt kansen aan het heden.

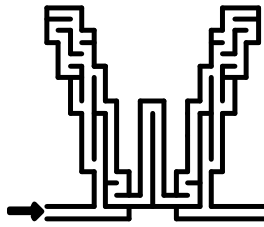
Vereende gedachten smeden een band.

In de schaduw is het licht slechts een stap opzij.

Door te kiezen bepaal je jouw weg.

HOOFDSTUK 6

Doolhof als tuin



at laat je opbloeien?

Je kunt een doolhof zien als een stukje grond van jezelf. Jij mag uitmaken wat je er zaait en laat bloeien. Zo kun je bijvoorbeeld je talenten zaaien en tot bloei laten komen. Wat je plant is vaak wat waardevol voor je is. Dit wordt bepaald door jouw persoonlijke waarden. Jouw waarden kun je ontdekken met de oefeningen uit hoofdstuk drie. Doolhoven doorlopen, ontwerpen of inkleuren. Door de bijna meditatieve werking daarvan kom je bij je bron uit. Die vertelt jou wat er voor jou toe doet. Het kan zich ook in je dromen openbaren. Geef het de tijd die het vraagt. In dit boek staan voldoende oefeningen die je een handvat

hiervoor geven.

INKIJKEXEMPLAAR

Oefening 8:

Schrijf in vijf regels op wat voor tuin je voor jezelf wilt/hebt?

Wat moet er in jouw tuin staan?

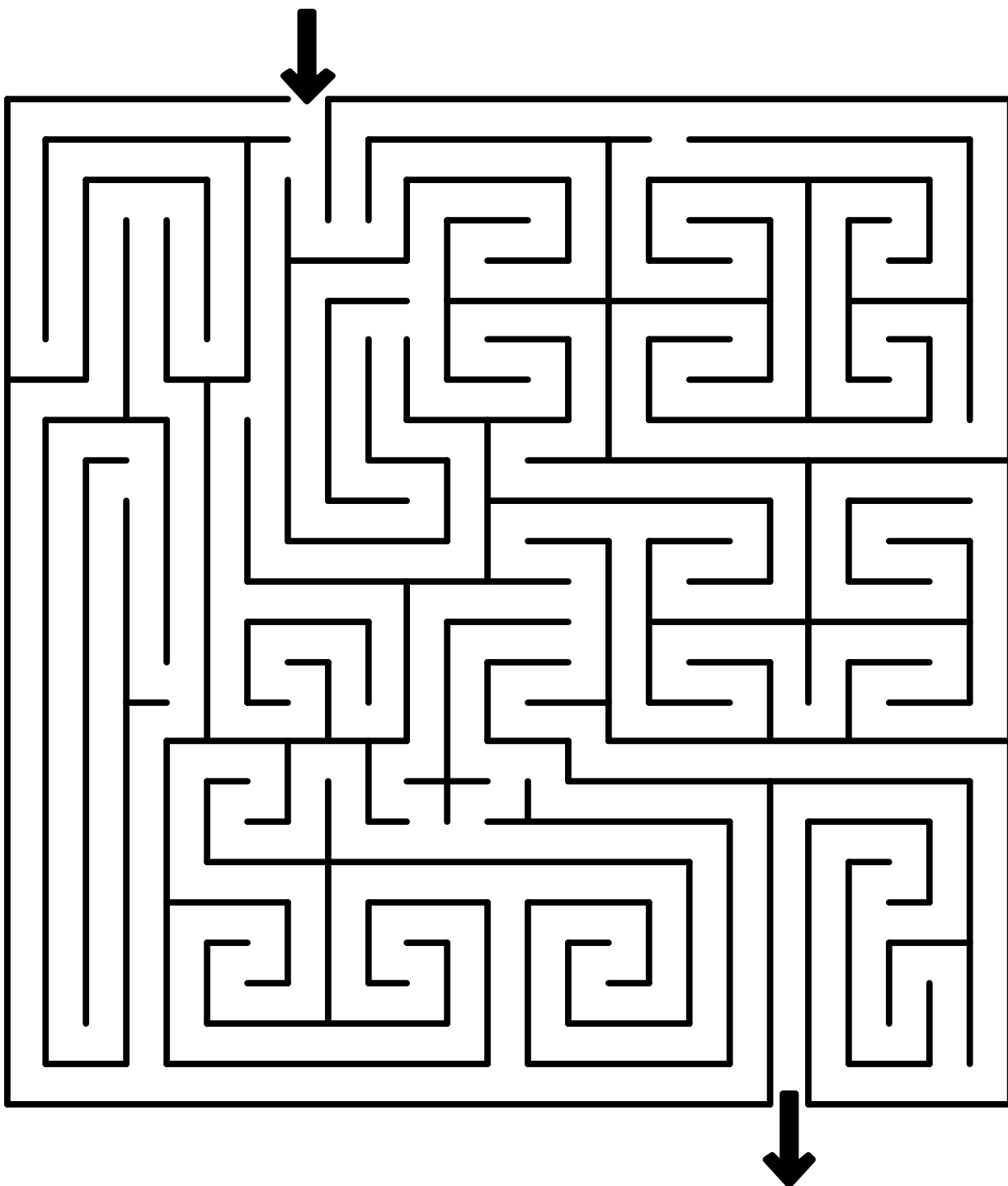
Wat heeft grote waarde voor jou?

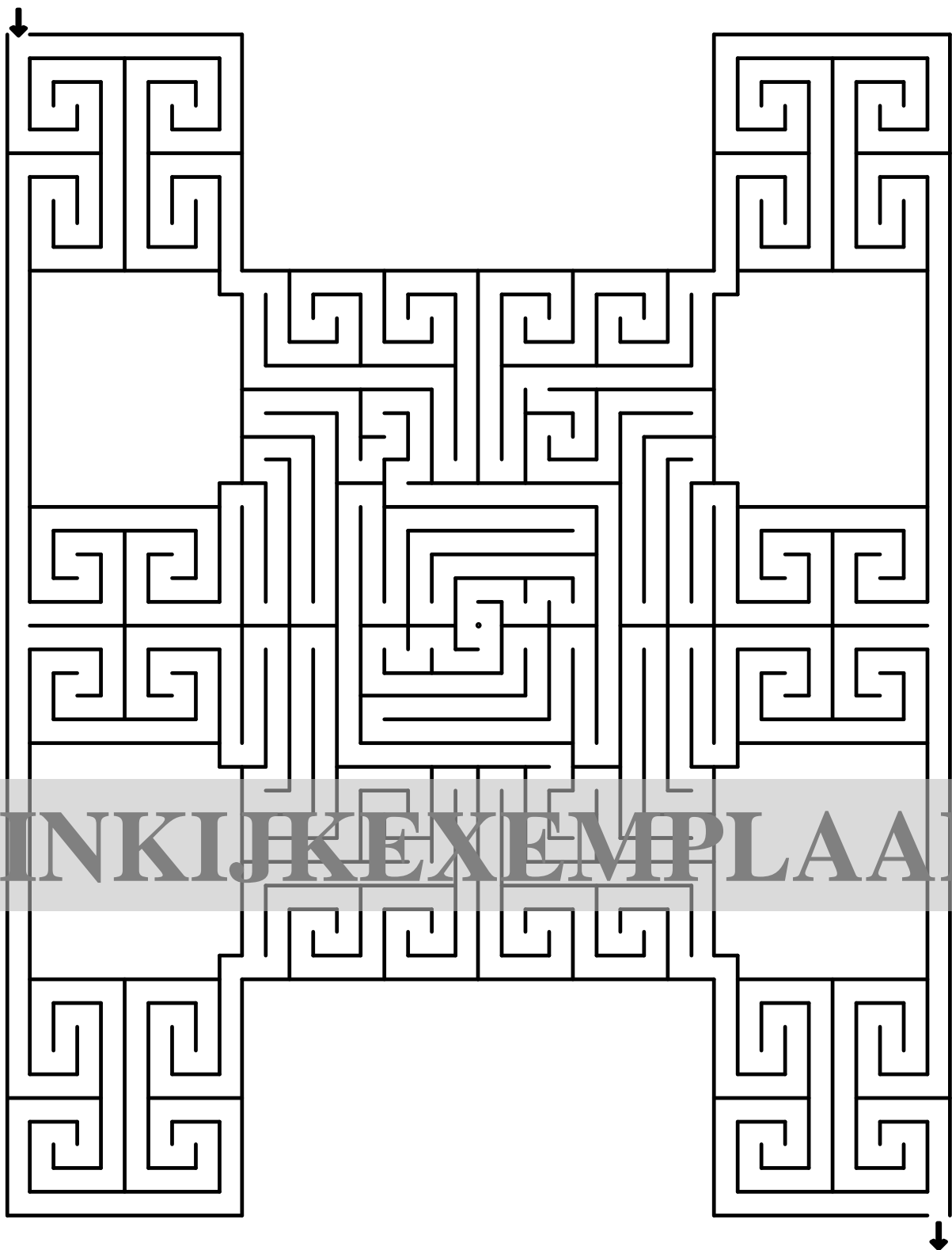
Waarom?

Waardoor is dit zo gekomen?

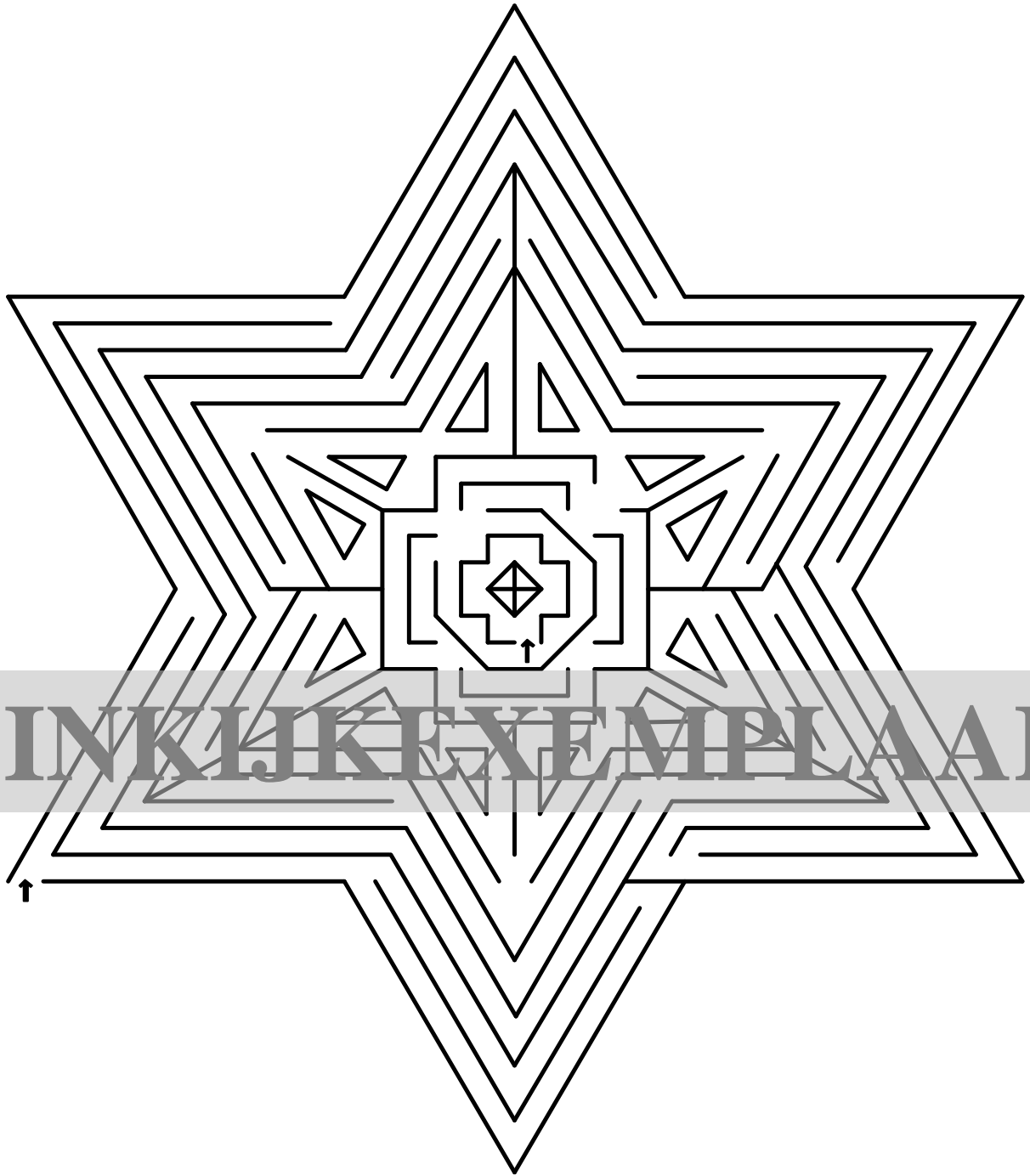
HOOFDSTUK 9

Doolhoven





INKIJKEXEMPLAAR



INKLIJKE VEEMPLAAR

