



Ontdek je passie

Masterclass

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Beste deelnemer,

Er zijn veel succesvolle mensen in de wereld die hun ideaal kunnen leven. Zij werken hard en doen waar zij van houden. Ze zijn diegene die gepassioneerd ergens naartoe werken. Dat is op zich logisch, want hoe meer je houdt van wat je doet, des te meer je gaat werken. Je hebt immers plezier in je werk.

Het kan ook zijn dat je jouw leven saai vindt. Wellicht doe je er niet mee wat je zou moeten doen. Dan is het tijd om een verandering aan te brengen. Er zullen misschien obstakels of angsten zijn die je op dit moment beperken. Ze verhinderen het behalen van de doelen die je hebt gezet in dit leven. Nu is het moment aangebroken om de obstakels te overwinnen en je dromen waar te maken.

Ik kom nogal wat mensen tegen die niet weten wat hun passie is. Zij willen vaak hetzelfde succes bereiken als dat zij bij anderen zien. Maar zij weten niet zeker wat zij kunnen doen. Het vinden van je passie is mogelijk, maar het zal een serieuze zoektocht binnen jezelf vereisen. Jouw passie staat misschien recht voor je en je hebt het niet eens door.

Met de 35 PASSIE-vragen tijdens deze masterclass *'Ontdek je passie'* is het mogelijk om jouw dieperliggende drijfveren te ontdekken. Ze helpen je op weg om jouw ware passie kunt vinden.



Neem voldoende tijd om iedere vraag bewust in te vullen. Laat je vooral leiden door de eerste antwoorden die in je opkomen.

Ik wens je veel succes!

Albert Sonneveld

Inhoud

Vraag 1 - Wat versta je onder passie?	6
Vraag 2 - Wat doe je wanneer je gepassioneerd bent?	7
Vraag 3 - Welke overtuiging over jezelf heb je nodig voor een gepassioneerd leven?	8
Vraag 4 - Welke wijze raad geef je meestal aan anderen?	9
Vraag 5 - Waar ben je nieuwsgierig naar?	10
Vraag 6 - Waar zeg je absoluut JA tegen?	11
Vraag 7 - Waar zeg je gegarandeerd NEE tegen?	12
Vraag 8 - Wat kost het je wanneer je niet jouw passie leeft?	13
Vraag 9 - Hoe wil je herinnerd worden?	14
Vraag 10 - Wat zou je doen zonder angst?	15
Vraag 11 - Ervaar je al overvloed?	16
Vraag 12 - Heb je een vervullend leven?	17
Vraag 13 - Ken je rolmodellen in je leven?	18
Vraag 14 - Sta je open voor een schouderklopje?	19
Vraag 15 - Welke zwakte is tegelijkertijd een kracht?	20
Vraag 16 - Van welk gedrag kan jij genieten?	21
Vraag 17 - Waar heb je schoon genoeg van?	22
Vraag 18 - Ken jij jouw drijfveren?	23
Vraag 19 - Waar zou je meer tijd/ energie aan mogen besteden?	24
Vraag 20 - Hoe weten anderen dat jij jouw waarden leeft?	25
Vraag 21 - Wat vind je lastig om te bekennen?	26
Vraag 22 - Wat maakt je kwetsbaar?	27
Vraag 23 - Welke mentale overtuigingen beperken je?	28
Vraag 24 - Hoe saboteer jij jezelf?	29
Vraag 25 - Hoe reageert jouw omgeving?	30
Vraag 26 - Kan je vragen om hulp?	31
Vraag 27 - Durf je knopen door te hakken?	32
Vraag 28 - Waar zit jouw groei?	33
Vraag 29 - Hoever wil je gaan?	34
Vraag 30 - Kan je dromen zonder rem?	35
Vraag 31 - Kan je op een houtje bijten?	36
Vraag 32 - Heb je een financiële buffer?	37
Vraag 33 - Heb je een droomscenario?	38
Vraag 34 - Wat is jouw erfenis?	39
Vraag 35 - Wat is jouw leef-tijd?	40



What Are You Passionate About?

Vraag 1 – Wat versta je onder passie?

Wanneer ik mijn passie leef dan:

Als ik mijn passie volg dan:

Dit is wat ik zie bij anderen als ze gepassioneerd zijn:

Vraag 2 – Wat doe je wanneer je gepassioneerd bent?

Dan doe ik geen concessies t.a.v.:

Dan accepteer ik dat ik:

Dan ervaar ik dagelijks:



Vraag 3 – Welke overtuiging over jezelf heb je nodig voor een gepassioneerd leven?

Ik weet dat ik:

Diep van binnen geloof ik:



Wanneer ik heel eerlijk ben over mezelf:

Vraag 4 – Welke wijze raad geef je meestal aan anderen?

Ik ben een expert op het gebied van:

Wanneer anderen mij om info vragen gaat het vaak over:

Ik help anderen het liefst met:



Vraag 5 – Waar ben je *nieuwsgierig* naar?

Als kind was ik al gefascineerd door:



Ik vind het heerlijk om te leren over:

Ik krijg vooral energie wanneer ik me verdiep in:

Vraag 6 – Waar zeg je absoluut ja tegen?

Mijn grootste verlangen is:

Ik doe zeker mee wanneer ik gevraagd word om:

Wanneer ik de kans zou krijgen om:



Vraag 7 - Waar zeg je gegarandeerd nee tegen?



