



3 dagen **Avonturenplan**

Kleine stappen, groot verschil

Welkom

Soms loop je maar door.

Van werk naar huis, van afspraak naar afspraak. Je doet wat er van je verwacht wordt en ondertussen kan het zomaar gebeuren dat je jezelf een beetje kwijtraakt.

Dit 3-dagenplan laat je een stukje mee beleven van het 60-dagenplan avonturenplan. Het nodigt je uit om even stil te staan.

De drie dagen volgen hetzelfde ritme als het grote avontuur:

Dag 1 – Denken: reflectievragen om rustig bij stil te staan

Dag 2 – Voelen: verdiepende vragen en een schrijfoopdracht

Dag 3 – Doen: een buitenopdracht in de natuur

Die buitenopdracht is misschien wel het mooiste onderdeel. Want buiten — in de lucht, het licht, de stilte — gebeurt er iets. Gedachten komen los. Antwoorden dienen zich aan.

Als je na deze drie dagen nieuwsgierig bent naar meer, wacht het volledige 60-dagenplan avonturenplan op je — een diepere wandeling langs wie je bent, wat je drijft, en welke stap jij wilt zetten.

Maar eerst: gewoon beginnen. Zonder druk. Een kwartier aandacht voor jezelf kan al genoeg zijn.

Pak een pen, zoek een rustige plek — en ga op pad.



Dag 1 – Waar sta ik nu? 🌍 (Denken)

Voordat je een richting kiest, is het goed om eerst even stil te staan.

Denk eens na over:

- Hoe gaat het op dit moment écht met mij?
- Waar ben ik tevreden over?
- Waar loop ik tegenaan?
- Waar ben ik de afgelopen tijd in gegroeid?
- Wat vraagt op dit moment veel van mij?

Mijn moment van vandaag

Als ik mijn leven van dit moment in één zin zou omschrijven, dan zou ik zeggen:

.....

.....

.....

.....

Wat valt mij op als ik hier rustig over nadenk?

.....

.....

.....

.....

Kleine stap

Geef jezelf vandaag geen opdracht om iets te veranderen.

Kijk alleen.

Dag 1 van 3 – Denken

Dit is de eerste dag van een driedaags thema. De komende drie dagen ga je stap voor stap dieper in op waar je staat, wat je voelt en wat je wil. Vandaag is er geen druk om iets te veranderen of te doen — je hoeft alleen maar te kijken en te lezen. Dat is meer dan genoeg.



Dag 2 – Waar sta ik nu? 🧡 (Voelen)

Gisteren heb je gekeken. Vandaag gaan we een laagje dieper. Niet nadenken, maar voelen. Wat roepen die antwoorden van gisteren op in je lijf?

Verdiepende vragen

- Als ik denk aan mijn leven van nu, welk gevoel komt er dan als eerste op?
- Is er iets waar ik al een tijdje omheen loop? Wat is dat?
- Wanneer voelde ik me de afgelopen tijd écht op mijn plek? Wat was er toen anders?
- Wat mis ik? En wat wil ik eigenlijk meer van?
- Als mijn gevoel een kleur zou zijn vandaag, welke kleur is dat dan? En waarom?

Schrijfopdracht

Schrijf 5 minuten vrij. Geen censuur, geen correcties. Begin met de zin:

"Op dit moment voel ik..."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kleine stap

Leg je hand even op je hart. Adem drie keer rustig in en uit. Wat merk je?



Dag 3 – Waar sta ik nu? 🌿 (Doen)

De afgelopen twee dagen heb je nagedacht en gevoeld. Vandaag ga je naar buiten. Niet om antwoorden te zoeken, maar om te bewegen en te observeren.

Buitenopdracht – De Kaartlezer

Trek je jas aan en ga naar buiten. Het maakt niet uit waar: je buurt, een park, een bos, een veldje. Plan minimaal 20 minuten.

Onderweg doe je dit:

- Kies drie plekken waar je even stilstaat. Bij elke plek stel je jezelf de vraag: "Wat zie ik hier dat ik normaal niet zie?"
- Let op wat je aantrekt en wat je afstoot. Welke plek voelt het meest als 'jij'?
- Neem iets mee terug: een steen, een blaadje, een foto, of gewoon een herinnering.

Na je wandeling

Schrijf op wat je hebt meegenomen — letterlijk of figuurlijk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heeft deze wandeling je laten zien over waar je nu staat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Afsluiting van dit thema

Je hebt drie dagen stilgestaan bij de vraag: Waar sta ik nu? Je hebt gedacht, gevoeld en bewogen. Dat is al een grote stap. Fijn dat je deze reis met ons hebt gemaakt — en wie weet wat het volgende avontuur je brengt.

Ben je nieuwsgierig geworden? Ga dan mee op het volledige 60-dagenplan avonturenplan — een diepere reis langs wie je bent, wat je drijft en welke stappen jij wilt zetten. Of kies een ander traject dat bij jou past.



Klaar voor de volgende stap?

Wil je verder groeien?

Dit 3-dagenplan was een begin. Een eerste kleine verkenning. Als je merkt dat je meer wilt — meer diepgang, meer begeleiding, meer richting — dan staan wij voor je klaar.

Kies jouw vervolgtraject



21-dagenplan avonturenplan

Een mooie volgende stap na het 3-dagenplan. Het 21-dagenplan avonturenplan is de eerste fase van de grote 60-dagenreis en neemt je in drie weken mee op een diepere verkenning van jezelf. Met dagelijkse reflecties, schrijfp opdrachten en buitenactiviteiten werk je stap voor stap aan meer inzicht en richting. Meer avontuur dan drie dagen, en een stevige basis voor wie later misschien de volledige 60-dagenreis wil maken.



60-dagenplan avonturenplan

Klaar voor meer? Het 60-dagenplan avonturenplan neemt je mee op een diepere reis van zelfontdekking. In drie fases — Bewustwording, Verdiepen en Toepassen & Groeien — werk je stap voor stap aan inzicht, richting en beweging. Een avontuur van drie weken dat je bijblijft.



De T-splitsing

Je weet dat je moet kiezen. Maar welke kant op?

Werk, privé of een andere belangrijke beslissing. We onderzoeken samen de verschillende mogelijkheden, zetten voor- en nadelen op een rij en brengen helderheid in wat voor jou belangrijk is.

Zodat je niet eindeloos blijft twijfelen, maar een eerste stap kunt zetten.



De Zevensprong

Wat als je eigenlijk niet meer weet welke kant je op wilt?

Soms zijn er niet twee keuzes, maar lijkt alles open te liggen.

We nemen de tijd om te onderzoeken wat je verlangt, waar je mogelijkheden liggen en welke richting bij jou past.

Van 'ik weet het echt niet meer' naar een eerste gevoel van koers.



De Ontdekkingsreis

Bewust uit de dagelijkse sleur stappen en weer ruimte maken voor avontuur.

Soms hoef je niet alles om te gooien. Soms heb je gewoon ruimte nodig om opnieuw te ontdekken waar je energie van krijgt.

Een andere omgeving, een nieuw perspectief, een beetje avontuur.

Zodat je weer voelt wat het leven kleur en richting geeft.



Creativiteit & Expressie

Ruimte voor ideeën, verhalen en inspiratie.

Voor makers, schrijvers, singer-songwriters en andere creatievelingen die willen sparren, nieuwe ideeën willen laten ontstaan of even vastzitten.

Samen kijken, creëren, uitproberen en weer in beweging komen.

Of plan een persoonlijk gesprek



Nieuwsgierig geworden? Plan een kennismakingsgesprek via onze website en ontdek welk traject bij jou past.

www.opavontuurmetdeligtjes.nl