Hoeveel geld ik ook zou krijgen:

Ik zou mezelf (nog) meer geweld aan doen, wanneer ik:

Dit is de pijnlijkste les die ik tot nu toe heb geleerd:

Vraag 8 – Wat kost het wanneer je niet jouw passie leeft?

Gezondheid?

Relatie?

Werk?

Financiën?



Vraag 9 – Hoe wil je *herinnerd* worden?

Waarin heb ik het verschil gemaakt?

Welke bijdrage heb ik geleverd?

Hoe praten anderen over mij?





Vraag 10 – Wat zou je doen zonder angst?

Als angst niet zou bestaan, dan:

Op de momenten dat ik werkelijk lef had, toen:

Wat mij werkelijk vertrouwen geeft is:

Vraag 11 – Ervaar je al overvloed?

Stel dat je niet hoeft te werken voor geld, wat zou je dan doen?

[illegible]



Vraag 12 – Heb je een *vervullend* leven?

Waar haal je op dit moment in jouw leven / werk voldoening uit?

Vraag 13 – Ken je rolmodellen in je leven?



Wie is in je leven of in de geschiedenis inspirerend voor je? En waarom?

[illegible][illegible]

Vraag 15 – Welke zwakte is tegelijkertijd een *kracht*?

Welke eigenschappen van jezelf vind je lastig, maar zijn toch nuttig?



?

ben?

A young child, likely a toddler, is the central figure in this photograph. They are wearing a vibrant red coat with dark buttons and a white, textured knit hat. The child is sitting on a thick carpet of fallen yellow and orange autumn leaves. Their arms are raised high in the air, and their mouth is wide open in a joyful shout or laugh. The background is a soft-focus park setting with more trees and foliage in warm autumnal tones. The overall mood is one of pure happiness and the beauty of the fall season.



Vraag 17 – Waar heb je schoon genoeg van?

Aan welke activiteiten heb of had je een hekel?
En wil je ook nooit meer doen?





Vraag 18 – Ken jij jouw *drijfveren*?

Wat zijn jouw 5 belangrijkste waarden?
(bijvoorbeeld eerlijkheid, rechtvaardigheid, vrijheid enz.)

Vraag 19 – Waar zou je meer *tijd/ energie* aan mogen besteden?

Welke waarden zou je meer aandacht moeten geven?



Vraag 20 - Hoe weten anderen dat jij jouw waarden leeft?

Met welk gedrag laat je zien dat je deze waarden leeft?



Vraag 21 – Wat vind je lastig om te *bekennen*?



Waar ben je oneerlijk over naar jezelf en anderen?

Vraag 22 – Wat maakt je kwetsbaar?

Waarvoor denk je dat het niet lukt om je passie te leven?





Vraag 23 – Welke mentale overtuigingen *beperken* je?

Met welke gedachten heb je jezelf in het verleden beperkt in het leven van je passie?

[illegible][illegible]

Vraag 25 – Hoe reageert jouw omgeving?

Welke mensen in je leven houden je tegen om gepassioneerd te zijn?





Vraag 26 – Kan je vragen om hulp?

Op welke manier zou je hulp kunnen vragen om je passie te ontdekken / te leven?

tie om jouw levenspassie te

[illegible][illegible]

Vraag 29 – Hoever wil je gaan?



Zou je deze interesses willen onderzoeken, zelfs als je er niet voor wordt betaald? (vrijwilligerswerk, parttime werk, stage lopen ...)

Vraag 30 – Kan je *dromen* zonder rem?

Stel dat je mag dromen, zonder beperkingen, wat zie je jezelf dan doen?



Vraag 31 – Kan je op een *houtje* bijten?

Ben je bereid om jouw levensstandaard te verlagen om je passie te kunnen leven? (Met welk minimumloon kan je dan rondkomen?)



Vraag 32 – Heb je een financiële buffer?

Heb je voldoende spaargeld om 6 maanden te overbruggen om je passie te onderzoeken?





Vraag 33 – Heb je een *droomscenario*?

Hoe ziet je ideale dag eruit wanneer je jouw passie leeft?
(Beschrijf dit tot in detail)

Wat je doodgaat?

[illegible]

Vraag 35 - Wat is jouw leef-tijd?

Stel dat je 90 jaar wordt, hoeveel weken heb je dan nog te leven?
 $(90 - \text{je huidige leeftijd}) \times 52$

Hoe wil je die dan vullen, zonder schuldgevoel achteraf?

[illegible]

Disclaimer

De auteur heeft de informatie, tips en adviezen in dit lesboek zo goed mogelijk samengesteld en getest. Mocht je gezondheidsklachten hebben, dan is dit lesboek geen vervanging voor een bezoek aan een arts of een andere vorm van medische zorg. De uitgever, noch de auteur, noch de aan hun naam gerelateerde bedrijven zijn daarom verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die uit het aanwenden van de oefeningen in dit lesboek voortkomen.

Copyright © Sonnevelt Opleidingen 2024

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit lesboek mag worden gekopieerd of gereproduceerd in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- of andere systemen of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder de schriftelijke toestemming van de auteur.

Meer informatie

Sonnevelt Opleidingen B.V.
Architronlaan 2-60 A
5321 JJ Hedel

Tel.: +31 418 515 782
E-mail: info@sonneveltopleidingen.nl
sonneveltopleidingen.nl

Volg ons op social media:

