

Bijlagen

Van het onderzoek

Bijlage 1:

Nuttig werk, bijdrage leveren aan de maatschappij. Zelf vooral voldoening en energie uit je baan halen.
Blij zijn met wat je doet, evt met leuke collega's /mensen
Het creëren van een omgeving waarin ik het leven dat naar mij toe komt kan voeden en verzorgen, met als onderliggende energie om gestructureerd bij te dragen aan vernieuwing vanuit vrije expressie, creatie liefhebben.
Als zelfstandige werkzaam zijn ter bevordering van bewustzijn, een betere wereld en verbinding in de maatschappij.
Diplomaat
Zorgen voor al het moois hier op aarde.
Eigen onderneming. Genoeg geld verdienen met doen wat ik leuk vind. Namelijk ouders op weg helpen met hun baby in de eerste maanden na de geboorte.
Een eigen retreat center hebben waarbij ik een deel van het programma draai met fantastische collega's. Veel liefde en verbinding
Uitdagend, geeft voldoening met goede sociale contacten
Mijn huidige baan
Met mensen werken, één op één, samen kijkend naar hoe we dingen in iemands leven kunnen verbeteren, diepgaande gesprekken, analyseren, verbetering brengen.
Genieten van de dingen die je doet en andere mensen er mee kunnen helpen. Goed salaris is altijd fijn.
Met plezier naar je werk. Dat het niet als 'moeten' voelt. Stukje vrije tijd ook in je werk
Mensen helpen om zolang mogelijk hun eigen regie te kunnen behouden in de thuissituatie
Een praktische baan met direct resultaat waar je met plezier naar toe gaat en waarmee je geen financiële zorgen hebt.
Ik ben bereider bij een bereidingsapotheek wij maken medicatie op maat (voor oa baby's en volwassenen met een speciale indicatie)
Ondernemers orde en overzicht in hun bedrijf krijgen. En orde brengen in de financiële situatie bij mensen thuis
Eigenlijk wat ik nu doe. Ik ben kapster in een verpleegtehuis met zwaar dementerende mensen. Iedereen zal denken "o je bent maar kapster." Maar voor deze mensen is het zo waardevol en ondanks dat het fysiek en mentaal soms heel zwaar is, doe ik het met veel plezier.
Ik help / coach mensen bij hun transformatie naar een betere zelf
Dagelijks dankbaarheid ontvangen en voldoening ervaren. Dagelijks het beste uit jezelf halen
iets doen waar ik zelf passie voor voel en wat bijdraagt aan de levens van anderen en de aarde respecteert
Ik heb dan ideale balans tussen werk en privé. Ik werk dan om een bijdrage te leveren aan de

maatschappij, haal daar voldoening uit maar mag ook zonder schuldgevoel genieten van veel vrije tijd. Het liefst begin ik een eigen coaching & adviesbureau in het onderwijs. Of ik ga weer voor de klas, maar dan zonder alle werkdruk en in een systeem dat kinderen beter dient dan het huidige.
Uitdagend werk. Leuke collega's en een reeel salaris
verantwoordelijkheid, vrijheid, leuke collega's en opdrachtgevers, in de buurt van mijn woonplaats. geen avond en weekend uren. en natuurlijk met een redelijke beloning
Genieten van het leven en geen zorgen hebben betreft het werk
werken aan projecten die altijd als doel hebben mens en natuur te respecteren.
Werk waarbij ik bezig ben met wat ik leuk vind, leidinggeven, sturen op waar ik voor sta en resultaat zien in waar ik mij voor 1000% voor inzet. Continu groeien in ontwikkeling, functie en salaris. En minder druk zijn met dingen wat ik niet leuk vind
Ik help mensen om goed in hun lijf te komen op energetisch, mentaal, fysiek, medisch niveau. Zodat ze de beste versie van zichzelf kunnen zijn.
Een eigen foodtruck bezitten of meerdere en met mensen werken die afstand hebben tot de maatschappij. Deze weer volwaardig lid laten worden.
Jongeren stimuleren om te groeien tot de mooiste persoon die ze in zich hebben.
Veel vrijheid en veel geld. Wat ik doe is niet direct belangrijk wel dat ik iets doe waar ik mentaal uitgedaagd wordt en van toegevoegde waarde ben.
Dat is mijn huidige baan vooralsnog. Werkend als Danstherapeut.
Werk ik me goed bij voel, waar ik gelukkig van ben
Betaslde functie als Ervaringsdeskundige in * GGZ * Brandwonden * Jeugdzorg
Kansarme mensen helpen
Een droombaan is er niet. Wel een baan die er voor zorgt dat je kunt gaan dromen, omdat het perspectief en middelen geeft. Je kunt gaan dromen over het leven, het bestaan, wat doe ik op aarde, landschappen te ontdekken, het waarom ik nu op deze plek. Prachtig. Een droombaan is er dus niet, wel een baan waar je tot wasdom kunt komen en volledig jezelf kunt zijn of worden.
Mensen helpen, ondersteunen in hun ontwikkeling. Mensen effectiever laten samenwerken. Mensen meer impact laten maken in hun dagelijkse werk. Dit doe ik ;-)
Weinig werken voor veel geld met een baan waar ik een belangrijke maatschappelijke bijdrage lever.
Als ik andere kan helpen om beter te worden wat ik al kan dat vindt ik het belangrijkste en het mooiste van werk
Mensen helpen
Fijne collega's, veel toekomstperspectief met de juiste uitdaging. Vertrouwen vanuit management
Een binnenspeeltuin zelfstandig uitbaten. Concept is, dat ouders een eigen chillroom hebben. Als personeel zou ik vooral kwetsbare mensen aannemen (18 jarigen uit bijzondere jeugdzorg, personen met een handicap, ..) en enkele keren in het jaar een evenement aanbieden waarbij kansarme gezinnen ongezien goedkoop(gratis) toegang krijgen. (maar dan moet ik wel even eerst de lotto winnen, maar je vroeg naar mijn DROOM baan
Kinderboerderij waarop ik les kan geven aan kinderen om dieren te verzorgen, we samen met dieren ouderen bezoeken en een sociaal steunpunt zijn voor de omgeving. Stabiliteit door werk- en ontmoetingsplek voor ondernemers
Wandel coach en b&b eigenaar in Spanje
Een baan waarbij ik de directe impact van mijn handelen en ideeën kan terugzien in plaats van een waarbij plannen voor vernieuwing constant in een la verdwijnen nog voor je de kans krijgt om ze uit te voeren. Een baan waarin bestaande systemen worden doorbroken, for the greater good.
Vrijheid, autonomie, verantwoordelijkheid, teamverband, zelfontplooiing
Een plek creëren waar mensen (alle leeftijden) naartoe komen voor rust, lol, heling en verbinding. Zo dat ze zichzelf weer mogen ontmoeten. En daar geef ik energie aan en zet ik een lampje op.
Mensen bewustzijn bijbrengen. Ze leren over leven vanuit hun hart.

Leiders van de toekomst coachen in het verruimen van hun bewustzijn
Ieder mens een stukje verder op weg helpen
Iets doen waar echt mijn hart ligt, ondanks dat dat misschien niet de best betaalde baan is
Bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen, dat ze zich zelf mogen zijn
Ik zou het eerlijk gezegd niet weten. Droombaan klinkt groots, dat gevoel heb ik niet bij een baan die ik nu kan bedenken.
Waar in werk niet voelt als werk, omdat het vanuit de ziel komt. Dat ben ik nu aan het ontdekken en voelt echt als iets nieuws. Nooit eerder voelde dit zo vervullend.
Doen waar ik goed in ben, op mijn tempo, op mijn voorwaarden. Dit zodat ik de tijd heb voor mijn gezin en huishouden te zorgen.
Anderen iets leren/bijbrengen is waardevol voor mij
Werk waarbij ik iets toe kan voegen in de maatschappij, mensen kan helpen in het vergroten van hun geluk en waar ik zelf plezier in heb.
Oplossingen programmeren waardoor de samenleving beter werkt
Ik kan mijn creativiteit uiten en mensen helpen
Een baan waar ik iets goeds doe voor de wereld, van grote dingen tot iemand een glimlach geven. Maar waar ik zelf als persoon ook van kan groeien, leren en ontwikkelen. Een baan die me uitgedaagd houdt.
Mensen helpen lekker in hun vel te zitten en dat vanuit of juist in een land met zon.
Een baan die niet voelt als werk. Waar je naar uit kijkt om naar toe te gaan.
Zelf investeren in en ontwikkelen van vastgoed, waarbij de focus ligt op het verduurzamen van het vastgoed.
Mensen helpen helemaal zichzelf te worden en belemmeringen uit familie systeem en vorige levens loslaten
Mensen bewust maken van hun handelen, zodat ze een keuze hebben. Zodoende intrinsieke motivatie kunnen vinden om hun keuzes opnieuw vanuit zichzelf te kunnen maken.
Werk wat helpt de maatschappij en natuur verbeteren + evolueren (bijv leraar in een nieuw leersysteem oid)
Een baan waar je creativiteit kwijt kan, oplossingen moet verzinnen, een wow factor kan maken en het goed betaald
Mensen aan de hand mogen nemen, op hun eigen pad om zichzelf hun kracht te herinneren. Door mijn eigen levens lessen en paden die ik heb bewandeld, diegene mee kunnen nemen in trauma's aan durven kijken, terug te nemen naar het voelen. Wie ben jij? Wat voel jij? Waar voel jij dit? En datgene wat jij voelt is dat wel van jou? Durven te gaan staan voor datgene wat jij in je hart voelt, als een leeuw(in) in zijn of haar kracht, en toch nederig kunnen zijn in het open staan in liefde. Vol in vertrouwen, dat je alles bent en alles hebt. Voor mannen, vrouwen, maar vooral ook de jonge kinderen !
Die heb ik al! Trainer/coach begeleiden van mensen in hun persoonlijke ontwikkeling o.a. als systemisch paardencoach
Elke dag een bijzondere beleving creëren voor anderen
Energetisch werk/massage voor honden en andere dieren
Heel veel afwisseling in het werk, leerzaam en gezelligheid
Jongeren helpen groeien en ontwikkelen.
Bewustzijnsontwikkeling voor alle leeftijden focus nu op PO en VO 🙌
Samenkomen, op een fijne warme plek. Een plek om te landen, waar de liefde stroomt. En waar ik spaceholder kan zijn, anderen kan begeleiden in ceremonies en cirkels, voor heling en transformatie. En waarbij ik mijn talenten kan inzetten. Mijn gifts voor deze wereld.
Gidsen terug naar verbinding met zichzelf en de aarde
Kansarme jongeren of jongeren die wat extra's nodig hebben ondersteunen, coachen, veiligheid

bieden. Geldt ook voor kinderen.
I do not dream of labor
Fotograferen. New born en zwangerschappen. Maar ook groepen.
Een betere wereld waar we eerlijk met elkaar omgaan en iedereen dezelfde kansen heeft met oog voor onze samenleving en omgeving.
Nuttig zijn, dat andere blij me mij zijn als persoon en dat ze het werk dat ik verricht waarderen
Mensen versterken
Mijn droombaan sluit aan bij de aspecten waarbij ik energie krijg en waarbij je voor iemand van betekenis kan zijn.
Volgende week heb ik mijn eindexamen en ben ik gediplomeerd Holistisch Therapeut. Dit is de start van mijn droombaan, hierbij wil ik mensen op deze wereld ondersteunen om weer in hun kracht te gaan staan. Daarnaast volg ik de opleidingen Astrologie en Holistische Dierencommunicatie, wat ook bijdraagt aan het doel van mijn zielsmissie.
Dat weet ik nog niet precies. Ik werk in HR en vind dat leuk, maar geen idee of het mijn droombaan is.
Mensen helpen de wereld een stukje beter en mooier te maken
vrij, zelfstandig, passie, kundig, inspirerend, leren, uitdagen
Leidinggeven aan een team om woningen te verbeteren
Zelfstandig ondernemer met financiële vrijheid om te werken van uit huis ivm opgroeiende kinderen
Hier heb ik geen beeld bij. Ik heb bepaalde keuzes gemaakt (school, studie, specialisatie) die me deze richting op hebben gebracht. Ik heb fijne collega's opgezocht en werk voor inspirerende klanten. Ik heb intellectuele uitdaging, een bovengemiddeld inkomen en een goede werk/privé-balans. Het kan altijd meer en beter, maar eigenlijk heb ik dus al een droombaan.
Geen specifieke droombaan die ik kan benoemen maar hier is een beschrijving waar ik naar toe wil groeien: creativiteit, mezelf zijn, anderen inspireren, creatie en creativiteit, mensen wakker maken en kritisch doen nadenken, aanzetten tot zelfontplooiing.
Waardig en zinvol werk in de geest van liefde samen met een goed gevulde boterham . Vrijheid in Creativiteit .
Ik heb niet één droombaan, ik houd juist van de afwisseling. Zo lang het maar zinvol werk is waarmee ik de wereld mooier maak. Kern daarin is: mensen helpen (coaching, healing, training etc.) en dat ik het deels tijd- en plaatsafhankelijk kan doen. Ik wil namelijk zo ongeveer de helft van mijn tijd op reis zijn
Als ingenieur apparaten ontwikkelen waar de wereld een betere plek van wordt. Voor mens en milieu. Eindelijk wat ik al doe.
Wanneer ik altijd kan werken vanuit mijn hart. En werken met wilde orka's in Noorwegen.
Kinderen in hun ontwikkeling begeleiden
Vrij van verplichtingen in de zin van opgelegde regels die het werk juist in de weg staan. Waardoor je in je kracht kan staan en meer kunt bereiken.
Illustreren van kinderboeken en verhalen vertellen
Begeleiden met ceremonies
Weinig tijdsdruk, veel verdienen, iets moois toevoegen aan de wereld
Mijn droombaan is om een bijdrage te leveren aan een betere wereld. Hoe groot of klein ook, impact maken. Samen met anderen. Waarbij er naast werk ook ruimte is voor een goede balans met thuis, mijn gezin.
Mijn droombaan biedt me mentale uitdaging, maar niet de gierende stress waar ik nu met enige regelmaat mee te maken krijg. Bij voorkeur veel in de buitenlucht, met een inkomen waarmee ik comfortabel kan leven (exorbitant is echt niet nodig).
Deelnemen aan een plek waar verschillende stromingen bij elkaar komen, waarbij deze ideeën direct gekanaliseerd kunnen worden op de grond van deze plek. Denk aan voeding, bodemleven,

levenskunsten, heling en ambacht.
Waar ik mijn talenten in mag gebruiken, mijn innerlijk vuur van aan gaat en ik mezelf kan zijn.
Mogen praten en delen over mijn passie, wat ik heb geleerd. Zodat anderen daar weer van kunnen leren. En ik daarmee weer van hen. Wat ze me teruggeven. Aan ervaringen en vragen (werk in de ouderenzorg mensen met dementie)
Een plek waar ik mensen kan verbinden. Waar ceremonies, bijeenkomsten, muziek, theater e.d. kan zijn. Een community die vanuit de liefde voor de aarde leeft.
Combinatie van hobby interesses en mensen dingen leren samen met leuke collegas
Flexibel werken, combinatie van achter de pc en werken met de handen. Internationaal met leuke collega's.
Internationaal werken aan het basisrecht dat ieder mens een dak boven zijn hoofd heeft. Dus (sociaal) duurzame woningbouwprojecten opzetten en daarbij promoten van inclusieve besluitvorming in stedelijke ontwikkeling
Het verhelpen van dieren uitsterving op een gezonde en natuurlijke manier door andere vervuiling van hun leefgebieden tegen te gaan enz
Ergens waar de zon schijnt, er veel groen en natuur is en ik een honden rescue organisatie zou kunnen hebben om dan met die honden lekker de natuur in te kunnen terwijl ze bijkomen en resocialiseren voor ze geadopteerd kunnen worden
Vrijheid, verantwoordelijk, creativiteit
kunst combineren met natuur bewustzijn
Bijdragen aan klimaat gezonde wereld en een gezonde liefdevolle maatschappij
werken met kunst, cultuur en leefbaarheid
Iets dat met de natuur te maken heeft
Beleidsfunctie in het sociaal domein.
Veel vrijheid voor zelf tijd indelen. Weinig werkdruk/stress. Zinnig; iets toevoegen aan de wereld.
Nooit echt een droombaan in gedachten gehad. Wel de omstandigheden en mogelijkheden gezien werk te verbeteren, veranderen.
Mijn eigen bedrijf met een product dat ik zelf leuk vind, dat ook blijft draaien als ik niet aan het werk ben. Naast het feit dat ik het leuk vind om aan mijn bedrijf te werken, zie ik mijn bedrijf ook als een middel om mijn droomleven te leiden (veel reizen, vrijheid, en geld verdienen)
Een baan waarbij ik zie hoe de samenleving geholpen wordt en waarbij ik werk aan het vinden van oplossingen voor problemen, samen met een leuk team van collega's.
Muzikant/artiest
Ondersteuner/psycholoog voor volwassenen met jeugdtrauma

Bijlage 2:

Mijn aandeel bestaat uit het verder helpen van mensen met hun relatie- of mentale problematiek. Ik ervaar dat dagelijks als een zinvolle bijdrage aan de samenleving.
Soms. Ik heb met regelmaat het gevoel dat de meeste mensen niet op dezelfde lijn zitten als ik.
Ja door mensen te helpen zich 'beter' te voelen
Zeker wel, met het werk dat ik doe mag ik dagelijks bijdragen aan het welzijn van andere mensen en zie hen ook daarin vooruitgaan.
Nee, ik sta ver buiten de samenleving, probeer mijn weg daarin te vinden binnen alternatieve subculturen. Zoek daarin naar werk/rollen die ik kan vervullen vanuit gedeeld en gemeenschappelijk gedachtengoed.
Ja. Ik kom in contact met veel verschillende mensen op allerlei plekken. Ik werk, sport, heb veel vrienden, en perspectief. Ik kom in contact met mensen uit alle lagen van de bevolking, en dat geeft een brede kijk op de wereld.
Nee, ik voel mij als hoogsensitief persoon niet passen in een mega chaotische maatschappij als deze.
Zeker. Ik neem graag deel aan de samenleving door anderen te helpen binnen mijn kunnen.
Ja en nee. Ja omdat ik onderdeel ben van het systeem. Nee omdat ik me toch anders voel binnen dit systeem. Er niet overal aan mee willen doen zoals alles maar klakkeloos aannemen
Ja.
Jazeker
Ik voel me zeker deel van de samenleving. Ik werk in de zorg waar ik iets betekenen voor andere mensen. Daarnaast heb ik veel sociale contacten buiten mijn werk om waar ik fijne banden mee heb.
Zeker, je helpt andere mensen en de economie
Denk ik niet over na
Ja ik draag mijn steentje bij door zorg en begeleiding te bieden aan mensen in de thuissituatie. Ik ervaar dit als uitdagend en voldoende
Ja, door sociaal contact
Ik maak medicatie dus in zekere zin maak ik mensen beter
Twijfel, het voelt wel een beetje alsof iedereen voor zichzelf er is.
Ja, ik kan met iets relatiefs kleins op deze manier voor iemand heel veel verschil maken. Een luisterend oor, een knuffel, ook voor de mensen waar familie helemaal niet meer op bezoek komt.
Ik voel me deel uit maken van de samenleving. Het bied mij opleidingsmogelijkheden, mogelijkheden voor mijn kinderen om zich te ontwikkelen en vrij kind te zijn. Ik lever daar tegenover zinvol werk, ik draag bij aan een gezond werkend nederland
Ja
ja ik voel me deel van de samenleving, door mijn werk (kunstzinnige therapeute) en door mijn kinderen in deze samenleving groot te brengen voel ik me verbonden.
Nooit zo over nagedacht, ik denk van wel. Ik heb altijd in het onderwijs gewerkt, dan lever je vrij direct een bijdrage aan de samenleving. Vrienden helpen mij door moeilijke tijden heen. In het appartementencomplex waar ik woon hebben we nauwelijks contact met elkaar, maar wel als het nodig is. Ik houd een ouder buurvrouwje in de gaten en zij mij. Ik heb stemrecht. Er wordt van alles voor mij geregeld in dit land, zoals goede wegen, zorg, etc. Kortom, dit alles samen maakt wel dat ik voel dat ik deel uitmaak van een samenleving.
Ja, als betrokken ouder, medewerker en mens
ja, door goede renovatie en verduurzaming is er minder energieverbruik, minder kosten voor energieverbruik en tevredenheid onder de gebruikers

Nee, je bent nodig om de samenleving draaiende te houden
ja omdat je altijd met mensen te maken hebt. Maar ik voel me niet altijd verbonden met iedereen
Ja op mijn manier, ik ben graag betrokken bij hetgeen waar ik bij betrokken wil zijn
Ik voel me deel van de samenleving. Dit omdat ik mensen kan helpen en kan samenwerken met mensen om goede resultaten te krijgen.
Jazeker ik ben mens, ik leef ik kom mensen tegen. ik help ik leef en werk samen ipv tegen.
Absoluut, werken met mensen om hun levenskwaliteit te doen toenemen lijkt me een van de essentiële zaken om tot een tevreden samenleving te komen.
Ja. Iedereen is deel van de samenleving. Het maakt niet uit wat je doet
Ja. Doordat we vrienden en familie hebben, wonen in een stad omringt door mensen en werken met mensen.
Ja
Momenteel deel ik mijn ervaringen met als doel meer openheid te creëren over psychische kwetsbaarheid
Niet altijd, qua werk heb ik niet altijd het gevoel dat ik mee tel en heb niet de juiste kennis om te bereiken wat ik wil.
ja, ik ben onderdeel van en 1 van de radartjes die invloed heeft op het verloop van de invulling van de tijd en omgeving. Door gewoon te zijn.
Ja. In mijn werk draag ik bij aan het vergroten van de impact die mensen maken in hun werk en privéleven.
Iedere mens een mooie leefbare woning realiseren.
Ja. Met mijn werk lever ik een bijdrage aan een rechtvaardige samenleving
Ik voel me niet een deel van de samenleving omdat ik niet oordeel zoals veel mensen in deze samenleving wel doen ik heb niks met de woke en cancel cultuur die er nu heerst in de samenleving en snap al helemaal niet hoe we zo soft zijn geworden hierin kan ik me dus niet identificeren als deel van de samenleving
Ja
Ja zeker. Ik kan alleen niet beargumenteren waarom
Ja, werkend in de bijzondere jeugdzorg, maar uiteindelijk bieden alle werkende een belangrijke rol, van fabriek tot dokter. Maar ook als mama, we voeden ten slotte de volgende generatie op. Waarden en normen doorgeven, hoe klein ook...
Ja, in de buurt heb en houd ik goed contact met burens. We helpen de ouderen door eten te brengen, rondje met de hond te lopen en gewoon een praatje te maken tegen de eenzaamheid. We helpen een ander en leren zelf veel
Ja. Dit vooral nog in mijn eigen cirkel van het gezin, werk en sociale kring. In mijn werk als Pedagogisch medewerker en sportdocent voel ik mij erg betrokken bij de kinderen, ouders, collega's en de ook de deelnemers van de les. Dit houdt niet op na het werk voor mij. Op de school van mijn zoon probeer ik te helpen waar nodig, zo ben ik o.a pleinwacht en biebouder als vaste 'taak' maar rijd ik ook waar nodig de kinderen overal naartoe. Mijn vrienden/familie mogen mij ten alle tijden bellen voor een praatje, hulp of advies. Buiten deze 'rollen' ervaar ik weinig tijd voor andere sociale rollen in de samenleving. Zo zou ik best graag vrijwilligers werk willen doen maar ik dit zou momenteel waarschijnlijk ten kosten van mezelf gaan. Dat vind ik jammer.
Ik voel me een leverend deel van de samenleving, maar een vergeten deel in het ontvangen van de samenleving. (Denk bijv. Aan de huizen crisis etc.)
Ja, als docent maar ook als moeder van mijn kinderen sta ik voor mijn gevoel middenin de samenleving
Ja, maar wel in een klein en specifiek deel.
Niet echt. Heb me afgelopen 2 jaar een beetje teruggetrokken uit de samenleving, om dingen meer op mijn manier te doen.

Beperkt; ik voel me er niet altijd in thuis in het huidige systeem, ben meer een toeschouwer.
Ja ik zet mij op gebied van werk in voor jongeren met en beperking. Met ons unieke concept bieden wij kansen die voor deze jongeren. Zinvol, andere manier van kijken, kansen creëren
Ja, ik werk in het onderwijs en heb wel echt het idee dat dat iets toevoegt.
Ja alleen ik denk wel selectief verbinden met mensen op dezelfde frequentie waardoor ik minder bezig ben met wat er allemaal speelt
Ja. Wat ik doe, (werk) doet er toe.
Nee, daarom zijn we 2 jaar geleden verhuisd naar Bali. Het collectieve veld in Nederland is zo voelend als je gevoelig bent. Hard, oordelend, competitief, zeker als je anders en groter denkt.
Ja, ongeveer met de helft
Ja, baan in jeugdhulpverlening welke zeker bijdrage levert. Goede verbinding met andere mensen, zowel prive als op werk.
Ik heb de overtuiging dat wij allen verantwoordelijk zijn voor een prettige samenleving. Zoek het dus intern en in hoe jij je positioneert in plaats van hoe de maatschappij de ruimte biedt. Ik vind mijn rol duidelijk en prettig omdat ik voor mijn gevoel een bijdrage lever door in het onderwijs te werken, anderen het goede voorbeeld te geven, men aanspreek (mits het veilig is) op overschrijdend gedrag etc
Ja, "wie goed doet, goed ontmoet". Met een klein gebaar kan je een grote invloed/indruk op iemands leven hebben.
Samenleving in het klein zijn je familie en vrienden maar we maken ook deel uit van de verenigingen, je collega's, de woonplaats, de provincie, het land, europa en de wereld
Niet echt, ik heb moeite om mijn plek te vinden
Ja, ik werk in de jeugdzorg en lever zo een directe bijdrage aan de samenleving en ook de toekomst. Maar ben er ook direct onderdeel van. De samenleving heeft mij met kansen en grenzen goed en kwaad mede gevormd tot wie ik nu ben.
Deels, mijn kleine inner circle is voor mij belangrijk, de rest erom heen gaat vaak aan mij voorbij.
Ja ik maak deel uit van de samenleving met name in mijn werk. De bijdrage die ik lever in mijn werk zorg erg voor dat een belangrijk onderdeel in de samenleving geboden kan worden in de samenleving.
Ja neem vol deel aan de samenleving en voel me betrokken. Met maatschappelijk, politiek en economisch betrokken bij de samenleving. (vrij uitgebreide vraag wel)
Niet echt nu (nog startende met praktijk, hopelijk daarna wel meer)
ja, ik ben verbonden met de mensen en diensten om mij heen, ik haal en breng diensten en draag bij aan meer vreugde.
Ik ben de samenleving indirect, ben eerlijk, help waar ik kan
Ja en nee, sinds corona niet meer. Alles lijkt nu allemaal egoïstisch te zijn geworden. Vroeger was het verdraagzamer en stond zowat iedereen voor elkaar klaar nu is iedereen bang dat het tegen ze gebruikt wordt.
Jazeker! Soms voelt het wel stroperig omdat ik dingen zie, die nu "nog" onmogelijk lijken. Maar ik voel dat nieuwe wegen ontstaan als je het zandpad pakt wat nog niet begaanbaar is. Die makkelijke snelweg kennen we wel, die brengt ons op de bekende wegen, maar die zandpaden brengen nieuwe mogelijkheden. Die nieuwe wereld creëren ik vanuit mijn hart. Dat wat ik zie en voel kan altijd gecreëerd worden, maar moeten we wel die stap nemen. Be a leader is wat ik voel, maar altijd is samenwerking met elkaar. Ieder zijn kwaliteit, want het mooiste creëer je samen!
Nee, voel me meer slaaf van de samenleving
Dichtbij mijn kring wel, maar verder daarbuiten niet
Niet echt, ik leef van een ANW uitkering en doe vrijwilligers werk bij de school van mijn zoontje als overblijfskracht. Ik vind dat ik te ver van de samenleving sta
Ja en nee. Ik ben docent op de middelbare school en lever daar volgens mij een grote bijdrage, maar ik voel me wel "anders" en voel me niet altijd thuis in de huidige samenleving.

Maatschappelijke doelstelling dus ja.
Ja en nee. Ik voel dat ik iets te brengen heb in deze wereld, dat ik hier met een missie gekomen ben. Maar tegelijkertijd is het een lange weg van zoeken geweest naar me thuis voelen überhaupt hier op aarde, en in de samenleving. Ik heb me altijd anders gevoeld, begin nu wel steeds meer gelijkgestemden om me heen te hebben waarmee ik een diepe connectie en ook wel gedeelde missie voel om te wereld mooier te maken. Maar hoe hou ik die verbinding met de samenleving en kom ik niet los te staan? Ik pas totaal niet in het 9 tot 5 concept, het schoolsysteem en überhaupt alle systemen in de samenleving. In die zin voel ik me geen deel. Maar ik voel wel dat ik hier iets te doen heb, om verandering te brengen, dus het is steeds zoeken maar toch die verbinding met de samenleving. Het is nog steeds zoeken voor mij als ik eerlijk ben.
Ja en nee. Ik voel me soms niet begrepen, alsof ik van een andere planeet kom.
Ja! Door vanuit het onderwijs jongeren te ondersteunen die het lastig hebben, draag ik voor mijn gevoel bij aan de basisveiligheid die jongeren nodig hebben om zich te kunnen ontwikkelen/ontplooien. De jongeren zijn de toekomst en verdienen een fijne zorgeloze jeugd met gelijke kansen. Deze kansen zijn nu nog te ongelijk, hopelijk kan ik daar in de toekomst een bijdrage aan gaan leveren.
Mmmm, een beetje. Dmv. Familie en vrienden.
Zeker. Ik voel mij een nuttige rol spelen en krijg daar ook de waardering voor.
Ja, ik heb kinderen, werk en doe een opleiding om mezelf te ontwikkelen. Daarnaast heb ik familie om mij heen die mij dierbaar zijn
Ja, ik draag bij aan de ontwikkeling van kinderen/gezinnen. Ik ben behulpzaam.
Ja en nee. Enerzijds voel je je een klein deeltje van een groter geheel maar toch merk je hierbij ook individualisme. De samenleving bied je mogelijkheden voor zelfontwikkeling en -ontplooiing maar tegelijk kent de samenleving ook een bepaalde (tijds)druk.
Ja, ik probeer m'n steentje bij te dragen door bewust met het milieu bezig te zijn. De nabije toekomst staat in het teken om een grotere bijdrage te leveren aan de samenleving door meer in het gebied van mijn droombaan te gaan werken.
Ja, door ogen open te hebben voor wat er gebeurt om je heen. Maar ergens sluit ik me ook af van de wereld, door niet veel nieuws te kijken en kranten te lezen. Dit omdat ik veel last van kan hebben van slecht nieuws. Wel een lastige vraag hoor.
Ja, als in dat ik zie dat de dingen die ik vind samenhangen met andere mensen in de samenleving. Nee, als in het voelen van eenheid. De verkiezingen zijn net achter de rug en ik voel me daarbij buitengesloten in de opinie van de massa.
Ik voel mij niet echt deel van de samenleving, ik distantieer mij van het grootste gedeelte van de samenleving. Ik voel me niet erg verbonden, ik voel meer verbondenheid met met familie, vrienden en collega's. Dat klinkt vrij logisch, maar mensen daaromheen zeggen mij niet zo veel.
Ja
Ja rijk sociaal leven en actief voor school en werk
Ja, en ik voel verantwoordelijkheid het goede te doen in het collectief belang. Ik heb wel het gevoel dat 'de samenleving' voor een groeiend deel bestaat uit mensen waar ik me niet verbonden mee voel.
Niet echt. Van beroep ben ik docent aan een hogeschool in Brussel. Ik voel wel niet dat ik de typische rol van een docent vervul en dat ik aan het huidig narratief van de samenleving voldoe. De studenten leren van mij voornamelijk hardskills aan, maar ik merk dat ik de studenten vaak op een andere (spirituele, open-minded) wijze beïnvloed. Dit komt door mijn verleden, en ik hanteer een persoonlijke aanpak in mijn les geven.
Zeker , gelukkig mede door m'n werk . Meer eerlijke verdeling van mogelijkheden die de samenleving bied .
Ja. Ik help mensen vanuit mijn onderneming (o.a. coaching/healing/training), koop mijn dingen bij winkels, loop over straat, etc. Ik voel mij echter niet thuis in het systeem en bouw aan een nieuwe

wereld.
Jawel, in de producten die ik bij mijn werkgever ontwikkel maak ik zeker nuttige dingen. Daarnaast gewoon als loonwerker betaal ik belasting en maak ik deel uit aan het systeem. Daarnaast ga ik graag naar live muziek en heb ik een sociaal leven.
Ik werk als kunstenaar en probeer de kloven tussen de samenleving met elkaar te verbinden doormiddel van voorstellingen en installaties. Mensen weer naar de kern brengen.
Ik onderwijs adolescenten
Ja, doordat ik actief ben in de gemeente waar ik woon. Een actieve buur ben, vrijwilliger waar ik zijn kan (klassenmoeder, helpen op de sport van de kids ect)
Ja, maar ik heb nog niet een plek gevonden die het beste past.
Niet per se, voel me eerder losstaan ervan en wil dat ook. Wil mijn eigen leven leiden.
Ja, ik voel me volledig onderdeel van de cultuur om mij heen
Ik ben deel van de samenleving maar ik voel me niet altijd deel van de samenleving. Ik vind niet dat ik een actieve bijdrage lever aan de samenleving naast het werk, geld en belasting.
Ja, maar wel van een heel klein deel van de samenleving. Behalve het feit dat ik vrouw ben, kan ik een vinkje zetten voor alle 7 privileges en ik moet mezelf actief bewust houden van het feit dat dit voor veel mensen niet geldt. Ik ben dus vooral onderdeel van de 'witte bubbel', zoals ik 'm zelf noem. Door letterlijk te observeren en met een open blik naar de samenleving te kijken probeer ik me bewust te worden en blijven van hoe de samenleving daadwerkelijk in elkaar steekt. Meer dan eens heb ik me voorgenomen vrijwilligerswerk te gaan doen om meer onderdeel te worden van de totale samenleving, die actie heb ik alleen nog niet ondernomen.
De samenleving staat op een kritisch punt van instorten. Ik voel me daar geen deel van uit, maar probeer wel deel te nemen aan alternatieve kleine initiatieven tot een nieuwe, verbeterde samenleving. De huidige samenleving is belastend op de mens. Zelf zie ik een samenleving voor me die de mens kan steunen in zijn missie te verwezenlijken. Dit zou ik graag doen door mijzelf en mijn kennis te delen en elkaar mee te nemen naar een diepere waarheid.
Ja ik voel me wel degelijk een deel van de samenleving. Maar ik kan ook heel verdrietig worden van het feit dat mijn visie op bijvoorbeeld mijn werk in de zorg, niet past binnen hoe het systeem er nu uit ziet.
Zeker. Als vrouw vol levensenergie om te mogen delen. Moeder, actief in mij woonplaats in commissies en werk waar ik bezig ben met kwaliteit van leven van ouderen
Ja ik voel me deel van de samenleving en voor een deel verbonden, maar voor een groot deel van de mensen ook niet. Vooral de mensen die geen bewustzijn hebben. Ik lever mijn bijdrage, maar ik sta nog niet volledig in mijn kracht. Daarnaast vind ik ook dat de zoveel meer met elkaar kunnen en mogen samenwerken en de beste versie van onszelf kunnen zijn. Dit word naar mijn idee nog te weinig gestimuleerd.
Ja, door mijn bijdrage aan de gezondheidszorg en participatie bij sportverenigingen
Op dit moment niet echt, maar ik ben net geëmigreerd, dus op dit moment moet ik weer onderdeel worden van de samenleving en meer integreren.
Ja en nee. In de technische zin wel, want ik ben een 'brave' burger, ik werk en betaal belasting. Al heb ik dan weer niet gestemd, want ik vind politiek vaak maar een show. In sociaalmaatschappelijke zin wat minder. Ik heb veel geprobeerd mijn 'purpose' te vinden in de samenleving door bijv. het soort banen waar ik op solliciteerde en vrijwilligerswerk te doen. Ik kwam tot de conclusie dat dat niet de weg was voor mij. Dus nu ben ik eigenlijk best wel gefocust op mezelf en mijn eigen weg te timmeren, om eerst zelf stabiel te zijn (financieel) en onafhankelijk van werkgevers. En vervolgens kan ik DAARNA pas echt mijn purpose bewerkstelligen. Wat wel voelt als een omweg (en dus een beetje alsof de samenleving mij daarin tekort heeft geschoten door teveel op geld ingericht te zijn waardoor ik deze omweg wel moet maken).
Nee, ik heb geen last van het huisje, tuintje, kindje syndroom die je word opgelegd vanaf geboorte. Ik ben tegen urbanisatie en machtsmisbruik van politieke partijen in elk land.

Nee, maar dat komt wellicht ook omdat ik voor werk altijd veel in het buitenland was en ben en dus minder geankerd ben in Nederland en waar ik nu zit je niet echt een deel uit kan maken van de samenleving hier. Of het zit in mn hoofd, maar heb niet echt het idee dat ik wat toevoeg voor grotere waarde in het geheel
Ja
ja soms
Ja. Ik werk bij een gemeente. Verder zijn er veel mogelijkheden om deel te nemen.
ja zeker! ik werk voor de samenleving en maak het mensen mogelijk om nieuwe mensen te leren kennen en de zin in het leven terug te krijgen.
Nee, omdat ik gestudeerd heb, maar nog geen 'goede' baan
Ja, ik vervul in mijn werk een belangrijke sociaal maatschappelijke rol.
Ik voel me deel van de samenleving, maar wel ergens aan de rand. Ik voel me niet bepaald verbonden met de meeste mensen.
Ik voel me deel van de samenleving omdat ik positief kan bijdragen aan mijn omgeving en het dan vaak ook positief terug ontvang.
Ja, ik bied een product aan dat mensen blij maakt.
Deels. Ik heb het idee dat het mogelijk is te doen wat je zelf wilt, maar mis de sociale cohesie / het gevoel dat mensen tijd voor oprechte aandacht voor elkaar willen nemen.
In deze momentopname zou ik zeggen van niet maar met ander soort werk zou ik waarschijnlijk denken van wel. Op dit moment lever ik voor mijn gevoel weinig tot geen echte bijdrage.
Ja

Bijlage 3:

In buitenlanden voel ik me snel op mijn gemak. Daarnaast gedij ik het beste wanneer ik 'het beste van twee werelden' kan ervaren.
Ik heb niet het gevoel dat ik erg thuis hoor in Nederland. Ik voel meer binding met andere landen.
Overal ter wereld zal iedereen manieren kunnen vinden om gelukkig te zijn
Geluk hangt niet af van een uiterlijke omstandigheid maar in de mate waarin ik mezelf accepteer en toelaat.
Ik ervaar de wereld als één grote familie, één Tribe, one people, dat elk land, elke cultuur, ieder mens includeerd.
Ik leg makkelijk contact, en heb ook in het buitenland gewoond. Ik denk echter dat ik met de leeftijd het steeds moeilijker zal vinden om hier nog weg te gaan.
Ik ben een kind van de wereld. Nooit een vaste woonplaats/plek gehad, wanneer ik onderweg was, was ik altijd het gelukkigst.
Nederland bied maar beperkt kansen. Helaas is Nederland nog wel belangrijk om mijn kinderen op te laten groeien, vooral qua onderwijs. Maar buiten dat niet.
Omdat ik in Kaapstad heb gewoond, deels Engels en Italiaans ben, dus kan me overal wel vinden hoor
Heb je zelf in de hand
Familie, vrienden, werk is hier
Omdat geluk in mezelf zit en voor mij niets met Nederland te maken heeft. Liefde en een thuis zijn belangrijk en dat kan ik overal creëren.
De wereld is enorm, is hier geen voldoening meer kan je altijd elders gaan kijken.
Ik zou ook een in tropisch land kunnen aarde. Maar niet de mensen om mij heen achter kunnen laten
Eigenlijk niet. Maar ik wil graag dicht bij mijn ouders blijven wonen om ook voor hen te kunnen zorgen, mocht dat in de toekomst nodig zijn. Zij hebben altijd voor mij gezorgd ik zou graag hetzelfde terug doen
Ik heb in Nederland mijn familie en vrienden en ben gehecht aan ons land.
Als ik een ander land fijner zou vinden zou ik ook daar kunnen wonen.
Zolang ik zelf gelukkig ben kan dat overal zijn. Zolang ik maar om mijn eigen geluk geef.
Een huis en een land bepaald niet je thuis. Je thuis kan je overal maken met de mensen om je heen die voor jou thuis zijn.
Ik ben erg gehecht aan mijn vrienden en familie, daar woon ik liever bij in de buurt. Zij dragen sterk bij aan mijn geluksgevoel
De wereld is van iedereen
ik kan en heb al op verschillende plekken gewoond en weet dat er verschillende kwaliteiten in mij en in deze plekken zijn waardoor ik op verschillende manieren met verschillende mensen gelukkig kan zijn
Ik heb de middelen, de kennis en de tools om ook in een ander land een leven op te bouwen als ik dat zou willen. Je gelukkig voelen zit voor een groot deel in jezelf. Hoewel omstandigheden waar je geen invloed op hebt (positief en negatief) ook een rol spelen in je geluk. In principe zou ik in staat moeten kunnen zijn me ook ergens anders buiten NL gelukkig te kunnen voelen. Ik denk wel dat het makkelijker is in je eigen land. Met geliefden/bekenden om je heen, waar je de cultuur kent
Ik voel mij goed in Nederland, ik weet niet hoe ik mij ergens zou voelen. Vandaar middenin
meer wel dan niet, Nederland voelt altijd thuis en veilig. je weet de weg en er is weinig onbekend in vergeleken met andere landen
Door een niet al te goed ontwikkelde talenknobbel wel, maar alles wat ik hier doe zou ik anders ook in een ander land kunnen doen!
ik geloof dat ik mezelf overal mee naar toe kan nemen, en me kan voelen als ik nu doe. Maar in Nederland voel ik me thuis

Ik weet niet hoe het anders zou zijn, wel ben ik gebonden aan wat ik nu heb en zou het lastig vinden met minder genoeg te nemen.
In principe kan ik overal mijn werk uitvoeren, maar in Nederland is ook genoeg werk te doen.
Ik heb altijd dromen gehad om de wereld rond te gaan met of zonder mijn foodtruck. Geluk zit niet in een plek of spullen maar in jezelf en de mensen om je heen
Omdat ik van België ben ;-) maar vooral om dat thuis zijn niet gebonden is aan een plek
Nederland is mijn thuis land waar mijn familie en vrienden wonen. Als mijn familie mee verhuisd hoeft ik niet in nl te blijven
Weet ik eerlijk gezegd nog niet. Nog niet ervaren.
Het maakt niet uit waar je woont als je jezelf maar gelukkig voelt van binnenuit
Ik ben graag omringt door mijn dierbare. Dus als ze mee gaan waar ik ga en sta dan kan het ook buiten NL. Maar voorkeur ligt toch in mijn woonplaats
Ik ben wie ik ben, dat kan ook in het buitenland. Liever zelfs ik voel me niet altijd meer thuis in nederland
Omdat ik geloof dat ieder mens op vele plekken gelukkig kan zijn. We hebben niet allemaal kans, ik ook niet, om dat allemaal te ontdekken en daad bij het woord te voegen om bijv. de wereld te ontdekken en open te staan om op en andere plek te wonen. Dat gezien de plek waar ik me nu verbonden voel.
Mijn geluk en Nederland hebben met elkaar te maken. Ik voel mij gelukkig en bevoorrecht met de omgeving waarin ik leef. Nadat ik in het buitenland ben geweest ben ik telkens dankbaar voor wat wij hier hebben. Echter ben ik ook van mening dat ik dit geluk ergens anders kan opbouwen indien ik omgeven ben met de mensen waar ik van hou.
Ik voel mij vooral gevonden aan mijn gezin en familie. Als zij ergens anders zouden wonen zou ik daar ook kunnen wonen.
Omdat ik me niet laat limiteren tot het land waarin ik geboren ben
Je kan overal gelukkig worden
Ik denk dat heel veel plekken op deze aarde mooie dingen kunnen bieden en ik hoef niet perse thuis te zijn om gelukkig te zijn. Bepaalde landen bieden bijvoorbeeld een beter klimaat waardoor ik mij al gelijk blijer voel
Je bouwt je leven ergens op, vrienden, familie, gewoonten, cultuur.... Zekerheid en voorspelbaarheid... Dat maakt me gelukkig
Vrijheid kan je ook meer plekken vinden, ik ben gelukkig in een natuurlijke omgeving. Daar is buiten Nederland meer van te vinden
Een land of woonplek is voor mij niet het belangrijkste. Het thuis gevoel creëer ik zelf en voor mij is het vooral belangrijk met wie ik samen ben.
Ik ben half Nederlands, maar de andere helft komt uit bijna alle delen van de wereld. Ik kan me overal thuis voelen daardoor en makkelijk aanpassen.
Nederland biedt mij alles qua roots en toekomst, ik denk dat dat onderdeel van mijn geluk is
Grenzeloos leven. Ik geloof dat ik op meerdere plekken op de aarde gelukkig kan zijn.
Ik kan op meerdere plekken aarden en een thuis creëren
Denk dat je op heel veel plekken gelukkig kan zijn
Mijn kinderen en familie zijn in Nederland, daarom zou ik niet snel de overstap maken. Ook de zekerheid van een baan is fijn.
Ik geloof dat ik hier iets te doen heb maar heb de vrijheid als het niet goed meer voelt om naar een ander land te gaan
Alles is hier, vooral vrienden, familie, in NL.
Ik woon met mijn gezin met 3 kinderen in Bali sinds 2 jaar
Thuis is waar je bent met de mensen van wie je houdt, of met jezelf in je hart. Daar waar je je fijn voelt, kunt groeien en voelt dat je leeft.

Ik ben van niets of niemand afhankelijk. Het is de state of mind
Niet aan Nederland zelf, maar wel aan de belangrijke mensen om mij heen, die ook in Nederland wonen.
Gehecht aan vrienden en familie. Maar met hen zou ik wel naar Nieuw Zeeland kunnen verhuizen. (Of een heleboel andere plekken)
Ik hecht me meer aan mensen dan aan plaatsen.
Ik heb niks met Nederland. Het is dat mijn kinderen schoolgaand zijn anders was ik al vertrokken.
Zolang je de personen om je heen hebt die je gelukkig maken, maakt dat niet uit in welk land dat is.
Andere landen en steden hebben ook zoveel te bieden. Ben deels aan Nederland gebonden door familie en vrienden.
Geluk zit in jezelf.
Nederland is het land van regels op regels wanneer het land niet meer aansluit bij mijn normen en waarden, zoek ik dat wel in een ander land
Ik vind familie erg belangrijk en die wonen in Nederland dus ik ben zekers wel Nederland gebonden om gelukkig te zijn omringd door familie
Ik voel me gelukkig in mijn hart met mijzelf en mijn gezin. Als ik een droog en warm bed, eten en een dakje boven mijn hoofd, de energie om mij heen voelt goed, kan ik overal gelukkig zijn. Vrijheid is mijn kernwaarde, en als ik die vrijheid ervaar ben ik gelukkig.
Ik denk dat ik overal kan aarden alleen heb ik hier op mijn boerderij een groep mensen waar ik niet zonder wil leven
Minder hoge lat zou fijn zijn, familie wel graag in de buurt
Niet veel buiten nl geweest
Alles wat ik heb is hier in Nederland, familie, taal, kinderen. Dit is wat ik ken.
Ik voel me thuis in de Nederlandse natuur.
Vrije wil en vrij zijn komt van binnenuit.
Ik voel me altijd beter als ik buiten Nederland ben, vrijer, zonniger. Bijvoorbeeld in Costa Rica. Dit komt ook omdat ik daar meer gelijkgestemden vindt, en fijne communities.
Ik kan overal wortelen.
Ik haal mijn geluk niet uit Nederland, maar wel uit de mensen hier om mij heen (familie vrienden, jongeren met wie ik werk). Maar ik vraag mij regelmatig af of ik niet gelukkiger zijn zou zijn in een ander land, waar het leven wat simpeler en minder stressvol zou zijn. Meer in de natuur en minder in de drukte.
Omdat er dingen zijn binnen het westelijk kapitalistische systeem en cultuur die ook geluk in de weg kunnen staan
Ik ben wel aam nl gevonden. Ik heb 2 jonge kinderen en ervaar zoveel geluk als ze bij me zijn.
Nederland biedt mij een fijn land om in te leven maar er zijn ook veel andere landen met mooie samenlevingen.
In Nederland heb ik mijn familie en ik spreek de taal.
Ik ben gehecht aan mijn omgeving en de mensen om mij heen.
Ik denk dat ik prima kan gedijen buiten de landsgrenzen waar je geboren bent. Wel is zo'n stap een (persoonlijke) barrière. Je moet toch een bekend omgeving verlaten en iets nieuws opbouwen. Deze barriere wordt m.i. groter bij een koopwoning en/of kinderen.
Omdat ik heb ervaren dat je van elke plek een thuis kunt maken, omdat je altijd jezelf en je eigen energie bij je draagt, en dat zijn de enige factoren waar je altijd op kunt rekenen.
Ik denk dat ik ergens anders ook gelukkig kan zijn, maar mijn vrienden en familie wonen hier en dat is een groot deel van wat mij gelukkig maakt.
Nederland en de taal voelt vertrouwd. In het buitenland zou ik niet goed weten hoe ik mijzelf kan onderhouden en werk vinden. Uiteraard kan ik aanpassen, maar voor nu zie ik dat niet zo zitten.
Ik vind Nederland bekrompen, Nederland is af. Ik stoor me aan regels, politiek, nieuws, domme

mensen, complottheorieën . Ik wil er niks mee te maken hebben.
Ik heb hier geen beeld bij maar denk dat ik wel vooral gebonden ben aan Nederland
Ik heb gereisd en ervaren dat je op meer dan 1 plek je echt thuis kan voelen
Ik voel me vertrouwd in Europa (dwz grofweg de EU15-landen). Ik heb al langere tijd in het buitenland gewoond en zou dat opnieuw kunnen doen.
Ik ben van België, maar klopt, ik voel me hier toch niet thuis
Ik ben gebonden aan Nederland en daar ben ik blij om. Geluksgevoel in die gebondenheid is een belangrijke factor
Ik ben gek op reizen, heb 'reizigersbloed'. Maar heb hier wel vrienden en familie wonen die ook bijdragen aan mijn levensgeluk
Ik heb diverse mooie plekken op de wereld gezien. Ik kan mij prima voorstellen ook in andere landen gelukkig te zijn.
Geluk zit voor mij in de reis. En het ontdekken van nieuwe landschappen. Ik voel me vaak opgesloten in Nederland. Een mier in een groot mierennest. In het buitenland ervaar ik dit bijvoorbeeld niet.
Ik kom zelf uit een ander land
Ik houd wel van Nederland maar het bepaald niet mijn geluk, eerder dat de mensen die ik dierbaar ben toevallig in Nederland wonen.
Ik voel mentor verbonden met mensen van andere culturen
Ik zit niet vast aan een plek
Ik heb het afgelopen jaar in een aantal verschillende landen gewoond en woon nu nog steeds in het buitenland
Met familie die in het buitenland woont, stel ik mezelf met enige regelmaat de vraag of ik ook buiten Nederland zou kunnen / willen wonen. Het antwoord is tot nu toe altijd nee, omdat ik in de basis heel gelukkig ben in Nederland. Natuurlijk zijn er dingen die niet goed zijn en beter moeten/kunnen. Maar heel veel zaken zijn in de basis goed geregeld. Ik voel me thuis, vind het prettig dat alles relatief dicht bij elkaar is. Je makkelijk contact kunt onderhouden met vrienden en familie. Dus voor een deel ben ik aan Nederland gebonden om mij gelukkig te voelen.
Ik denk dat dit heel erg verschilt per persoon, maar voor mij geldt dat geluk van heel veel factoren kan afhangen en dat ik dit vooral vooral kan bereiken bij een goede mentale gezondheid. Dit hangt voor mij niet af van het land waarin ik woon (alhoewel het weer hier wel eens een negatieve invloed kan hebben ;)). Overigens denk ik dat Nederland wel veel goede omstandigheden en mogelijkheden biedt als basis om gelukkig te zijn.
Ik heb veel gereisd in mijn leven en ben altijd geïnspireers geweest door andere landen. In Nederland is er een grote controle macht bezig met veel regels waar weinig ruimte is voor initiatieven zoals ik ze voor me zie. Ik denk dat ik juist eerder geluk kan ervaren in andere landen waar er nog ziel zit in het land.
Ik voel me eerder verbonden aan de natuur of het 'geheel' en dat maakt mij gelukkig. Dat is overal.. en ook voel ik me eerder verbonden aan de mensen om mij heen dan aan de plek.
Veel gereisd, mij op veel plekken gelukkig gevoels
Deels wel omdat mijn familie en vrienden zich hier bevinden en ik ook onderdeel ben van een aantal fijne communities. Maar mijn geboorteland is Spanje en daar zou ik me in de bergen ook heel gelukkig kunnen voelen.
Nederland is belangrijk voor mij en voel me er thuis. Door uitstapjes naar het buitenland te maken wat ik me ook thuis kan voelen zie ik ook weer wat ik heb in Nederland
Ik woon het liefst in het buitenland, hier ervaar ik meer rust als ik het wil en kan ik het avontuur makkelijker opzoeken. De natuur is hier grootser (bergen, zee) en daar word ik gelukkig van.
Ik ben een boogschutter :) ik houd van nieuwe plekken en culturen ontdekken. Gevoelsmatig heb ik altijd weinig binding gehad met NL cultuur (en klimaat). Ook is mijn moeder is geboren + opgegroeid in Brazilië. Overigens hier even nuance op vraag 11: de wereld is voor mij eindeloos inspirerend (7 sterren) maar hoe de mens de wereld/samenleving heeft ingericht en wat dat biedt voor mij, niet

(daarom 1 ster)
De wereld is meer dan het land waar je afkomstig van bent. Je krijgt ongeveer 70 jaar in een lichaam, waarom deze jaren verslijten met elke dag hetzelfde uitzicht.
Ah, wat een i kopper deze vragen na mn vorige lange antwoord haha. Omdat ik dus idd niet gehecht ben aan Nederland. Het is waar ik vandaan kom, mn familie is en mn school vrienden, ik zelfs een huis heb en soms werk, maar ik heb niet het gevoel dat ik alleen in Nederland kan aarden of gelukkig kan zijn
Je kunt overal wonen en iets opbouwen.
geluk zit van binnen
Nederland biedt zoveel basis rechten en vangnetten en kansen dat het af en toe ervaren van geluk groter is. Maar als je stoïcijns of boeddhistisch kijkt heb je geen land nodig.
ik ben gebonden aan mijn wijk en aan mijn stad en omliggende regio.
Ik heb het gevoel dat het hier beter is, en dat omdat ik een kleurtje heb het gevoel heb dat ik niet altijd in andere landen welkom ben (minder dan een wit persoon)
Ik kan me overal wel aarden; als ik ergens een huis heb met een bank en boeken en een computer voel ik me wel snel thuis.
Ik kan ergens in energie mezelf helemaal op mijn plek voelen
Ik reis veel en wil dat ook blijven doen. Ik voel me gelukkig op reis
Voor mij betekent het gelukkig voelen het zijn met mensen die ik liefheb en mij inspireren en doen wat goed voelt, dit kan in principe overal zijn.
Elders zou ik ook kunnen doen wat mij gelukkig maakt, dat is niet echt gebonden aan een locatie. Zolang er maar sprake van enige stabiliteit is.
Veel van de mensen waar ik mij mee omring komen niet uit Nederland. Ik hou van Nederland maar denk niet dat ik nergens anders gelukkig kan zijn

Bijlage 4:

Ik lees dagelijks gemiddeld 3 dagbladen en volg het nieuws middels nieuws apps als nos.nl

Soms, met name via sociale media
Te weinig , maar zo ja via tv , social media en mensen om me heen
Nee.
Het nieuws op tv, kranten, op het internet.
Ja, maar niet fanatiek. Ik lees nieuws op een app, zie wel eens het journaal. Soms pak ik zelfs een debat mee.
Nee,
Amper. Te frustrerend maar krijg via social media zo nu en dan wat mee.
Nee
Ja radio en tv
Mediakanalen. Tv en apps
Ik volg het bijna niet. Als ik het volg dan voornamelijk via social media.
Ja, via internet en tv
Alleen op de Radio. Mijn interesse ligt hier niet
Nee
via nieuws
Nee
Via de tv en de krant
Soms, op tv.
Liever niet
Zo min mogelijk want het maakt niet gelukkig
niet echt, zou het wel meer willen, vaak overspeolt het me en mis ik tijd ivm kleine kindjes en werk
Een beetje. Ik wordt er verdrietig en overpikkeld van, en raak er negatief door gestemd. Het is moeilijk om positief te blijven met al dat negatieve nieuws. En in de politiek heb ik nauwelijks meer vertrouwen. Het gaat om scoren, winnen, macht, verdeel en heers en niet zo zeer om het leveren van een positieve bijdrage aan de samenleving. Alleen nog maar voor het eigen belang en niet meer voor het grotere geheel en de langere termijn
Ja online
ik besteed zeer weinig tijd aan het volgen van de politiek
Nieuws wat me interesseert wel (vooral sport gerelateerd) en politiek niet al teveel. vooral via nieuwswebsites en de tv
ja ik lees de weekend versie van NRC
op tv
Nee
Nee totaal niet
Af en toe en dan via de radio
Niet actief, maar lees en luister wel via social media, journaal en radio
Nee
Soms online. Ik kijk geen journaal maar stem wel (links).
Ik krijg vanalles mee, maar voel niet de noodzaak om me in alles te verdiepen
Vja social media
Via tv, radio (auto) en social media
Nieuws mwha, politiek wat meer. Via internet, YouTube (meekijken debatten, tweede kamer, altijd stemmen).
Ja. Ik volg online nieuws. Voornamelijk NU.nl en NOS. Mijn werk is voor een deel verbonden aan politieke organisaties. In de actieve periodes met deze opdrachten ben ik gericht online informatie

aan het zoeken, ontvang ik meer informatie in mijn sessies.
ja, via de krant, internet en via BNR.
Weinig.
Nee
Beetje
Ik lees NRC via app op telefoon. Probeer negatief nieuws te beperken, politiek vind ik niet bijster interessant maar probeer top line op de hoogte te blijven
Via de radio, nieuws websites
Beperkt, 1x week journaal en soms nu.nl
Weinig, ik boycot het liever en volg alleen in grote lijnen het nieuws. Krijg vaak via social media wel veel mee.
Nee. Nieuws maakt me depressief. Ben wel politiek geëngageerd, door lid te zijn van de partij die mij het meest inspireert, maar neem niet actief deel.
Nee
Nee
Nee. Heb geen tv en lees geen krant zie soms wat op insta
Alleen via alternatieve kanalen als Telegram en Blackbox
Nieuws op tv met de kids dus jeugdjournaal, stuk positiever en apps zoals NOS
Ik verdiep mij er eigenlijk pas rond verkiezingen echt in.
Nee ik word daar alleen maar verdrietig van
Radio, sociale media
Nee daar ben ik mee gestopt sinds een aantal jaren
Podcasts nieuwsapps
Nauwelijks
Een beetje middels krant, journaal,
Ja, via nieuwsapps, social media en actualiteitenprogramma's.
Ja. Luisteren maar vrienden, discuseren, podcasts, video. Nieuwssites
Nee
Nauwelijks
Zo min mogelijk. Als ik het volg dan is het vaak via het nieuws op de radio.
Het nieuws volg ik dagelijks, bij de politiek liggen niet mijn intresses.
Ja, dagelijks lees ik de kranten, volg ik het nieuws en lees ik diverse vakbladen.
Niet msm wel wat alternatieve nieuws accounts op instagram
nauwelijks. via internet
Deels, voor informatie maar laat het verder links liggen vanwege het vast geroeste systeem en de negatieve nieuws waarde
Soms tv, soms krant ben geen actieve volger
Née
Zo min mogelijk
Nee
Nee, ook radio zet ik uit tussendoor
Soms, maar eerlijk gezegd wordt ik daar erg depressief van.
Weinig, het maakt me ongelukkig dus ik blijf daar liever bij weg.
Uit nieuwsgierigheid. Waar zijn ze nu (weer mee bezig
Nee, daar ben ik al een lange tijd mee gestopt. Het dient me niet, en zaait angst. En ik wil niet vanuit angst leven maar vanuit liefde.

Minimaal. Alleen via social media. Kranten etc heb ik lang geleden afscheid van genomen.
Niet echt. Soms via se radio of via internet.
Ja, online. (Reuters, nos, ground news, yahoo)
Nee, bijna niets. Heerlijk!
Zeker. Via traditionele media. Liefst waarbij discussies of beschouwingen vanuit meerdere standpunten een plaats hebben
Nieuws beetje
Een beetje via internet.
Ja. Via nieuws en werk.
Eigenlijk niet, als ik ergens vragen over heb richt ik mij tot m'n partner (die elke dag op zijn smartphone het nieuws leest of tv kijkt en hier zo goed als alles op volgt). Zelf heb ik hier geen behoefte aan omdat ik vaak gevoelsmatig het idee heb dat er veel onwaarheden worden gedeeld, of er wordt nieuws gedeeld waar een verkeerde intentie achter zit waardoor mensen soms angstig van kunnen worden.
Al deels beantwoord, maar weinig dus en dat is bewust omdat ik er last van heb. Maar ik krijg toch veel mee via social media, de radio en het gesprek van de dag.
Niet heel erg, maar houd de hoofdzaken wel in de gaten. Eenmaal of tweemaal in de week koppen lezen op nos.nl
Nee, ik vind het verschrikkelijk. Het is alleen maar negatief. Waarom kunnen we met z'n allen niet wat positiever zijn. Zo somber is het allemaal niet toch. Wees blij, leef je eigen leven, stel je niet zo afhankelijk van het nieuws, politiek of het land op.
Nee ik lees geen nieuws.
Sociale en rtl nieuws
Ja, met name via de krant en podcasts.
Neen
Ik volg t op de voet
Niet in de reguliere media. Wel filmpjes, podcasts etc. uit de 'wakkere' scene
een beetje, meestal via het internet of de radio.
Nee. Nieuws kan mijn hele dag bepalen en politiek vind ik een machtsspel. Waar ik ook niet achter sta of er nut er van inzie. Het maakt nooit iedereen gelukkig.
Social media
Ja/nee ik wil op de hoogte blijven maar niet te veel ellende in mij opnemen. Televisie, social media, krant.
Nee helemaal niet
Ja, online. NRC, NOS, RTL, FD, Quora en een hele trits andere bronnen (ook voor mijn werk)
Van de zijlijn ik bekijk met enige regelmaat het journaal / nieuws op de radio en lees de krant. Soms ook juist de behoefte om het niet te willen volgen horen omdat er veel negativiteit is en ik me liever focus op de dingen die me gelukkig maken.
Ja, voornamelijk via apps op mijn telefoon.
Ik volg het nieuws om een idee te blijven hebben over de stappen die gezet worden om een totalitair regime in te zetten. Dit doe ik vooral door alternatieve kanalen die ik niet zie als "Controlled Opposition". Maar ook vooral het standaard nieuws sporadisch bekijken maar met een wakkere blik.
Minder omdat het me heel erg uit balans haalt. Sinds ik bevallen ben kan ik minder de hevige berichten dragen
Weinig. Kijk geen nieuws. Hoor het soms op de autoradio
Ja nieuws en krant
Redelijk, via Nu.nl en af en toe journaal. Maar omdat ik in het buitenland woon, wel minder.
Niet meer

neen
Ja, zowel locale politiek van het land waar ik op dat moment woon, die in Nederland en internationale politiek. Denk dat je automatisch wat breder de politiek volgt als je in meerdere regio's woont en werkt en de geopolitieke invloed op al die verschillende landen dus wat meer ook zelf ervaart. Meeste is via internet, online kranten en nieuws websites op mn telefoon (NYT bijv), gedeelde artikelen van nos of andere NL dingen die je ziet via facebook en kijk ook vaak de Amerikaanse nieuw samenvattingen via youtube, zowel dingen als John Oliver of the Daily Show als blurb videos van CNN en CNBC etc, whatever het algoritme omhoog spuugt tegenwoordig haha
Nee
krant, tv, boek, radio
Ja. Tv krant online
ja en nee. ik lees NOS.nl en AD.nl en verder niets.
Ik heb nieuws apps op telefoon, ondanks dat de politiek erg belangrijk is is er veel drama eromheen waardoor politiek mijn interesse niet altijd trekt, omdat het soms een show is
Ja, krant, sociale media, online
Redelijk. Ik lees het nrc.
Ja. Via alternatieve kanalen zoals podcasts
Bewust niet heel veel. Ik merkte dat ik somber werd na het lezen van het nieuws.
Ja, via radio en televisie
Niet echt, of eigenlijk echt niet maar er regelmatig het één en ander van meekrijgen is onvermijdelijk.
Ja, debatten en stukken lezen

Bijlage 5:

Niet meer en niet minder dan nu het geval is.
Ik zou graag meer verbonden met de natuur willen zijn. Leven met het land in plaats van op het land.

Teruggeven en met respect aan de natuur.
Een groot deel ? Snap de vraag niet echt..
Ik zou niets liever willen dan in de natuur wonen of een plek omringt met natuur.
Algeheel.
Een graag geziene kennis, die ik met zuinige regelmaat zou opzoeken, maar niet per se dagelijks over de vloer hoeft te hebben.
De natuur is mijn thuis. Mijn veiligheid. Mijn rust.
Veel. De natuur zijn wij. Wij hebben de natuur nodig om te leven dus daar moet de mens veel spaarzamer mee om gaan. Ik zou meer alleen op de natuur kunnen en willen vertrouwen.
Een fijne plek. In harmonie
Wat een vreemde vraag
Altijd aanwezig
Dichtbij, natuur zorgt voor energie en rust
De plek waar ik nu woon heeft genoeg natuur om zich heen. Zou het niet fijn vinden als dit weggaat.
Een grotere plek. Werk en gezin neemt op dit moment de overhand. Ik zou meer omringd willen zijn door de natuur. Gelukkig woon ik in een natuurrijke en rustige omgeving
Ik vind het fijn om groen om me heen te hebben, in het bos te wandelen en in de tuin te zitten
Net
Tijdens wandelingen of met de kinderen naar buiten
Ik vind het heerlijk om te genieten van de natuur om even de stad te ontvluchten. Vier er heerlijke vakanties met mijn gezin. Wandelen met de hond etc.
Een dagelijkse en belangrijke plek, waar ik me kan opladen en waar ik voor in ruil goed voor zorg
Een grote
een aanwezige plek waar natuur toegankelijk is
Ik heb de luxe dat ik dichtbij de zee/het bos/duin woon en dat ik veel in de natuur te vinden ben. Maar ik zou willen dat we allemaal er wat dichterbij stonden, weer in verbinding stonden met de natuur en we gebruik konden maken van oude, vergeten natuurwijsheden.
Zoals nu is goed
de natuur is mooi en belangrijk, alleen kunnen wij (naar mijn idee) met ons kleine landje weinig goed doen tegenover bepaalde landen in de wereld waar nergens naar gekeken wordt wat de natuur betreft.. het voelt als dweilen met de kraan open
Een plek waar je naartoe kunt gaan om tot rust te komen
een heel belangrijke rol, omdat ik graag wandel en fiets. en altijd opzoek ben naar mooie natuur omdat te doen
Meer natuur om mij heen, meer groen en bio diversiteit
Natuur staat in mijn top 3
Overal ik hou van natuur
Een grotere plek
Eerder natuur de ruimte geven en de Mens doe meer bewust is van de voordelen dat het ons biedt in alle mogelijke aspecten.
Een belangrijke plek
Een grote!
Hij staat al hoog bij me. Ik vind het heerlijk om in de natuur te zijn
Natuur betekend voor mij rust, ademruimte, plek voor heling, de plek van nieuw leven
Ik woon momenteel op het "platteland " met veel natuur in de omgeving en ik vind het heerlijk.
Een grote. Het ligt er natuurlijk welke definitie je hanteert voor het woord natuur. Scandinavië, dat is voor mij natuur. In NL kennen we het nauwelijks nog.

Ik ben van mening dat leven en natuur meer in balans dienen te komen om te zorgen voor een duurzame toekomst voor de mens op aarde. Essentiele plek dus.
De basis
Natuur is het begin en het einde dus een essentieel deel
Rust plek
Het zou meer ruimte moeten innemen want natuur is fijn, maar ik woon middenin de hoofdstad voor werk. Ik mis natuur hier wel
Om van Te genieten, Te verwonderen en bewonderen
Centraal, natuur en mens in balans. Geen natuur kapot maken voor overvloed van voeding en behoefte die me niet nodig hebben
Wel iets belangrijker dan nu. Ik heb erg veel respect voor de natuur maar handel hier naar eigen idee nog niet genoeg naar
Ik zou het liefst willen dat het mogelijk is om elke dag van de week makkelijk naar buiten te kunnen stappen en de rust van de natuur te ervaren.
Hele belangrijke plek waar altijd tijd en ruimte voor moet zijn, voor zowel keuzes die goed zijn voor de natuur (weinig consumeren) als tijdsbesteding.
Continue aanwezigheid
Een centrale rol.
Een prominente plek, waar wij als mensen ons meer verbonden voelen met de natuur
Groot
Een grotere plek dan dat het nu heeft
Meer verbinding met de natuur, leven op een plek in het groen, zelf groente verbouwen, meer in de natuur zijn
Een plek om te recreëren
De natuur is heel belangrijk in mijn leven
Ik wil een huis in de bossen, met eigen moestuin, en van daaruit werken. In en met de natuur. Kinderen nog meer buiten laten spelen.
Het is een belangrijk onderdeel en ik zoek het bewust gemiddeld 1 keer in de week op voor de rust. Verder investeer ik persoonlijk in milieubewust leven en ben een voorstander van ruimte creëren voor behoud van dier en natuur.
Natuur staat voor mij voor ruimte, ik vind het fijn om die ruimte te voelen.
Natuur is er altd. Overal. Er bestaat niets als geen natuur. Net als de vorige vraag is dit een 'valse' tegenstelling. Voedsel is ook natuur. Natuurlijk moeten we zuinig zijn op alles. En 10 miljard mensen is wellicht wat veel voor de aarde.
Ik woon er in de buurt, ben er iedere dag. Ik zou nog meer connectie willen voelen
In de natuur kom ik tot rust
Het liefst heb ik een plek in de natuur. Ik wil meer zelf verbouwen en in alle rust wonen a la 'hutje op de hei'.
In principe is dat de belangrijkste plek alleen is het niet een kwestie van het één of het ander. We moeten een gezonde balans vinden.
Een meer dagelijks verbonden plek
zeer belangrijk
Natu
De omgeving waar er weer respect is voor de natuur.
De natuur staat in mijn ogen bovenaan. Zonder natuur geen leven. Mijn wens is dan ook dat de aarde bovenaan komt in het eren enz op school en in gezinnen.
Zoals nu, veel plek
1

Meer, meer samen met en in de natuur. Minder stad
1e plaats Wij zijn er onderdeel van. Ik zou liever zien dat de natuur zijn eigen gang gaat ipv dat wij mensen denken het te kunnen sturen.
Prominent.
Belangrijkste. Kennis van, en hoe ervoor te zorgen. Omringd zijn door natuur maakt gelukkig.
Een grote plek, ik wil me graag verbonden voelen met de natuur om me heen, want ik ben zelf ook natuur. Ik geloof dat als we meer in verbinding staan met de natuur, we ook veel meer volgens onze intuïtie kunnen leven, het Goddelijke door ons heen kunnen laten stromen.
Wij zijn natuur. Ik zou nog meer buiten willen leven. Community, eigen eten verbouwen, zelfvoorzienend.
Een grotere plek, meer bewustzijn en gebruik maken van de mogelijkheden die de natuur biedt.
Belangrijke plek.
Natuur is van groot belang. Zonder natuur geen mens. Zonder de mens wel een natuur. Wees dus voorzichtig met onze omgeving.
Zonder natuur geen leven, maar ik woon prima in de stad met natuur om mij heen
Zeer hoog!
We moeten uiterst secuur omgaan met de natuur en onze leefomgeving. Ook om voor onze nabestaande een leefbare wereld achter te laten. De natuur biedt ons producten die ons leven aangenamer maken, wel moeten we bewaken om hier ten alle tijde de goede balans in te behouden.
Als eerste prioriteit, omdat alles één is met elkaar. Ik zou willen dat wij als mensen meer zorgen voor een goede balans tussen geven en nemen, vooral met betrekking tot de natuur. De mens is de enige soort die meer neemt dan dat hij geeft, en daar mogen we ons meer bewust van worden.
Ik zou meer willen weten van wat de natuur ons kan bieden qua voeding en geneesmiddelen. Verder ben ik blij dat ik in Zeeland woon en dus bijvoorbeeld snel op het strand ben.
Respectvol naar biodiversiteit (soortenrijkdom) en ecosystemen. Het zou mooi zijn als voedselproductie (en wonen en energie opwekken) samen kan gaan met natuur. De oplossing hiervoor is er nog niet, dat is naar mijn mening één van de belangrijkste uitdagingen waar we nu voor staan
Om mij heen, ik hou van buiten. Ik zou willen dat het goed gaat met de natuur. Maar heel eerlijk, ik wil er zelf niks voor inleveren. Ik doe veel met de auto of het vliegtuig, ben gek op vlees. Dus niet heel consequent.
Een rustgevend plek die ons kan voorzien van de middelen om te overleven en te ontspannen.
.
Ik woon dichtbij de natuur. Ik zou willen dat de natuur meer de ruimte krijgt en gezonder wordt.
Meer natuur, alles moet in balans zijn. Op dit moment ontbreekt rust en sereniteit in mijn leven. Ik moet me meer kunnen terugtrekken in de natuur.
Een grotere rol
Een grotere rol dan nu. Allereerst als woonomgeving (woon nu nog in de stad). En als inspirerend voorbeeld voor hoe wij zouden moeten leven; meer in het ritme van de natuur.
even ontsnappen aan de moderne samenleving. Een van de grootste nadelen van Nederland/West Europa is dat alles zo volgebouwd en dichtbevolkt is.
Ik kan niet zonder. Ik zou me er dus ook geen plek zonder mee kunnen voorstellen.
In harmonie met de natuur leven
Ik ben gelovig en heb de overtuiging dat wij voor deze aarde moeten zorgen, dus in die zin een hoge plek. Maar niet het uiterste doel.
Groot
1 van de belangrijkste
Centraler dan nu. Ik wil me er fysiek in omgeven.
Ik zou willen dat de totale samenleving letterlijk veel meer buiten is en in harmonie leeft met de

natuur. Ik denk ook dat dat kan, ondanks dat de bevolking zo groot is. Veel mensen (voornamelijk in de witte bubbel waarin ik leef) kunnen absoluut veel minder consumeren, ten goede van de samenleving en de natuur.
Het gaat mij vooral om het beleven van de innerlijke natuur. Dit gaat eenvoudiger als men omringd is met een natuurlijke omgeving. Weg van overstimulerende prikkels van bijvoorbeeld een stad. Ik zou dan ook graag direct aan/in de bossen bmoof heuvels willen wonen en daar direct toegang tot hebben.
Een centrale - richting gevende plaats. Wij luisteren naar moeder natuur en varen met haar ipv ten kostte van haar
Dagelijks
Een hele grote plek!
Makkelijker toegang
Centrale plek voornamelijk in het weekend: wandelen/racefietsen in de bergen, zwemmen in de zee.
Een centrale plek , zowel in fysieke als spirituele zin
De eerste plaats
Groter dan nu is, hoewel ik wel dagelijks naar het park ga en probeer in het weekend naar het strand, de woestijn of bergen te gaan om te hiken, maar da's meer proberen en wishful thinking dan dat het ook echt elk weekend gebeurt. Zou liever hebben dat ik daar meer consistentie in zou hebben
de hoofdplaats
Dat ik me er bewust van ben.
zonder natuur is er geen leven meer mogelijk. je hebt 'wilde' gebieden nodig om de bio diversiteit divers te houden. Anders krijg je alleen (landbouw) huisdieren / (kamer) planten. Als er dan een onverwachte ramp is, heb je geen plan B meer achter de hand. Daarnaast heb ik zelf de rust en ruimte nodig om zelf tot rust te komen.
Een veel groter deel, pas later in mijn leven ben ik gaan beseffen hoe belangrijk de natuur is, hoe goed ik me kan voelen op het strand, in een bos. Het jammere is dat alles nog steeds vervuild wordt, dat alleen in bepaalde delen in Nederland je de weg niet hoort. Deze vervuiling zal bijdragen en lijden tot het overlijden van mensen en ze zullen het niet weten. Allerlei bedrijven die (illegaal) gevaarlijke stoffen uitstoten. Deze samenleving draait alleen om geld, maar dat is uiteraard geen verassing.
Als plek van bezinning en inspiratie een bron waar we voorzichtig mee omgaan.
Ik ben graag in een groene omgeving, al hoeft dat niet per se ongerepte natuur te zijn. Een stad met veel parken en bomen is voor mij voldoende.
Top vijf, het mag meer plek krijgen.
Ik zou willen dat ik in mijn gedrag geen negatieve impact heb op de natuur.
Een gedeelte eerste zo ongeveer
Ik denk dat het (met minder mensen) mogelijk is om in harmonie te leven met de natuur. Dmv levende steden, meer lokaal eten en gebruik maken van onze omgeving. Dat zou ik mooi vinden

Bijlage 6:

Ik kan mijzelf herkennen in de omschrijving.
Spiritualiteit is een manier om verder dan het aardse gevoel te komen.
Niet echt een rol op dit moment.. ik hang geen specifiek geloof aan maar geloof z keer dat er meer is
Spiritualiteit voor mij is de spirit (geest) die het leven vorm geeft en beweegt, elke seconde van de dag.
Bewust in verbinding leven met de bron, het hier voor,- na,- en naast,- maals. De boven,- onder,- tussenwereld. De ongeziene wereld(en) en de geziene wereld. In relatie en verbinding met elkaar. In

authenticiteit, synchroniciteit en het liefst synergy. Allesomvattend.
Betekent niets voor me
Spirualiteit voor mij is leven naar wat mijn hart mij verteld. Spirualiteit is mijn reddende engel geweest. Daarom leef ik nu nog. Het maakt voor mij alles duidelijk.
Heel belangrijk. Vertrouwen op het universum. Beseffen dat alles en iedereen een vorm van energie is. Alles is te manifesteren.
Intappen op energetisch veld. Synchronisiteiten. Familie opstellingen. Kaartjes trekken. Naar paragnosten gaan. Voelen dat er meer is dan hemel en aarde. Weten.
Niets
Nauwelijks een plaats
Spiritualiteit is heel belangrijk voor mij. Ik denk dat we hier allemaal zijn om een reden en dat het universum ons cadeautjes maar ook lessen geeft. Ik denk dat toeval in de meeste gevallen niet bestaat en dat er altijd wel een reden is waarom een situatie of persoon op je pad komt. Spiritualiteit heeft voor mij ook te maken met bewust zijn en met intuïtie. Daar mogen we nog veel meer mee bezig gaan en naar gaan leven en luisteren.
Vind ik moeilijk om te beantwoorden
Ik ben niet zo spiritueel aangelegd. Geloof wel in waar een wil is is een weg. Als je iets echt wilt kun je het ook bereiken.
Spiritualiteit is de basis van mijn leven. Ik leef vanuit intuïtie en vanuit mijn levensvisie, waaruit mij ook bewust te zijn van andere dimensies waardoor ik ondersteund en gesterkt wordt.
Ik versta eronder dat je meer op je intuïtie vertrouwd. Bijvoorbeeld doordat je iemands energie aanvoelt en daarop anticipeert. Dit geldt voor mens en dier.
Ik ben hoogsensitief. ??
Manifesteren, Mindfulness en Human Design.
Iets wat ik heel erg voel, wat alleen soms in alle drukte van het dagelijks leven wel eens naar de achtergrond verdwijnt.
Sinds een jaar is spiritualiteit een belangrijk onderdeel van mezelf geworden. Voor mij betekend het zelfontwikkeling, acceptatie en tevreden zijn met wat is. Groots durven dromen en daar op manifesteren. Open staan voor de wonderen die het leven te bieden heeft. Dankbaarheid
Iets heel normaal
me verbonden voelen met mezelf, met het purste deel van mezelf en dit ook in anderen kunnen zien en ontmoeten en me ook verbonden voelen met de wereld
Gegrond zijn, in contact zijn met je hogere zelf, in contact met je intuïtie, dicht bij jezelf blijven. Je gedragen voelen, ondanks alle stormen om je heen. Eigenlijk heel stevig staan, heel nuchter maar vanuit een innerlijk weten en rust, vanuit zijn, vanuit je hart. Als ik dit ooit allemaal bereik..;-)
Buiten mijn comfort zone
ik heb niet veel met spiritualiteit
Niet heel veel
ik respecteer de wetten van natuur, en geloof dat je de wind in de rug moet nemen en niet er tegen in moet gaan. dit maakt het leven makkelijker. dus aanpassen aan de omstandigheden
Ik ben wie ik ben, ben trots op wie ik ben. En ben overtuigd dat ik zelf mijn geluk moet maken. Accepteer mijn wel overwogen besluiten.
Spiritualiteit betekent voor mij dat ik mezelf kan zijn, bewust, kan leven vanuit onvoorwaardelijke liefde, kan groeien, vertrouwen op mijn innerlijke/hogere zelf. Alles is mogelijk!
Ik geloof in the law of attraction ik vertrouw op mijn intuïtie en doe alles vanuit mijn buik.
Dichtbij jezelf komen, in verbinding gaan met jezelf, de ander en de natuur
Vertrouwen op je lichaam en overgave
Ik vind het heel fijn en belangrijk. Op mijn eigen wijze zit het verweven in mezelf.
Spiritualiteit is altijd aanwezig in mijn leven. Ik vertrouw mijn intuïtie en mijn manifestaties

Het meer ervaren dan wat er waar te bemensen is. Het grotere plaatje in gevoel en gedachtes
Ik geloof in God, ik bid (bijna) dagelijks. Ik doe dat in mijn eigen omgeving. Ben niet verbonden aan een kerk oid. Ik dring mijn geloof niet op. Op spiritueel gebied doe ik verder niet veel, ik vind dat al gauw " zweverig" wel volg ik vaak mijn intuïtie
Verbonden zijn met iets dat groter is dan de wereld en de tijd. Een God die daarboven staat.
Spiritualiteit voor mij is het gevoel verbonden te zijn met iets groters dan jijzelf. Door jouw innerlijke kracht te vinden, jouw energiebron, inspiratie, talenten en deze vervolgens terug te geven om de samenleving te versterken. Met het doel iets terug te geven voor een groter doel dan alleen jezelf.
Niks. Heb ik echt niets mee.
Het is een manier van denken en omgaan met omstandigheden weten dat er meer is dan lichaam en dat je dat met je geest kan ondersteunen is erg belangrijk
Niet
Ik ben er erg in geïnteresseerd en lijkt mij mooi om nog verder uit te diepen maar het voelt soms overweldigend hoeveel informatie en misinformatie er is
Zingeving, zonder spiritualiteit, verbeelding, ... Welke zin heeft het leven dan?
Daar heb ik weinig mee, associeer het met zweverig en niet tastbaar. Onderbuik gevoel is hetgeen wat dichterbij komt en ik vaak waakzaam op ben
Mijn leven. Ook al ben ik geneigd om veel te denken, ik handel eigenlijk vooral vanuit intuïtie. Manifesteren geloof ik ook enorm in, heb echt zelf ervaren dat ik in zowel positieve als negatieve zin mijn eigen lot kan sturen.
Ik geloof sterk in the law of attraction, en gebruik de maanfasen hierbij. Daarnaast journal ik veel. Ook doe ik alles op basis van intuïtie in plaats van ratio.
Sta aan het begin om me via die weg open te stellen voor meer rust en inzicht in mijzelf
Alles, spiritualiteit staat niet los van mij. De sluiers worden dunner en de velden openen zich steeds meer. Dat maakt dat ik mijn werk kan doen.
Een heel belangrijk deel in m'n leven, het grotere plaatje zien, bewustzijn ontwikkelen. Ik doe veel innerlijk werk om me te blijven ontwikkelen
Spiritualiteit neemt een belangrijke plek in in mijn dagelijks leven en zielsmissie. Het biedt mij de verrijking in mijn leven waardoor ik ook als mens weer groei. Dagelijks probeer ik af te stemmen op mijn intuïtie en andere dimensies.
Steeds meer in het verdiepen...interesse hiervoor en zie het als iets moois en nog veel te ontdekken hierin.
Matig. Ik sta er op zich wel voor open, maar het is niet prominent aanwezig.
Volledig afgestemd zijn op jezelf, jouw eigen stem / intuïtie en daarnaar handelen, de boodschappen ontvangen die voor jou bedoeld zijn, vertrouwen in het hoogste goed
Ik doe aan yoga, contact met gevoelswereld
Dat is mijn leven
Het leven is spiritualiteit. Volgen van gevoel, je eigen rol in situaties, je groeimogelijkheden. Open staan voor het leven en de natuur. Dat is wat mij betreft bde kern, waar de spirit zit. Dus niet perse engelen bv. Gewoon, zijn.
Naarmate ik ouder word lijkt ik daar meer voor open te staan
Ik vaar op mijn intuïtie. Wanneer ik dit niet doe, blijkt mijn gevoel meestal toch te kloppen en gaat het "mis". Ik geloof dat er meer is dan de meesten van ons kunnen zien of begrijpen.
Ook een bijzondere vraag waarin woorden gekozen zijn die zo'n verschillende betekenis hebben. Intuïtie is er altijd. Het is de vraag wat je ermee doet en of je haar volgt. Dat is iets volstrekt anders dan spiritualiteit. Ik houdt het bijvoorbeeld wel graag wetenschappelijk. Dus heb niet zoveel met onbewezen zweverige astrologie. Intuïtie daartegen is een niet te vermijden kracht die er is en veel meer invloed heeft op ieders handelen dan veel mensen zich realiseren
Ik probeer te vertrouwen dat het leven me brengt waar ik moet zijn en iedere dag dankbaar te zijn.

Lukt niet altijd!
Mijn vader was heel spiritueel, op een manier die ik mooi vond als kind. Toen ik mijn vader adoreerde. Maar later, toen ik 8 was en mijn ouders gingen scheiden, is de band met mijn vader drastisch veranderd. En was ik bang voor alles in mij dat op mijn vader leek, omdat ik bang was hem te worden als ik die eigenschappen zou voeden. De nieuwe partner van mijn moeder was voor mij niet fijn. Hij schreeuwde vaak. Was controlerend. En ik was ineens niet welkom in mijn eigen huis. Hij heeft me uiteindelijk ook de deur uit gezet toen ik nog op de middelbare school zat. Mijn stiefvader was ook heel spiritueel. Dat maakt dat het geheel van spiritualiteit en dingen die daarmee te maken hebben voor mij een lading hebben gekregen die ze eigenlijk niet verdienen. Pas recent sta ik er weer meer voor open.
Alles is verbonden met elkaar, de energiegolven die je uitzendt resoneren met wat je uiteindelijk aantrekt. Je onderbuikgevoel is alles.
Ik denk met name aan altijd je intuïtie volgen.
Niks aan spiritualiteit.
Leven zoals jij bedoeld bent vanuit je ziel
een belangrijke leidraad
Een beetje geheel mijn leven, soms moeilijk in balans te houden met het "ikwilookeenlekkerhuis" en dus hard werken
Ik weet niet wat hier van mij verwacht wordt. Ik ben nooit spiritueel bezig geweest of in verdiept
Spiritualiteit is voor mij het volledig bewust "zijn" met alles wat je bent. Zowel met je gegeven lijf, als je ziel en het universum. Leven in connectie met je ziel, je hogere zelf, al wat is, alle dieren, andere mensen enz. Leven vanuit je intuïtie, dus verbonden met je hart en vertrouwen dat je altijd verbonden bent en nooit alleen bent. Dat je je kracht voelt, maar ook kwetsbaar durft op te stellen, omdat je weet dat daar juist ook die kracht in zit. Dat je durft los te laten en te vertrouwen, dat niks vanuit het goddelijke in jou leven er is om jou verdriet of pijn te doen, maar groeiprocessen zijn. Dat alles met elkaar verbonden is. Je nooit alleen bent, en we allemaal een zijn.
Mijn lichaam voelen, mediteren, yoga, omdenken naar liefde , dan komt er elke dag wel iets moois op m'n pad
Intuïtie, synchroniciteit
Een basis in mijn leven
Spiritualiteit is een groot onderdeel van mijn leven. Ik mediteer, doe aan yoga, vind tekens en steun in de natuur, volg waar het lukt mijn intuïtie, ben veel bezig met human design, lees veel over diverse onderwerpen.
Voelen. Intuïtie. Jezelf kennen en herkennen in anderen. Empathie. Sympathie. Van binnen uit en vanuit gevoel leven en beleven met logica en realisme. Kennis van quantum fysica maakt alles logisch.
Het besef wat ik ben, dat ik ziel ben. Een spiritueel wezen. En daar meer en meer verdieping in vinden, zingeving ervaren in mijn leven. Toen ik nog niet zo met spiritualiteit bezig was, was ik heel depressief, afgesloten, ongelukkig. De laatste jaren ben ik meer en meer open gegaan, is mijn intuïtie versterkt, zijn m'n gaven geopend. En sindsdien zie ik de rijkdom van het mogen leven hier op aarde. Ik ervaar synchronicities, wat me het gevoel geeft dat ik op m'n bestemde pad ben. Mn dagen zijn doorweven met spiritualiteit, ik vind de vraag heel algemeen merk ik, dus wat lastig om een goed antwoord te geven. Ik ben in m'n dagelijkse leven bezig met sound healing, waarbij ik het goddelijke channel in m'n stem, en ik werk met de spirits van planten, met plantmedicijnen. Dus ik begeef me veel in andere dimensies.
De flow van het leven volgen. Aards. Met de seizoenen leven. Helemaal in het hier en nu zijn.
Spiritualiteit is niet iets wat ik vanuit huis heb mee gekregen. Het is iets waar ik mijzelf steeds meer in verdiep en mee verbind. Maar ik zou er meer vanaf willen weten en mij er meer mee bezig willen houden om meer rust en balans te creëren. Vroeger als kind was ik al erg spiritueel maar dat lijkt enigszins uitgedoofd in de jaren erna. Her komt nu meer terug, omdat ik er meer behoefte aan heb.

Alles. Alles om ons heen en in ons. Hoe we leren en ervaren. Hoe we meer bewust worden.
Ik ben van nature vrij rationeel. Ik wil dus alles begrijpen en motiveren. Ik heb vrij weinig met spiritualiteit
Niet zo heel erg mee bezig.
Heel belangrijk
Ook geloof opzich wel in een diepere laag. Wel heeft spiritualiteit in de dagelijkse leven een beperkte rol voor mij
Spiritualiteit is erg belangrijk voor mij, maar ook hier moet een goede balans zijn tussen aardse en spirituele dingen. Spiritualiteit is voor mij het bewustzijn dat er meer is dan het aardse en dat alles in elkaar doorloopt en één is met elkaar. De laatste 2-3 jaar heb ik veel aan mezelf gewerkt met therapieën voor mijn eigen ontwikkeling, ik leef meer vanuit m'n hart en word mij steeds bewuster van mijn intuïtie. Het is er altijd al geweest, alleen krijgt het nu meer de ruimte om naar de oppervlakte te komen omdat ik de tijd neem om te luisteren naar wat mijn ziel mij wil vertellen.
Het is een aantal jaar geleden duidelijk geworden dat spiritualiteit een rol ging spelen in mijn leven. Dat wordt elk jaar weer groter. Ik mediteer geregeld, doe aan yoga, lees boeken over astrologie/spiritualiteit etc, volg een aantal interessante mensen op insta zoals Donata (via haar op deze enquête gekomen). Ook readings gekregen waarin duidelijk werd wat mijn rol is nu en wat ik heb op te lossen/aan te gaan.
Speelt niet zo een grote rol. Gutfeeling en intuïtie zijn wel belangrijk, maar dat zou ik niet zo zeer spiritualiteit noemen.
Ik ben christelijk opgevoed. Ik ben niet actief christen. Ik zie spiritualiteit als een deel van je eigen eeuwige ziel. Het staat in heel nauw contact met mezelf en biedt ook een uitkomst richting het christendom. Ik vind het mooi dat het 2 dimensies in mijn leven zijn die heel goed naast elkaar en in elkaar mogen zijn. Ik mediteer graag om tot mezelf te komen. Ik kom graag in het 'nu'.
Hier heb ik geen mening over.
Ik geloof in positieve energie brengt positieve ervaringen, ik vertrouw mijn intuïtie en probeer zo veel als kan dit toe te passen in mijn gezin/werk en sociale leven
Weinig tot geen rol.
Ik ben nog op zoek, maar er is meer dan het aardse leven. Er is meer dan dat wij op tv zien, meer dan het werk, meer dan de restaurants... . De indruk die ik krijg is dat er iets van ons wordt weerhouden. Spiritualiteit: ik merk enorm dat het leven mij lessen leert om te groeien, op veel verschillende aspecten; familiaal, zelfontwikkeling, zelfontdekking.. . Ik zie soms patronen of bevestigingen zoals tijd 20:20, 21:21...
Belangrijk
Ik begin elke dag met intentie en leef zo bewust mogelijk, deels volgens de strategie van mijn Human Design. Probeer zo veel mogelijk in het ritme van de natuur te leven en mijn gidsen de weg te vragen i.p.v. op wilskracht doordenderen (wat een hele reis is ;-)). Elke trigger probeer ik te doorvoelen en naar mezelf te spiegelen om van te groeien. Ik probeer mezelf en de wereld altijd liefdevol te benaderen en kom steeds meer in de 'overvloedsmindset'. Visualiseer en voel mijn wensen dagelijks om deze te manifesteren.
Voor mij is dat het onderbuik gevoel en gedachtes/gevoelens kunnen delen met anderen (mens of dier) zonder gebruikelijke communicatie. Verder ben ik er weinig mee bezig. Als ik iets ervaar wat je spiritueel kan noemen vind ik het meestal gewoon passen tussen alledaagse dingen.
Een verborgen essentie waar we meer in contact mee mogen staan als mens. We bestaan allemaal uit sterrenstof en alles is met elkaar verbonden. Het een kan niet zonder het ander. Het leven is een cirkel en niet linair
Mijn intuïtie volgen
Ja alles. Mijn geest is wie ik echt ben.
Verbondenheid met al het andere
Het woord spiritualiteit heeft voor mij een beetje een negatieve lading gekregen. Met allemaal

poespas eromheen. Uiteindelijk gaat het voor mij om bewust leven en vanuit een breder perspectief met jezelf, de ander en de wereld omgaan.
Alles wat ik niet verklaren kan met behulp van mijn zintuigen en kennis, maar wel intuïtief voel of ervaar. Ik maak het liever niet concreter dan dat, omdat ik een dogma wil voorkomen.
Alles wat ik niet met m'n hoofd bedenk / beredeneer, maar juist vanuit mijn gevoel en intuïtie ervaar, beleef en voel.
Rust.
Spiritualiteit is een zwaard dat snijdt met twee kanten. Het is makkelijk er verloren in te raken. De realiteitszin te verliezen. Voor mij betekend het dat ik me steeds meer gewaar word van de dimensies maar ook dat die eigenlijk allemaal in mij/ons zelf zetten. Dat er niks buiten ons is, dus we zelf de verantwoordelijkheid moeten nemen over alle keuzes die we maken op elk niveau. Synchroniteit helpt ons daarbij te herkennen welk pad we mogen bewandelen, een soort kompas.
Verbonden zijn en werken met energie. Voelen, afstemmen, Helden in het energie veld. Maar ook dankbaarheid, rituelen
Reiki, Zielsafstemmingen, aarden, gronden. Leven in het hier en nu. Luisteren naar mijn lichaam, naar mijn intuïtie. Genieten van dat wat op mijn pad komt. Genieten van de mensen om me heen.
Voor mij is er duidelijk meer dan wat we nu vaak met ons blote oog kunnen zien. Hoe meer we vertrouwen op ons lijf, hart en intuïtie hoe meer we onze potentie kunnen voelen en onze levenspaden kunnen bewandelen.
Ik maakt vaak keuzes op intuïtie en gevoel.
Niet mee bezig
Voor mij staat spiritualiteit voor onze kern, onze eigen natuur (die we over het algemeen denk ik veelal vergeten zijn). Ik vind spiritualiteit erg belangrijk. Ik ben er de laatste jaren steeds meer mee bezig dmv zelfreflectie, mindfulness, mediteren, visualiseren.
Ik geloof in manifestatie en vertrouw op mijn intuïtie die me nog nooit in de steek liet, deze 2 zijn de leidraad van men leven.
Ik geloof heel erg in karma/wie goed doet krijgt goed terug. Ik probeer dus ook altijd alles en iedereen positief te benaderen, probeer in te zien waarom iemand anders wellicht op dat moment ongelukkig is en dus uithaalt en hoe je het voor diegene beter kan maken. Kleine dingen als altijd iedereen met een glimlach benaderen, hallo en dankjewel zeggen tegen iedereen van caissière tot een ceo. Een klein iets kan voor een ander de wereld van verschil maken en zo kan je met een kleine moeite stukje bij beetje de wereld een beetje beter maken. En als je de wereld een beetje beter maakt dan wordt de wereld ook een beetje beter voor jou.
Bewust leven, synchroniciteit, intuïtie, manifesteren
contact houden met de stilte, intensieve beleving van hier en nu
In het hier en nu leven. Ademhaling, liefde, bewustzijn, stoïcijns zijn.
geen idee. Ik werk op basis van mijn gevoel en doe alleen dat wat goed voelt en waar ik wat mee kan. Of zoals Boeddha zei: onderzoek alles en behoudt het goede.
Ik ben opgegroeid met het hindoeïsme, zelf ben ik niet erg gelovig, maar het is nog steeds een onderdeel van mijn leven. De spirituele kant, meditatie etc. Zelf twijfel ik aan alles, maar ik geloof in energie, slechte energie, goede energie en dat je dit kunt overdragen. Honden lijken deze slechte energie te kunnen voelen, wat ik grappig vind, als ik niet lekker in me vel zit, een beetje boos ben, dan komt er buiten altijd een hond op me af (niet op een leuke manier). Ik geloof dus dat energie een ding is.
Dit heeft weinig invulling in mijn dagelijks leven.
Niet belangrijk.
Een hoger bewustzijn. Connected, alles is energie. Op intuïtie in energie leven, in/aanvoelen, ernaar handelen. Energetisch verbonden zijn. De signalen zien en ze ervaren.
Eerlijk gezegd is het helemaal niks voor mij.
Het geloven in een groter onderling verband tussen mensen, leven na de dood en het idee van het

hebben van een bestemming of doel in dit leven.
Het woord spiritualiteit betekent op zich niet zo veel voor mij, maar als ik er over nadenk dan zou ik mezelf wel een gevoelsmens noemen en handel ik over het algemeen veel uit intuïtie.
Het geloven in/voelen van iets meer dan het fysieke

Bijlage 7:

Minder polarisatie en meer synchronisatie van mensen en doelen.
Meer compassie voor elkaar
Minder overbevolking en meer respect voor de dier en natuur
Dat mensen zich bewuster worden van zichzelf en hun verbinding met elkaar en de natuur, dat niets los staat van elkaar en dat ze het leven allemaal een stuk minder persoonlijk nemen.
Alles. Omtrent duurzaamheid, vredelievendheid, naastenliefde, bestaansrecht, macht.
Dat wetten voor iedereen gelden. Dat de sterkste schouders de zwaarste lasten dragen. Dat mensen met veel zogenaamde verantwoordelijkheid ook eens verantwoordelijkheid worden gehouden als ze het verpesten.
Dat wij mensen stoppen met het eten en misbruiken van dieren voor voedsel en kledij enz. Want we weten prima dat het zonder kan. Ik hoop ook dat het menselijk echo zal verdwijnen. (vanuit de duistere kant) en dat we wat meer vanuit empathie gaan leven.
Daar is geen kort antwoord over mogelijk.
Ons politieke stelsel

Dat we wat liever zijn voor de wereld en alles erin
Het hele systeem waarin we leven. Van de politiek tot het onderwijssysteem, tot de gezondheidszorg. Minder bijgewerkte en verpeste voeding. Meer bewuste mensen die spiritueel gezien op een hoger/bewuster niveau zijn. Mensen die meer luisteren naar hun gevoel in plaats van naar hun hoofd en keuzes maken of werk doen vanuit hun hart. Mensen die keuzes maken die hun eigen gemoedstoestand en welzijn ten goede komen.
Meer luisteren naar andere en niet een ieder zijn eigen idee door drukken. Meer werkgelegenheid voor iedereen, genoeg woningen en toch duurzaam.
Dat de mensen wat liever zijn voor elkaar. Ook dat er genoeg woningaanbod is in de dorpen
Meer liefde in de wereld. Meer zorgen voor elkaar. Minder egoïsme. Geen marktwerking meer in de zorg. De zorg kan zoveel beter.
Dat mensen liever voor elkaar zijn en écht naar elkaar luisteren.
De overheid. Weg ermee
Meer vrijheid voor werknemers en minder druk om elke verjaardag, feestje af te moeten. Gewoon kijken wat de dag brengt. En minder volle agenda voor kinderen na schooltijd. Het mag wel wat minder en meer onder schooltijd.
Meer verdraagzaamheid en respect naar elkaar.
Spiritualiteit als onderdeel van opvoeding/ onderwijs op jonge leeftijd. Minder socialmedia Meer clubs/verenigingsleven op het gebied van Spiritualiteit en zingeving
Minder macht en geld misbruik
dat het vanzelfsprekend is om voor de natuur en elkaar te zorgen
Dat we met elkaar nou eens gaan bedenken waar het echt om draait. Waar doen we het allemaal voor? Willen we echt alleen maar meer blijven groeien, rijker worden, meer spullen hebben, meer werken, meer drukte, meer stress etc? Waar willen we naar toe met elkaar en hoe komen we daar? Hoe kunnen we alles meer met elkaar in balans laten zijn? Ik ben ervan overtuigd dat de meeste mensen het allemaal niet zo willen. Maar dat we met elkaar vastzitten in een systeem wat ons al heel lang niet meer dient. Tijd voor een nieuw systeem.
Meer geven en nemen. Als de natuur vindt dat we te veel nemen moeten we dat accepteren en een oplossing verzinnen. En niet allerlei protesten
minder mensen op de wereld en minder onnodige vervuiling. minder oorlog, meer gelijkheid
De nuchtere en gerichte gedachten van de mens
geen reden tot oorlog en veel ruimte voor natuur
Rust in de economie, dat er meer mensen in de wereld wat verder kunnen kijken.
De mensen over de hele wereld bewuster gaan leven. Meer handelen vanuit licht en liefde. Goed verbonden zijn met zichzelf en ook de medemens te kunnen helpen. Geen oorlogen. Vrijheid.
De oorlog en de hebzucht van mensen
De consumptie maatschappij, status en de hoge verwachtingen
Minder presterende maatschappijen en meer onthaasten
Onderwijs
Meer liefde! Wees eens een beetje lief voor jezelf, elkaar en de aarde.
Iedereen moet zelf weten wat hij of zij doet. Ik zou minder haat willen zien. Het goede van de mens inzien. Positief situaties benaderen.
Meer openheid over psychische kwetsbaarheid. Dat mensen die er psychisch door wat voor manier dan ook even uit het normale leven komen te staan er open over kunnen praten. Weg met alle stigma's en (voor) oordelen
Hoe men met elkaar om kan gaan tegenwoordig. Ik zou graag meer saamhorigheid zien ipv ieder voor zich
Dat we niet oeverloos blijven praten, maar gewoon aan het werk en doen. Dus qua houding/gedrag, we moeten gewoon doen, minder praten.

Open dialoog naar elkaar toe om gelijkenissen te vinden, eerlijkere kansen voor iedereen ongeacht afkomst of geslacht en meer balans tussen mens en natuur.
Klimaat problematiek
Dat het respect voor elkaar weer terugkomt en we weer leren te communiceren zonder dat iedereen zich meteen aangevallen voelt
Hulp voor mensen
Minder egoïsme,
Dat NIMBY verkleind en we samen de noodzaak voelen om werkelijk stappen te maken naar een beter leefomgeving. Zelf is dat ook lastig, ik wil vaak meer, maar waarom dan eigenlijk...? Alleen omdat het kan, omdat ik denk dat het me gelukkig maakt. Hard werken is ook veel plezier hebben/kopen. En dat draait het eigenlijk niet om, sociale verbinding is belangrijker dan bezit hebben. Het voelt als een evenwichtsbalk.
Wat meer zachtheid en minder oordeel in de wereld.
Meer mensen die leven vanuit hun principes over wat 'het juiste' is voor de groep, en niet vanuit wat beter is voor het ego
Social media en het belang dat gehecht wordt aan oppervlakkige zaken (bv. uiterlijk, vergelijken met anderen etc.)
Herstellen van zuivere verbindingen. Met onszelf, elkaar, de natuur en alles wat is.
Schoolsysteem, politieke systeem
Politiek en economisch systeem. Lokale communities, mensen die vanuit hun hart leven
Mee verbinding, minder egoïsme
Verbinding met de natuur en dus ons zelf
Een gezonde en duurzame planeet voor onze kinderen. Einde aan oorlog, en een bloeiende economie waar prijzen dalen. Einde aan armoede en geweld en allerlei nare dingen in de wereld.
Dat de kinderen gezien worden voor wie ze zijn. En dat gezinnen meer rust nemen in hun leven en meer tijd met elkaar en de natuur. Dat er geen digitale munt komt Dat onderwijs echt gaat veranderen
Los van vertrouwen op technologie en ontwikkeling, terug naar de basis.
-
Dat we weer vriendelijker worden voor elkaar, minder verharding van de maatschappij. En daarnaast de prestatiedrang een stuk naar beneden, waardoor we weer meer stilstaan bij wat echt belangrijk is.
Minder religie. Meer wetenschap. Fan van Yuval Noah Harari en van Hans Rosling Daar worden mensen zuiniger van op de planeet.
De maatschappij, gebaseerd op geld, productiviteit, prestige, corruptie, leugens. Naar: transparantie, gelijkheid, er mogen zijn zoals je bent, respect voor de natuur.
Dat mensen beter zorgen voor zichzelf, anderen en de wereld. Met meer liefde in hun hart.
Minder individuen en meer samen, maar alleen als dit met respect gaat zonder dat iedereen zichzelf zo graag in het slachtoffer/discriminatie-hoekje plaatst.
Niks in het bijzonder
School en zorg systeem
dat mensen bewuster worden.
Een complete verandering van het systeem, ander onderwijs, no race, meer liefde en vrede
De overheid en de negativiteit die mensen hebben naar elkaar en over elkaar
Dat we elkaar in liefde, respect en begrip elkaar gaan helpen. Dat we elkaar zien in liefde met al onze pijnen/trauma's en dit leren durven aan te kijken in vol vertrouwen. Samen. In liefde voor elkaar. Dat we Pachamama in liefde gaan herstellen. Haar het respect geven wat ze altijd verdient. En gaan samenwerken.

Dat de wereld vertraagd zodat we al het moois beter kunnen waarnemen
Politiek
Meer hoop, geloof en liefde. Minder sociale media Aandacht voor elkander
De mate waarin mensen alles maar als zwart-wit zien. Meer gematigdheid en balans in alle aspecten van het leven. Meer verbinding met de natuur.
Niks. Alles in het moment heeft nut.
De systemen, waarin veel mensen klem zitten. Werk systeem, hoe we ons geld verdienen. Scholen, hoe kinderen leren. Wat ze leren. Hoe we met elkaar samen leven: meer in contact met de natuur, samen, in communities.
Meer samen, kleinschalig. Onderwijs.
Hoe mensen met elkaar en de wereld om hen heen omgaan
Schoolsysteem. Natuur, spiritualiteit, ademen, licht en donker, creëren. Voelen en luisteren.
Dat we minder redeneren vanuit de ik en conservatisme
Mensen meer hun waardering uitspreken. Eerlijk zijn en positieve feedback kunnen geven of opbouwend
Meer contact en verbinding tussen mensen en tussen mens en natuur. Uit het systeem van verplichtingen en aandacht voor wat echt belangrijk is en dat zijn mi contacten, natuur en ontspannen samen leven met minder prikkels.
Ik zou het liefst zien dat we meer vanuit een collectief willen handelen. Onze samenleving heeft te veel individualisme en we verliezen een gemeenschappelijk belang.
Dat meer mensen uit liefde het leven gaan ervaren, waardoor we bijna automatisch bewuster met de aarde, de natuur, de dieren en elkaar omgaan. We zijn allemaal licht en liefde, met de nodige schaduwkanten waar we van mogen leren omdat naar mijn inziens dat ook een reden is dat we incarneren, om te leren en ervaren.
De politiek die niet eerlijk is (zou kunnen zeggen corrupt) in veel landen. Ook de manier waarop met dieren en land wordt omgegaan moet drastisch veranderen. Ook de denkwijze van het gros van de mensen.. ik word er droevig van dat BBB zoveel stemmen heeft gekregen
Minder individualisme, meer saamhorigheid en samen doen & denken.
Dat ik meer innerlijke rust kan vinden in drukke perioden.
Een samenleving waarin mensen zich altijd veilig voelen en zich durven en kunnen uiten.
De 24/7 mentaliteit hoeft van mij niet. En sociale media is iets moois maar word te vaak als iets ingezet wat veelste veel negatieve input geeft aan het leven.
Dat de bio-industrie wordt afgeschaft, dat we ophouden nutteloze plastic troep uit China hiernaartoe te verslepen, en dat we internationaal met rust laten (samenwerking in plaats van concurrentie tussen landen).
Kapitalisme en de elite zien vallen. Het hele economische systeem en de mentaliteit van mensen (denk aan angstcultuur tijdens coronapandemie)
Meer liefde voor elkaar en begrip. En meer kennis vergaren over wat er speelt in de wereld en lokale samenlevingen
Dan iedereen spiritueel ontwaakt. Dan volgt de rest (die liefdevollere, vrijere wereld) vanzelf.
Reductie in globalisering en meer lokaal produceren. En dat mensen zuiniger omgaan met materialen, energie en natuur.
Dat macht en geldsystemen verdwijnen. En dat we meer gaan ruilen met elkaar. En geen strijders en slaven van een systeem dat niet werkt. Terug naar de basis, de natuur.
Het onderwijs
De druk van het dagelijks leven. Hypotheek, werk, 2 werkende moeten hebben om in een rijtjeshuis te wonen. We worden afgeleid van de dingen waar het echt om gaat.
Hoe we met het klimaat omgaan en waar we ons op richten in onderwijs
Meer mensen die bewust omgaan met zichzelf en de wereld

Meer compassie, naar elkaar en naar onze omgeving
Hoe we omgaan met elkaar en met de wereld waarin wij leven. Meer respect, meer bewustzijn. Daarnaast ben ik van mening dat ons onderwijs systeem anders moet omdat leren over meer gaat dan, lezen, schrijven, rekenen. Maar juist ook over hoe je je voelt, hoe je leert en elkaar inspireert.
De consumptiemaatschappij.
Dat we collectief stoppen met boodschappen doen bij de supermarkt, en plaats daarvan al ons eten bij biologisch dynamisch boeren en tuinders met verstand van bodem halen en daar ook aan meewerken. De voedingswaarde van onze voeding stuurt ons onbewust de afgrond in. Ook onze eetgewoontes hebben het inzicht van de oude kennis weer nodig en zouden we niet moeten vervallen in nieuwtijdse leugens over dieëten en eetgewoontes.
Dat liefde leidend mag zijn. Dat geld minder belang zal spelen. Dat moeder natuur weer op handen gedragen gaat worden
Meer leren luisteren
Bewustzijn op ons gedrag met de aarde. Als we gaan zien en voelen dat we daar onderdeel van zijn, dan gaan we zo anders handelen.
Kosten in de gezondheidszorg reduceren. Mensen aardiger en eerlijker, minder polarisatie door politiek
Dat vliegen niet meer zo vervuilend is... ik houd van reizen, maar het staat me heel erg tegen dat dit zo slecht is voor het milieu. Dus ik probeer het nu te beperken en er goed overna te denken.
Weet ik niet, maar liefde en vertrouwen boven angst zou al veel verschil maken
De negatieve gedachtenstroom die de maatschappij in ieders brein gecreëerd heeft.
Meer connectiviteit, minder individualisme, meer het gevoel dat we dingen samen doen, problemen samen oplossen en issues samen tackelen. Zonder intrinsiek gevoel van community desintegreert uiteindelijk de hele samenleving in eenzame individuen die alleen voor hun gewin van ipv het gewin van het grotere geheel van ons allemaal
meer inclusiviteit en zachtheid. meer onderlingen verbinding tussen verschillende soorten mensen. vrede en liefde beleefbaarder
Minder mensen op aarde; geen vervuiling meer. Geen vleesconsumptie of uitbuiting van dieren.
dat de menselijke maat, weer maatgevend wordt en dat geld niet leidend is. Daarnaast kunnen de bomen niet meer tot de hemel groeien.... genoeg is genoeg en waarom altijd meer en beter? Uiteindelijk draai geluk en je gelukkig voelen niet om geld maar om het gevoel je verbonden en gewaardeerd te voelen. Dat zijn geen meetbare waarden en ook niet op geld waardeerbaar. Al moet dat wel steeds omdat we op dit gebied aan het werk zijn... omdat het werk dat ik doe niet op geld waardeerbaar is, telt het daarom niet... en worden we keer op keer van de kaart geveegd als het 'grote geld' om de hoek komt. De gentrificatie rukt op naar de randen van de stad en daar zijn we nu mee bezig om bewustwording te creëren dat wat we doen belangrijk is.
Alles mag minder duur, maar goed dat wilt iedereen. Meer inclusiviteit, betere educatie op middelbare scholen, meer kansen, minder racisme en discriminatie, zorgen dat mensen huizen kunnen kopen. Een gezonde leefomgeving.
Dat er voorzichtiger en bedachtzamer omgegaan wordt met de natuurlijke middelen, produceren wat we als land nodig hebben en waar "over" is dit delen met de sociaal zwakkeren. Niet kapitalistisch produceren voor export
De trend/opkomst van rechts-populisme in Europa.
Dat er meer bottom-up initiatieven ontstaan dan top-down geregeerd word. Meer vrijheid meer welvaart. Mensen meer in eigen kracht komen en samenwerken
De hoeveelheid energie die we met z'n allen verbruiken en waarmee we het milieu zwaar belasten
Mezelf? En daarmee ook mijn leven/huidige toekomstperspectief. Ik verlies de 'balans' vaak in het leven en zou gezegd wat meer in evenwicht willen zijn.
Kapitalisme. Van de top 1 procent die alles moeilijk maakt naar een meer verdeeld kapitaal. Ik ben me bewust dat we het niet kunnen veranderen, maar als we meer verschillende mensen hebben die

de macht hebben zal de balans voor wat belangrijk gevonden word terugkeren
--

Bijlage 8:

NVT
Rond de 18
0
Niet
25
nvt
Net
12
Ogen laten laseren
Nee
nvt
Niet!
nvt

n.v.t.
Nvt
X
18
In 2014 belandde ik in het brandwondencentrum van Beverwijk. Waardoor ik al ruim 38 operaties heb ondergaan en dit nog wel meerdere malen nodig heb. Ik was destijds bijna 30 jaar
0
NVT
Nvt
-
Nee
Nvt
-
Nvt
Nvt
Nvt
19
Nvt
Nvt
Nvt
X
-
Nvt
Nvt
N.v.t.
nvt
Niet (vraag 33: nvt)
Nvt
Niet
12 , 13
-
Wel verschillende diëten. Middelbare school
Nvt
nvt
N.v.t.
-
-
Nvt
nvt
Nvt
N.v.t.
nvt
Nvt
N.v.t. (tevens toepasbaar op vraag 33 maar daar moet ik voor "ja" of "nee" kiezen)
Nvt

Bijlage 9:

Nooit de behoefte gehad daar zelfs over na te denken.
Nee, wil ik wel graag
Nee maar sta er zeker voor open, zou ze wel nemen met herinneringen aan het leven van nu..
Ja, 4 stuks. Twee daarvan zijn een liefdevolle herinnering aan een vorig leven, die heb ik al 10-15 jaar. Een staat symbool voor mijn missie in dit leven ("let there be light"), en de ander staat symbool voor mijn liefde voor muziek. Die heb ik nu beide zo'n 5 jaar.
Ja, één, spirituele betekenis/her-inn-ering, om richting en koers te bepalen in m'n leven. Ter bekrachtiging. Initiatie. Sinds 2021.
Nee, had niets bijzonders om er 1 van te nemen
Ja, 6. Ik zie ze als kunst, mijn levenskunst. Mijn levensverhaal.
Ja 4. Een vogel met een hart (liefde voor natuur). Een match tattoo met mijn Zusjes. Een match tattoo met mijn man en een Roos die een diepere betekenis voor mij heeft met de namen van mijn kinderen.
Jeetje, dit zijn 5 vragen? ?? heb 3 tattoos. Een smiley, voor de lol. To remind me om niet alles serieus

te nemen. Een op m'n onder arm. En eentje bij m'n bh bandje 'Looe' daar woonde m'n oma en opa in Engeland en voel ik me helemaal thuis
Nee lelijk
Nee. Voegt voor mij niets toe.
Ik heb er 2. De eerste nam ik op mijn 17e. Hij staat voor het gezin waar ik uit kom, voor geluk, voor mijn levensweg en de mensen en situaties die ik daarin tegenkom. De 2e nam ik op mijn 20e en gaat over leven, lachen en liefde. Ik nam ze omdat dit een soort spirituele thema's zijn in mijn leven.
Ja, vanaf 18e, deels familie herdenking deels omdat ik het mooi vind
Nee
Nee ik vind het wel mooi maar heb er geen behoefte aan
Ja, 2. Eén op mijn voet, één op mijn enkel. Ik zie dat als een versiering voor mijn lichaam.
Ja, 2 hoefijzertjes van mijn paard, een bloemen tak op mijn voet en mijn zoon zijn naam op mijn pols
Ja, 2 tatoeages. 1 met de sterrenbeeld voor mijn zusje. En 1 met de geboortedatum van mijn zoon
Ja, sinds ik 16 ben. Inmiddels staat mijn ene arm bijna vol, mijn schouder, mijn andere arm deels. En staan er nog een aantal op de planning.
Nee, zou er wel graag 1 willen. Omdat ik het mooi vind en een versiering voor het lichaam
Ja, 6, self support, herinneren van overledenen
nee, ik vind mijn lijf zo al mooi en hou no an mijn huid
Ja, eentje; joie de vivre. Op mn rechter onderarm. Sinds oktober '22. Na een periode van 5 jaar waarin ik noodgedwongen, enorme stappen heb gemaakt in mijn persoonlijke ontwikkeling. Dat wilde ik vieren. En ok wilde er al vanaf mijn 18e eentje. Toch hield de mening van anderen me tegen. Nu heb ik het in een opwelling gedaan. Ik ben er trots op. Het staat voor waar ik me op wil focussen. Iets wat ik heel moeilijk vind, met alle ellende om me heen. Als een soort focuspunt. Mogelijk neem ik er meer, het werkt idd verslavend ;-)
Nee. Geen behoefte aan
nee, ik hou er niet van, vind het niet mooi. ik heb de aandacht niet nodig
Nee, het staat mooi bij andere maar zelf zie ik het niet voor me plus er zal echt iets van een boodschap of herinnering voor bedacht moeten zijn en die heb ik tot nu toe nog niet
nee, ik hou niet van sieraden en accessoires ik ben liever puur
Nee, ben tevreden hoe ik ben
Nee, ik vind het niet nodig.
7 tattoos verschillende betekenissen en reden omdat ik het mooi vind
Nee, nog geen passende gevonden
Voelt niet als een nodige verrijking voor mezelf, maar kan dit wel appreciëren bij anderen
Ja 1. De hartslagen van mijn kinderen omdat een ik dat mooi vind
Nee, vooralsnog te spannend, te definitief. Maar denk ik wel regelmatig aan!
Ja op mijn rug een kleintje, verbondenheid met mijn familie betekent het. Heb hem op mijn 21e laten zetten. Ik wilde altijd al heel graag een tattoo
Ja ik had er 3. Na mijn ongeval is er nog 1 die bijna intact is gebleven. Eerbetoon aan overleden zusje, namens van de kinderen en ze vertellen mijn verhaal
Nee, ik vind het niet mooi en heeft voor mij geen meerwaarde
Nee, vind het niet mooi.
Nee, ik wil niet iets permanent op mijn lijf zetten waar ik in een ander stadium van mijn leven spijt van kan krijgen.
Nee. Geen behoefte aan tatoeages.
Nee. Ik vind dat verschrikkelijk. Vooral voor mensen uit de sociale onderklasse.
Ik heb er 8 waarvan er 7 zeker een betekenis hebben ze zijn mijn vorm van uiting van liefde en

overwinning
Nee, lelijk
Nee omdat ik er geen interesse in heb
Een lelijke kikker op mijn been, ik was Te jong, niet over nagedacht en nu spijt
Nee, bang om spijt van te krijgen. Een mooie plaat of tekst hang ik aan de muur of onthoud ik gewoon
Nee, wilde ik wel als 15-jarige maar wist nooit wat precies en daarna was dat verlangen weg. Nu ben ik daar blij mee.
Nee, ik vind het wel mooi bij anderen maar wil voor mezelf een leeg canvas blijven.
Nee, ik heb niets wat ik levenslang op die manier zou willen tonen. Plus, al het gerotzooi aan een lichaam lijkt mij niet gezond.
Nee, sluit niet uit dat ze er wel komen. Maar alleen als ik het voel dit te doen.
Ja, stuk of 6. Van mini tot medium. Sinds m'n 30e. Ze vertellen iets over thema's die ik in een bepaalde periode belangrijk vond. Wilde dat vastleggen en ik vind het er mooi uitzien.
Nee, past niet bij me om levenslang iets te dragen
Staat nog op mn wensenlijst
Ja. Mijn kinderen en voor de sier. Sinds 13 jaar.
Ja, sinds mijn 20e, betekenis grote veranderingen in mijn leven, herinneringen van momenten die belangrijk voor mij zijn
Nee
Nee
Nee
Nee, weet dat ik uiteindelijk spijt krijg
Ja, twee sinds mijn 20e. Een levensmotto onder andere
Ja, 15 jaar geleden laten zetten. Symbool voor de kracht van mijn overleden vader.
Nee
Nee nooit de behoefte gehad
Nee, past niet hij wie ik ben
Ja, 6. 1. Naam van mijn oudste dochter. 2. Azteeks gezegde om mezelf te herinneren aan het altijd opnieuw kunne creëren van het leven. 3. Tattoo voor mij overleden dierbaren. 4. Als teken voor 'Behouden wat goed is'. 5. Heksenhoed, omdat ik heks ben (geweest). 6. Edelstenen, omdat die energie resoneert.
5 stuks. Als 17 jarige de eerste gezet. Uiteraard spijt van gekregen, de 3 ander die kort daarop volgden uiteraard ook spijt van. Later nog 1 gezet toen ik ouder was waar ik tot op de dag van vandaag blij mee ben.
Nee geen behoeften aan
2 , 1e op mn 16e voor fun 2e op mn 28e na burnout
nee, niet nodig
Ja, twee. Ankerpunten. Eentje op m'n pols op de acupunctuurpunt van het hart, eentje op m'n enkel voor meer aarding, betere doorvoer buik, minder pijn, minder piekeren
Ja, 1 gewoon voor mezelf
Ja ik heb er 9. De eerste was de namen van mijn kinderen, ik wilde voor mezelf en voor hun ze tot mijn laatste zucht bij me dragen. Tegelijkertijd heb ik een R laten zetten voor mijn man. Zijn eerste letter. Dit was een geinig verhaal, maar hij is mijn zielsmaatje en er zijn geen woorden die kunnen omschrijven wat ik voor hem voel. Daarna een hartje samen met mijn zieke moeder. Een hartje, zodat we altijd verbonden zijn. Toen zijn overleed heb ik op mijn ruggengraat een tekst geschreven. From the day you got your wings, I have never been the same... mijn moeder was mijn beste vriendin. En nu leven we op een ander niveau samen, maar dit was toen best heftig. Daarna heb ik een veertje

laten zetten. Dit omdat mijn moeder altijd veertje opraapte, en gek genoeg ik en mijn kids dit overnamen en nu een passie is geworden. Veren verbinden mij met het ongeziene. Ik heb ook nog "trust" geplaatst. Omdat ik altijd vertrouwen heb dat er op mij gepast wordt. En als ik bang of onzeker ben, herinnert dit mij weer. Ik heb het water element ook nog op mijn arm. Het vrouwelijke, maar daarin ook het aarde element als je een streep weg haalt. Mijn element van stier. Ook de tekst "be brave" heb ik staan. Want soms mag je dapper en moedig zijn om stappen te nemen. Vol in vertrouwen "trust". In Corona tijd heb ik een vlinder gezet. Ik had een salon, en ik kwam in die tijd voor enorme uitdagingen te staan. Ik merkte dat mijn altijd zoeken naar het onzichtbaar en mijn vraag "wie ben ik" nog meer podium kreeg. Dat wat ik altijd voelde wilde ruimte. Ik begon te fladderen. Ik wilde vrijheid. Vanaf toen ben ik gaan inzien dat ik de salon mocht laten gaan en ik op pad mocht in mezelf en met mezelf. Ik heb de salon verkocht en ben vrij.
Nee, geen behoefte aan
Nee, bang dat het over aantal jaren niet meer bij me past
Nee, wilde wel maar steeds houd het mij tegen dus is niets voor mij
Ja, 3 stuks. De eerste heb ik al 22 jaar. De tatoeages betekenen een vorm van verbinding
Ja. Mijn tatoeages symboliseren allemaal spirituele inzichten. Ik heb mijn eerste gezet toen ik 17 was.
Ja. Ze hebben allen betekenis of reden om er te zijn. Verbinding met dierbaren of belangrijke momenten in mijn leven. Ik heb er 8. Vanaf mijn 20e.
Nee, ik durf niet. Maar wil het al wel heel lang. Iets dat echt uitdrukking geeft aan wie ik ben.
Ja, drie. Omdat het voelde als een nieuwe fase.
Nee, geen behoefte aan (tot nu toe).
Nog niet.
Ja, 1 op mijn voet. Sterrenbeeld en tribal eromheen. Zonde, voel er weinig bij. Te jong en snel laten zetten.
Nee. Ik heb niet echt een specifieke reden. Het zou ook in de toekomst nog kunnen
Heb ik niet nodig. Niet de goede reden om er wel een te zetten.
Nee geen behoefte aan
ja, eentje op de onderarm. Is eigenlijk impulsief geweest. Verder geen betekenis.
Ja, ik heb er 4. Mijn eerste staat in mijn nek en is het Waterman symbool. Omdat mijn Zon in Waterman staat heb ik deze op mijn 18e laten zetten. Mijn tweede is de tekst "Forever Free" aan de binnenkant van mijn linkerarm, na een heftige relatie te beëindigen was dit de eerste stap terug naar mezelf, en dit is nog steeds een tekst waar ik achter sta en veel liefde voor voel. Als derde heb ik een schelpje op mijn rechter enkel laten zetten, ter herinnering aan een krachtige periode voor mezelf van vroeger. En als vierde heb ik een mandala laten zetten aan de achterkant van mijn rechterarm, deze tattoo heeft geen betekenis maar vond ik prachtig om te laten zetten.
Nee, nooit iets gevonden wat ik op m'n lijf wil. Nu vind ik het mooier om puur te blijven daarin.
nee, geen belangstelling voor, niet mooi
Nee, misschien ooit. Ik vind het lastig dat ik een tattoo over 40 jaar nog steeds bij mezelf moet vind passen. Dat houd mij tegen.
Ja, 1 stuks, een verbintenis tussen mijn opa en mij. Heb die na zijn overlijden laten tatoeëren. De reden is dat ik hem altijd bij me wil hebben en hem dankbaar ben.
Ik heb er 8 de eerst was toen ik 20 was voor mijn oma toen nog 2 tijdens het reizen 1 is een uitbreiding op 1 van het reizen, 1 voor mijn overleden tante 2 voor mijn kinderen 1 voor mijn partner 1 met mijn moeder
Nee, soms denk ik weleens dat een symbool of afbeelding persoonlijke betekenis kan hebben, maar in de grond vind ik tattoo's vrij ordinair en een schoon lijf mooier.
Ik vind dat dat geen meerwaarde heeft
Nee, nooit aan toe gekomen
Nee. Nooit behoefte aan gehad. Vind het zonde van mijn mooie lichaam.

Nee, meestal vind ik ze niet mooi. Een lichaam op zijn puurst, zonder piercings, tatoeages, plastische chirurgie of zware make-up is het mooist. Tenzij iemand iets abnormaals heeft en wilt laten corrigeren.
1 kleine orka onder mijn rechterbeen. Daar gaat een lang verhaal achter schuil. Maar het heeft een symbolische betekenis voor mij een omdat ik er bijzondere dromen over heb gehad die mij veel hebben geleerd. Waardoor de orka een belangrijk onderdeel/plekje heeft gekregen.
Twee, een met 19 was en een met 25. Tribal omdat ik het toen mooi vond, een Thaise symbol met schrift "god zal mij en mijn familie altijd beschermen" als beschermingsymbool
Ja, verbinding met mijn zussen. En protest tegen de kerk.
Nee ik vind prima zonder
Ja, 1 grote op mijn rug, sinds 5 jaar ong. Ik vind tattooages mooi
Nee, ik weet niet wat ik zou willen tatoeëren en hoe ouder ik word, hoe hoger de drempel wordt ("ik heb nu al zo lang gewacht dus het moet het ect waard zijn"). Ik denk dat de behoefte uiteindelijk niet groto genoeg is.
Nee, vind ik niet mooi.
Nee, maar ik denk er wel over na er eentje te nemen.
Lichamelijke versiering voelt niet kloppend voor mij en zie ik eerder als een vlek op mijn lichaam. Ook is er onvoldoende bewijs dat deze inkt niet schadelijk zou zijn voor het lichaam.
Nee, het voelt niet juist om mijn lichaam te injecteren met een chemische stof
Nog nooit def keuze kunnen maken
Ik heb 2 tattoo's. 1 rondom 1 borst, de cyclus van de maan omdat ik het leven als een groot cyclus zie en ik me verbonden voel me de energie van de maan. Mijn tweede is een minimalistisch getekende dansende vrouw, wat mij helpt herinneren dat ik altijd mag blijven bewegen. Zeker in dans, maar ook in het algemeen. Door emoties heen bewegen ipv eromheen of stilstand.
Nee, niet mooi
Ja, sinds 2013 1 en sinds 2020 nog een grote erbij.
Ja, ik heb er 4. Ik vind tatoeages mooi, een vorm van zelf expressie, identiteit en creativiteit/kunst. Alle 4 zijn voor mij een symbool van een ervaring of periode, waaraan ik mijzelf op deze manier herinner, een boodschap of les of mooie herinnering die ik bij me draag. De eerste was volgensmij in 2016.
Ja , ik heb al tatoeages sinds men 16, ze zijn een manier om mijn omhulsel te versieren en op die manier mijn passies en geloven aam de wereld te tonen.
Ja, eentje, een Arabisch calligraphy cijfer 9 op de binnenkant van mn linker pols. Omdat het Arabische woord voor 9 klinkt als mn naam, 9 mn lifepath nummer is in numerologie en 9 het cijfer is van endings and nee beginnings en mijn nieuwe avontuur in het midden oosten en weg uit Europa voor mij een einde en nieuw begin was in een Arabische wereld.
Nee, te permanent
ik wil geen ingrepen in mijn lichaam
Nee nog niet de juiste gevonden en is duur
nee. Ik heb ze wel gewild maar na het zien van InkMasters op tv en wat er voor 'puin' op je huid gezet wordt, ben ik ervan genezen. Ik ben te bang dat het niet mooi wordt en dan zit je ermee. Weglazeren kan maar wordt je huid niet meer zoals het ervoor was.
Nee, ik wil er al 1 sinds ik 15 ben, maar kan niet goed kiezen.
Nee, heeft mijn interesse niet.
Nee, bewust van mijn veranderende smaak. Lijkt me onverstandig.
Ja, voorlopig nog 1. 19de/20ste levensjaar. Diepgaande emotionele betekenis, mijn koers te bepalen en afsluiting. Reden omdat het een fase of iets kan zijn dat je doorleeft hebt en eigen is.
Nee
Nee, ik ben het liefste puur natuur

Nee, ik heb er wel altijd interesse in gehad en misschien dat ik er ooit nog aan begin maar dat weet ik nog niet (zeker). Wellicht dat het financiële aspect ook meeweegt, ik zou mezelf niet zo snel laten tatoeëren door een 'goedkope' artiest en ik heb momenteel andere prioriteiten. Ik zou bijvoorbeeld een mooie vakantie zeker verkiezen boven het nemen van een tatoeage, maar als het er ooit van komt dan wordt het een tatoeage van een soort trouwring (wat dus wel heel betekenisvol is) maar anderzijds zou het gewoon 'voor de mooi' zijn (en zie ik het vooral als een vorm van kunst/expressie).
Ja, 5 stuks. Begonnen op 16. Ik vind het mooi en het maakt mij vrolijk. Wat beter dan altijd iets bij je dragen wat je vrolijk maakt

Bijlage 10:

Mijn beroep vraagt dagelijks om een optimaal contact met mijn zelf, in mogelijkheden en onmogelijkheden. Dat heb ik wel ooit moeten leren, het was een boeiende maar lange weg. Dit bewustzijn heeft mij enorm verrijkt en middels trainingen en workshops houd ik de zaag scherp :)
Ja, al een flink aantal jaren. Inzicht verkrijgen in mijn eigen ik, zowel door zelf te lezen/onderzoeken, als daarbij hulp van professionals gehad.
Zelf proberen meer te genieten van de kleine dingen, quotes, leren van fouten.
Al mijn hele leven bewust mee bezig, mijn moeder is homeopaat en daardoor ook hierin gestimuleerd. En sinds 3 jaar nu heel actief erin gedoken, ben werkzaam als paardencoach en vind het ontzettend leuk om van alles dat op mijn pad komt uit te proberen. Zoals plantmedicijnen, tarot, lichttaal, harmonic egg, ademwerk, ijsbaden etc. Daarin leer ik hoe ik mijzelf lief kan hebben.
Ja, totaal toegewijd. Sinds ik het me kan herinneren. Ik ben er mee opgevoed. Lichamelijk, geestelijk, spiritueel, astrologisch. Ik leer te leven. Bewust te leven. Ik leer wat het betekent om in leven te zijn. Wat het inhoudt om in deze wereld plaats te nemen, te zijn. In deze tijd te leven.
Nee
Het is allemaal begonnen in 2018. Ik begon vooral met lezen van spirituele boeken.
Ja sinds circa 3 jaar. Om met schades van vroeger om te gaan. Trauma's verwerken en mezelf te ontwikkelen.
Nee
Ik ben eigenlijk al jaren bezig met zelfontwikkeling. Door het lezen van spirituele boeken over over

het leven. Vorig jaar ben ik in een burn-out beland en sinds die tijd ben ik nog actiever bezig met dit thema. Hoe wil ik dat mijn leven eruit ziet? Welk werk past bij mij? Wie ben ik zelf? En waar moet ik zijn om mezelf te kunnen zijn? Ik heb een heleboel geleerd. Teveel om hier allemaal op te sommen. In een notendop heb ik geleerd wie ik zelf ben en dat dat juist mijn kracht is.
Er is altijd ruimte voor verbetering. Ben van mening dat je er altijd mee bezig bent en je altijd blijft leren.
Absoluut, maar denk dat dat ook wel hoort bij het 'ouder' worden proces. Meer doen waar IK zin in heb en niet altijd maar andere mensen volgen of naar andere luisteren
Sinds vorig jaar sinds een burn out. Zat te veel in mijn hoofd. Nu weer terug in mijn gevoel en kracht
Ja, je ontwikkelt je continu. Ik probeer beter te worden in mijn werk, privé en mijn sport. Ik probeer te blijven leren door trainingen, boeken, maar ook door zelfbewustzijn.
Ja, ik probeer elke dag iets positiefs te zeggen tegen mezelf
Ja. Mentaal coach, business coach, psycholoog en human design. De afgelopen 2 jaar hier mee bezig geweest om mij mentaal beter te voelen en mijn eigen onderneming te starten.
Gedaan. Mindfulness.
Ja, afgelopen jaar ging het minder goed met mij. Mn vader was overleden, relatie wilde ik verbreken en een traumatische ervaring op het strand met mijn dochter , heeft er voor gezorgd dat mijn emmer van emoties vol liep. Ik huilde veel, wist niet wat ik met mezelf aan moest en voelde me slachtoffer van de situatie. Ik ben toen Frederike haar boek gaan lezen. Deze heeft voor veel inzichten gezorgd. Daarna een traject en retraite bij Frederike, dit heeft mijn interesse naar spiritualiteit heel erg vergroot. Daarbij lees ik boeken rondom het thema spiritualiteit, volg een holistische coach opleiding en trek veel de natuur in.
Ik vind dat een dagelijkse taak, groot of klein
ja daar ben ik mee bezig
Ja, altijd al in geïnteresseerd geweest. Maar actief sinds een jaar of 5. Na een aantal heftige persoonlijke situaties. Ik loop bij een spirituele coach. We doen veel lichaamswerk en familieopstellingen. Ik lees er veel over. Wat ik aan het leren ben is dat bij volwassen worden, 'schuld maken' hoort, dat je als wandelend hoofd niet gelukkig bent, dat bij jezelf blijven ondanks wat anderen denken je grootste kracht is. Dat het doorvoelen van wat je ervaart heel belangrijk is, dat 'vervelende' emoties niet per se vervelend zijn als je ze de ruimte geeft, ala het er mag zijn. Dat kiezen voor jezelf niet narcistisch is, maar heel gezond en dat dat zonder schuldgevoel zou moeten kunnen. Maar daar ben ik nog niet
Nee
sinds de cursus van targetpoint ben ik er pas echt mee bezig (2 jaar geleden gestart). ik ben zekerder geworden, en kan makkelijker nee zeggen
Ja, door er meer uit te halen wat het voorbeeld mij heeft laten zien. dit door doelen te stellen en er voor blijven gaan. het brengt je voldoening
ja alleen op werkgebied, verdiepen in materie en vakliteratuur
Ik ben continu bezig met zelf ontwikkeling, en hoe beter ik me zelf ken hoe beter ik me zelf kan zijn
Na mijn burn-out 5 jaar geleden ben ik veel meer met zelfontwikkeling bezig gegaan. Ik ben gaan mediteren, opleiding tot Reiki en White Time Healing gedaan. Human Design toegepast. Bewuster gaan leven, meer verbinding met de natuur.
Ben sinds mijn 27ste actief en bewust bezig met zelfontwikkeling ik doe dit door middel van mezelf uit te dagen nieuwe uitdagingen aan te gaan ik ontwikkel mezelf dagelijks door te leren van de mensen om mij heen en de leermomenten van het leven eerlijk naar mijzelf kijken en ook daarvan te leren. Ik heb geleerd dat alles wat je denkt je aantrekt zowel positief als negatief.
Sinds een paar jaar. Ik weet sinds kort dat ik adhd heb dat heeft veel verklaard
Sinds kort via eerstelijnspsycholoog, anders eerder via gesprekken in eigen netwerk
Ja sinds 3 jaar. Veel opleidingen en verdieping in human design

Sinds ik me kan heugen. Samen met holistische mensen. Coaches, therapeuten, masseurs, osteopaten, yogi.
Ja al geruime tijd. Vooral sinds mijn kinderen er zijn. Veelal op spiritueel gebied. Eigenwaarde omhoog gekrikt. Het houden van mezelf.
Therapie in de GGZ
Ja, sinds eind 2022. Ik ben meer gaan letten op wat ik eet. Verder weet ik niet goed wat ik wil in mijn toekomstige leven, welk doel heb ik en wat is mijn meerwaarde in de samenleving. Ik lees zelfhulpboeken, luister podcasts en volg masterclasses. Theoretisch weet ik wat ik kan doen, maar in de praktijk heb ik daar nog niet veel mee gedaan (wellicht door angst voor het onbekende, ik leef altijd zo, dus dat voelt veilig)
Ja, begin 30 in therapie voor onverwerkte scheiding ouders. Geleerd om het in perspectief te plaatsen, en te snappen hoe het komt dat ik worstelingen ervaarde en nog steeds ervaar als man, vader, vriend, echtgenoot.
Constant aan het leren, trainingen, cursussen en deze ook geven aan groepen en individuen die mij weer verrijken in mijn ontwikkeling.
Nee.
Continu op zoek naar wie ik ben, waar ik voor sta, wat ik belangrijk vind in het leven
Elke dag die je leeft ontwikkel je jezelf en leer je weer meer
Altijd bezig met cursussen
Ja dat is een continu proces. Ik vind de vraagstelling wel wat breed voor een enquête.....,
Reflecteren over jezelf... Wat loopt mis, waarom en wat is mijn aandeel... Ik hou niet van een slachtofferrol
Ja, ik zet me is als coach/mentor voor jonge collega's. Daar leer ik zelf van en zoek mentorschap bij meer ervaren collega's. Prettige leercirkel
Sinds mijn begin jaren 20 verschillende therapieën bij psychologen en coaches. Nlp familie opstelling. Trauma training. Paard als spiegel training van 11 weken(vrije profilering hbo) tantra, truffel-cacao, zelfhulp boeken etc. Momenteel nog bezig met brainspotting sessies.
Ja, na de ontwikkeling van mijn angststoornis beseftte ik me dat ik niet in de slachtofferrol wilde leven. Sindsdien heb ik geleerd dat ik altijd invloed heb op mijn eigen reactie, hoe naar de actie daaraan vooraf ook is geweest. Dat heeft mij veel rust gegeven
Ja, sinds kort. Bewust tijd nemen om emoties te doorvoelen en een familieopstelling.
Ja, ruim 10 jaar bewust. Innerlijk werk. Op alle lagen. Karma, trauma, dharma, familielijnen. Ik ben mezelf steeds meer gaan zien in alles wat er is. En hoe ik mij overhoud tot het leven en mijn plek daarin.
Ja. Altijd al maar vooral sinds m'n broer heel ziek werd. Ik was toen 32. Begon met een stilte retreat. Veel yoga. Meditatie. Familie opstellingen etc Ik heb geleerd om met een breder perspectief naar dingen te kijken. Dat dingen naast elkaar kunnen bestaan. Niet of of maar en en
Sinds mijn 30e, veel (spirituele) coaching opgezocht en dingen over ontwikkeling gaan lezen. Zelf een coach opleiding gevolgd met veel aandacht voor lichaamsgericht werken. Intuïtie is sterk ontwikkeld en ga ik steeds meer zien als USP. Ook door Human Design, astrologie en numerologie veel over mezelf geleerd
Sinds een aantal jaren zoek ik meer verdieping. Meditatie, meet aanwezig zijn in het nu. Ben 2 jaar geleden begonnen met hardlopen en voedsaam en gezond eten. Meer in de natuur zijn
Nee. Ik neem hier te weinig de tijd voor
Grootste verandering was mijn burn-out op mijn 32e, sindsdien laagje voor laagje af aan het pellen om in mijn kracht te komen staan
4 jaar psychoanalyse gedaan. Meer inzicht in zelf en patronen. Relatie kunnen aangaan.
Ja spirituele opleidingen
Ja, gesprekken, zelfonderzoek, opleiding. Maar vooral door te leven en te reflecteren. En door kinderen te krijgen, de spiegels en lessen van hen leren me zoveel.

Vanaf de puberteit wel, maar nu op een rustigere en vredigere manier ten op zichten van mezelf. Meer zelfcompassie
Sinds het overlijden van mijn vader, op mijn tiende. Het overwinnen van angsten en doorbreken van patronen zijn de grootste thema's (geweest). Ik denk dat het een continuproces is om met zelfontwikkeling bezig te zijn.
Leren, lezen, luisteren. Altijd
Ik ben bezig om meer vertrouwen in mijzelf te krijgen, het leven positiever te zien, te vinden hoe ik eraan kan bijdragen. Ik leer dat ik niet per se iets hoeft te doen om er te mogen zijn.
Gezien mijn heftige jeugd moest ik wel, om te overleven en te functioneren, mijn hoofd boven water te houden. De keuze was: ontwikkelen of verdrinken. Dus zolang als ik me kan herinneren. Ik reflecteer veel op wie ik ben, de keuzes die ik maak, wat ik doe. Dat moet ook voor mijn werk, ik ben kinder psycholoog.
Ja, sinds 6 jaar. Hypnotherapie opleiding, NLP, lezen lezen lezen - hoe werkt een lichaam, welke werelden zijn er enz.
Gaande weg leert men. Denk dat levenservaring een belangrijk onderdeel is in het leven. En gesprekken met een psycholoog helpen goed bij zelfontwikkeling.
Ja ben altijd bezig met zelfontwikkeling, maar voornamelijk op intellectueel niveau.
Welke manier niet , maar ik kon steeds dichterbij het accepteren van mijzelf
Psycholoog (jaar of 19) Paardencoach & holistische therapeuten (28 jaar)
Ja maar dat is normaal om jezelf te blijven ontwikkelen en dit blijf je ook altijd doen. Ik door mezelf te reflecteren, gesprekken aan te gaan
Altijd en altijd gedaan. Vanaf de scheiding van mijn ouder op 19 jarige leeftijd mijn eerste burn-out gehad. En naar een psycholoog gegaan. Dit heeft mij toen enorm geholpen. Die vrouw was een oude dame die sprak vanuit ervaringen. Dit gaf mij enorm veel rust en helderheid. Toen nog emdr gehad voor mijn intense angst vanaf dat ik mij kon herinneren voor oorlog en voor mijn jeugd "trauma" vanuit mijn gezin. Dit hielp voor mij eigenlijk niet. Ook gesprekken gehad, maar ik voelde totaal geen match met de dame. Truffel ceremonie gedaan, wat mijn diepste angst liet voelen, waaruit door de onvolledige begeleiding paniekaanvallen aanwakkerde, toen een breathwork en trauma release opleiding gedaan om bij mijn angst en me bij mijn onbewuste bracht/brengt omdat ik door mijn jeugd moeilijk bij mijn eigen pijn kan blijven... en die heeft mij van mijn paniekaanvallen gekregen. Dit en familieopstellingen zijn voor mij echt ongekend helend. Momenteel volg ik een sjamanistische jaaropleiding, omdat dit mij enorm trekt. En een opleiding "de reis terug naar mijzelf" waar het innerlijk kind en voelen in jezelf bovenaan staat En straks familieopstellingen als verdieping. In mijn gedachten ben je nooit uit "geheald " en voor mij voelt het echt goed om "op te ruimen" te omarmen, doorvoelen en zo dus de ruimte te creëren. Dat datgene wat ik doorvoel en een plek kan geven, mijn kids niet doorgeef en mijn voorouders van verlos. Dat is toch het meest dankbaar en waardevolle wat je kan doen!? Ik ga daar echt helemaal van aan haha
Altijd al mee bezig geweest, ik denk vanaf mijn 12e
Elke dag proberen iets nieuws te leren, ookal is het een gesprekje
Ja, vooral sinds coronatijd. Vele geleide meditaties
Ja, daar ben ik via psychologie al sinds 2009 mee bezig. Ik heb heel veel geleerd, maar het toepassen blijft ontzettend moeilijk.
Ik heb een moeilijke puberteit gehad waarin ik veel heb meegemaakt. Ik heb een zware depressie gehad toen ik 14-15 was, en sindsdien ben ik bezig met spiritualiteit en zelfontwikkeling. Ik lees vooral veel boeken en ben toen begonnen met yoga en meditatie. Ik heb het gevoel dat ik mezelf op deze manier uit de depressie geholpen heb.
Sinds 2015. Maar eigenlijk al langer. Steeds op een diepere laag. Van buitenaf naar binnen eerst vanaf 2020 van binnenuit naar dicht bij mezelf.
Sinds 2016 intensief, na een burn-out. Met yoga, meditatie, mindfulness. Later kwamen door NLP en een coach opleiding bij, en daarna allerlei healings, workshops en trainingen met energiewerk,

familieopstellingen. Ik was doodongelukkig en zocht naar iets waardoor ik me beter zou voelen, echt wanhopig. Niks hielp echt, of maar half. Uiteindelijk heeft Ayahuasca en andere plantmedicijnen me in 2020 geholpen, dit was echt een doorbraak. Sindsdien heb ik weer het plezier in leven terug, ervaar ik meer zin en betekenis, voel ik me meer nodig hier op aarde. De planten hebben me herinnerd aan wie ik ben en wat ik hier kom doen: zingen, muziek maken en mensen helpen met thuiskomen. Sindsdien beroep ik me in sound healing en tantra, wat me beide ook enorm geholpen heeft. Tantra vooral om meer in m'n baarmoeder te zakken, echt vanuit daar te leven in plaats van vanuit m'n hoofd. En om te gaan met alle emoties die ik ervaar.
Vanaf mijn puberteit. Eerst therapie voor mijn heftige jeugd. Daarna yoga, meditatie, sjamanisme, etc Eerst was het vooral om mezelf niet meer zo rot te voelen. Nu is het meer onnet dagelijkse, hoe ik leef.
Ja sinds een jaar ongeveer. Systeemtherapie, cransio sacraal therapie, natuurarts, lezen, meer bewustwording en zelfreflectie. Studeren voor Master, wisseling van baan.
Altijd mee bezig. 12 a 13 jaar al. Nlp was mijn begin naar een grotere verandering. Mijn bewustzijn veranderd /verbreedt vaak Nu veel coach sessies.
Ja daar ben ik altijd mee bezig. Ik leer graag en groei van inzicht. Via coaching. Ervaring. Leren in de traditionele zin. Feedback.
Wil leren om beter te worden en meer voor mezelf en anderen te kunnen betekenen
Absoluut, vanaf circa mijn 18e
Ik ben wel bewust van zelfontwikkeling. Ik schat dat dit vanaf een jaar of 25 was. Mijn omgeving heeft dit getriggerd en ik probeer dat vooral door "boekenkunde" vorm te geven.
Pfoe hier ben ik erg veel mee bezig geweest en nog steeds. Ik ben sinds april 2021 (toen ik de opleiding tot Holistisch Therapeut begon) heel erg veel bezig geweest met mijn zelfontwikkeling en het afleggen van patronen, overtuigingen etc. Vanuit de opleiding: Ik heb geleerd dat ik niet mijn emoties en gevoelens ben, maar deze alleen ervaar. Daarnaast is een emotie of gevoel vaak een signaal en heb ik geleerd deze ook te onderzoeken. In het verleden had ik regelmatig paniekaanvallen waar ik niet zelf uit kwam, ondertussen heb ik geleerd dat alles er mag zijn en dat het oké is, én dat ik mezelf hieruit kan 'redden', en hier niemand van buitenaf voor nodig heb. Ik heb geleerd dat triggers signalen zijn om te onderzoeken bij mezelf, en wanneer een ander op een bepaalde manier reageert naar mij, dit een trigger is van de ander en een patroon of overtuiging vanuit het verleden van deze persoon is. Ik heb geleerd wat het verschil is tussen het Ego en de Ziel/het Zijn, en kan deze steeds beter onderscheppen in het dagelijks leven waardoor ik dichterbij mezelf kan blijven.
Ja, sinds de middelbare school denk ik maar vooral studententijd. Altijd op zoek naar wie ik ben. Met medestudenten (vereniging) veel gepraat over wie ben ik (christelijke vereniging, dus ook over de bijbel en wie ben ik tot God). Ook gezocht in vriendjes, verschillende types. Psychologen als het niet goed ging met me. Toen ouders scheidden ook heel moeilijke tijd gehad (want was ik wel gewenst en wat betekent dat?). Etc. Ben nu zelfverzekerder door levenservaring, maar blijft soms moeilijk hoor.
Ja, ik blijf altijd leren en ontwikkelen. Continu proces.
Ik ben sinds het ontwikkeltraject (4 jaar geleden) met Linde een heel ander mens geworden. Misschien niet een ander mens, maar ik heb mezelf open gesteld naar mezelf. Dit heeft me dusdanig veel gebracht. Ik kan heel veel punten benoemen maar als ik het kort houd. Ik ben zeker van mezelf en ik loop mezelf niet voorbij. Ik voel of ik ergens op aan ga of niet.
Ja doormidden van een ontwikkeltraject op mijn werk heb ik mezelf beter ontwikkelt in zelfreflectie. Dit heb ik ook vertaalt naar mijn privéleven met mijn vrienden. Daarnaast stellen mijn vriendin en ik maandelijks op om onszelf te verbeteren.
Ik ben altijd bezig met zelfontwikkeling, door middel van boeken luisterboeken en therapie (hypnotherapie etcetera.) Dit doe ik al vanaf mijn 18 denk ik.
Ik ben altijd bezig met zelfontwikkeling. In de eerste plaats door boeken te lezen zodat je nieuwe inzichten krijgt. Dat doe ik al mijn hele leven. Ik heb ca. 6 jaar geleden alle social media in de ban gedaan en dat was de beste beslissing ooit: minder jezelf in de etalage zetten, minder op zoek naar bevestiging, minder vergelijken met anderen. Ik drink dit jaar geen alcohol om een beter energieniveau

te hebben en scherpere geest. Dat bevalt 98% van de tijd enorm goed, het is alleen lastig in sociale situaties (borrels, etentjes, enz.). Je moet het ook altijd uitleggen en krijgt niet automatisch support uit je omgeving ('doe niet zo ongezellig'). Ik heb in het verleden een tijdje mindfulness gedaan maar daar heb ik niet zoveel mee; ik kom beter in het hier en nu door bijvoorbeeld muziek te spelen of lekker een eind te gaan wandelen. Op dit moment heb ik wel interesse in Wim Hof-ademhalingsmethoden en heb het gevoel dat ik daardoor beter slaap.
Sinds mijn negentiende is dit begonnen. Voelde me depressief en had geen doel in het leven. Ik snapte niet wat ik moest doen. Ik had geen zelf"identiteit".. ik wist niet wat ik leuk vond of wie ik was en hier kwam doen.
Ja , altijd. Voor mij gevoel ben houd dat nooit op
Sinds een jaar of 8. Van alles: van workshops, opleidingen en retraites tot podcasts, filmpjes en boeken. Samengevat leert het mij 'hoe het leven werkt' (voor zover dat te begrijpen valt), wie ik ben, en leer ik steeds beter voelen en op mijn intuïtie vertrouwen.
Jawel, ik probeer altijd wel nieuwe dingen te proberen en mezelf uit te dagen. Zelf dingen doen/ervaren leer je het meeste van. Zeker vanaf mijn 16de doe ik dit. Daarvoor deed ik weinig voor school en was ik voornamelijk aan het gamen. Daarna kreeg ik een socialer leven en passie voor muziek, techniek en design, en begon de route naar volwassenheid. Die nog steeds bezig is.
Ik hou me vooral bezig met astrologie en alles in en rondom het heelal.
Coaching, bewustwording
Altijd, blijven groeien. Boeken lezen, seminars volgen, gesprekken met mensen om mij heen. Ect.
Sinds altijd wel, sinds een paar jaar via cursussen intuïtieve ontwikkeling
Ja, sinds 6 jaar intens. Vooral door middel van plantmedicijnen, boeken, nieuwe vrienden. Mijn hele perspectief op mezelf en het leven is veranderd.
Ja, sinds mijn ca 25e. meditatie, zelf bij stilstaan. Wat ik heb geleerd: zo veel! Vraag maar als je meer wil weten tomaswiegerink@gmail.com
Ja is een beetje cyclisch, maar in ieder geval de afgelopen 12 jaar is dat een terugkerend thema. Meestal vanuit een gevoel van onbehagen, iets willen veranderen maar niet weten hoe of waar te beginnen (relationeel of werk gerelateerd), iets doen wat niet goed voelt en dan opzoek gaan naar hoe ik dat kan veranderen. Waarbij ik dan hulp zoek bij een psycholoog of coach. Minder streng zijn voor mezelf, mezelf accepteren en waarderen zoals ik ben, ontdekt waar ik goed in ben waar mijn kracht ligt, waar word ik blij van. Dat mijn gedachten niet "de waarheid" zijn en dat je gedachten kunt sturen / invloed op hebt hoe je je voelt.
Ja, altijd al wel, maar sinds het afgelopen jaar met name middels yoga/pilates en boeken.
Vier jaar geleden ontdekte ik ayahuasca wat mijn leven veranderde. Drie jaar lang heb ik allerlei workshops, trainingen en werken gedaan voor bewustwording. Onderweg heb ik heel veel geleerd. Voor nu is mijn belangrijkste les dat we ook vooral hier bezig zijn op aarde en dat ik mijn innerlijke kennis die ik altijd al had in mag zetten om er hier een mooiere plek van te maken.
Dit een een veel te grote vraag 🙏 Volop bezig met zelfontwikkeling en al zeer lang. Via therapie (gesprek en lichaamsgericht), energetisch werk, familie opstellingen. Belangrijkste leermomenten zijn dingen die gaan over patronen herkennen bij mezelf die geënt zijn in de kindertijd of de stamboom
Sinds 2012 met tussenpozen. Emdr, gesprekken, Reiki, regressietherapie, human design, journalen, meditatie, yoga
Ja, vanaf begin 20ste wat bewuster. Verschillende retraites gedaan, ook gewerkt bij een plek waar persoonlijke ontwikkeling trajecten werden georganiseerd. Bij verschillende coaches gelopen. Ik heb geleerd dat ik verantwoordelijk ben voor mijn eigen leven, dat ik ruimte mag nemen voor mijn stem dat ik niet verantwoordelijk ben voor voor anderen, dat ik als ik voor mezelf zorg en liefde aan mezelf geef nog meer te geven heb aan anderen. Dat ik niet alleen ben en we het samen doen. Dat de weg alleen erdoorheen is en niet eromheen. Dat het leven een dans is, aantrekken en afstoten, vallen en opstaan, stapje naar rechts, stapje naar links. Dat als je leert luisteren naar je intuïtie en hart het leven door je heen stroomt en ik niet alles met wilskracht hoeft te doen. En zo nog veel meer ;-)

Ja sinds twee maanden een coach
Niet echt, veel ontspannen en sporten
Ja daar ben ik bijna dagelijks mee bezig. Ik doe EFT (tapping), meditatie, visualisaties, affirmaties, soms journaling, ademhalingstechnieken. Ik luister graag naar podcasts over self development. Alles beetje afhankelijk waar ik zin in heb :). Ik doe dit denk ik de laatste 4 jaar steeds actiever. Ik heb geleerd over bewustzijn, kracht van onze gedachten en emoties (manifesteren). En natuurlijk geleerd over mijzelf, inzichten in gedachte/gedragspatronen, trauma's, limiting beliefs, etc.
Sinds mijn 27 is men gedachtenstroom verandert. Ik dacht hiervoor heel negatief over mezelf en men leefwereld, zat in een zware depressie omdat ik me nergens thuis voelde. Na men 27 jarig bestaan kreeg ik het besef dat ik alles zelf in de hand heb en heb ik alles in men leven verandert. Gestopt met intoxicatie en weggaan uit een relatie die mijn zelfbeeld nog meer braken. Beseft dat ik traumas van vroeger enkel kan verwerken als ik ze onder nuchtere ogen probeer te verwerken en omringt ben door mensen met goeie intenties.
Ik denk dat je altijd wel bezig bent bewust of onbewust met zelfontwikkeling maar ik denk dat ik pas na mn 30e echt meer bewust ben gaan worden van wie ik wil zijn, wat mn waardes zijn en vooral ook waar ik harde grenzen trek uit zelfbescherming. Mwah, dat laatste denk ik pas vanaf mn 35e haha. Ben nu ook veel meer bewust de tijd aan het nemen voor mezelf ipv alleen maar werken, therapie en medicatie voor issues, een hond (lifesaver 2.0), superveel planten omdat groen en levende dingen om me heen me beter doen voelen, en meer dingen lezen die me wat bij brengen en minder dom scrollen. De switch van influencers naar plant and dog accounts heet ook wonderen gedaan voor mn mental health haha
Ja
inzicht in vaste reactiepatronen. proberen hierin meer te variëren. zelfreflectie.
Vanaf mijn 18de. Zelfontwikkeling door reflectie, meditatie, training, gesprekken, doen, psychologische gesprekken, door wat het leven je brengt en daarmee aan de slag te gaan. Wat ik geleerd heb is te veel om hier te schrijven.
ja, ik heb diverse coaches en psychologen gehad om eerst mijn jeugd te verwerken en nu om mijn kinderen op te voeden.. maar ook om zelf mijn eigen keuzes te kunnen maken op mijn eigen overtuigingen en niet op die van mijn moeder.
Door omgang met anderen heb ik een hoop geleerd, vooral dat je je op jezelf moet focussen, want niet iedereen heeft het altijd goed met je voor. Ik hou van lezen, soms mediteer ik, ik wandel en fiets graag door de natuur. Wat mij het meeste helpt is het leren van nieuwe dingen.
Ja, inherent onderdeel van mijn opleiding en werk.
Veel boeken lezen, veel nadenken.
Creatieve ontplooiing in de vorm van muziek. Kunst. Expressie van gemoedstoestand en energie. In balans te zijn. Teken en zeer jonge leeftijd. Gitaar vanaf 10, kunst academie 2011/12
Op dit moment ben ik me aan het verdiepen in het maken van keuzes (dit belemmert me), maar ook om een manier te vinden om minder te doemdenken (ik ga vaak van het ergste uit, bijv. mijn vriend is te laat thuis, hij is vast aangereden en overleden)..
Ja, focus op studie en zelfreflectie. Dit heb ik vooral geleerd in mijn studie
Niet zo bewust (meer) eerlijk gezegd, maar ik heb vele jaren (zo ongeveer mijn halve leven) rijmpjes en liedjes geschreven, en nog steeds. Dat heeft altijd een vrij therapeutische werking op me gehad en ik reflecteer er heel veel door. Soms zelfs te veel, en dan moet ik een beetje oppassen dat ik niet enkel blijf nadenken maar ook actie ondernemen.
Ja, sinds mijn 23e ongeveer. Via therapie. Leren relativeren van mijn problemen, accepteren dat ik controle moet loslaten over anderen en ook een deel lak hebben aan wat andere zeggen. Dit blijft een proces waar ik op moet terugpakken.
Ik voel me al goed
Ik ben af en toe in therapie geweest om mezelf beter te leren kennen. Op dit moment ben ik niet meer in therapie maar omdat ik recent met kanker werd gediagnosticeerd start ik opnieuw een

traject bij een psychologe.
Vanaf leeftijd 24 jaar, mijn man werd ziek en dat was moeilijk. Toen echt gestart met eerlijk en oprecht durven zijn naar mensen om mij heen en naar mezelf. Is nog altijd een uitdaging. Ook postnatale depressie en überhaupt het moeder zijn, houd mij hier steeds scherp op. Ik leer van de grote, echt moeilijke periodes. En nu ook steeds meer weer genieten van het kleine, misschien wat goed lukte als kind?:)
Vanaf jongs af aan vanuit huis mee gekregen.
Ik voel me de laatste 4 jaar pas beter in mijn ziel, minder omver geblazen door externe factoren, en comfortable bij mijn keuzes en de gevolgen
Ik ben van mening dat je altijd bezig bent met zelf ontwikkeling. Je leert tenslotte iedere dag. Er is wel een duidelijke versnelling in gekomen toen ik dit werk ging doen. Ik heb daar de kans gekregen om een ontwikkelingstraject te volgen. Dit heeft mij uiteindelijk in vele opzichten grote stappen laten maken in vele zaken zoals communicatie, zelfbewustzijn enz. Dit heeft er zeker aan bijgedragen dat ik een stap dichterbij mijn uiteindelijke doel ben gekomen. Namelijk...er uithalen wat erin zit.

Bijlage 11:

Op die moment niet, wel in het verleden. Psycholoog & psychosomatische therapie in het verleden.
Nee
Ik volg regelmatig cursussen of ga bij iemand langs, maar niet met een vaste structuur, puur wanneer ik de roeping voel. Met name een lichtwerker heeft mij enorm geholpen, die heb ik om de maand gebeld de afgelopen paar jaar. Hij heeft mij helpen herinneren dat ik het leven zelf ben (bewustzijn) en niet dat wat ik ervaar, dit zijn uitingen van het ene bewustzijn. Dat geeft mij het meeste rust en vertrouwen.
Ja, sinds mijn vroege jeugd. Op zo veel mogelijk manieren. Lichamelijk oa. kinesthetisch, osteopathie, rebalancing, dans. Geestelijk, oa. psychoanalyse, cognitieve gedragstherapie, regressie, spiritueel, astrologisch, mediamiek. Etcetera. Ik leer te groeien in bewust - zijn.
Nee
Ja, al bijna 10 jaar.(ggz) Ik heb hier helaas vrij weinig van geleerd. Paardencoaching (holistische) werkt wel! Je komt weer in contact met je lijf.
Geweest. Zelfontwikkeling
Nee
Sinds mijn burn-out ben ik bezig geweest met verschillende fysieke therapieën. Body stress release, psychosomatische fysiotherapie, een sport traject. Maar ook onder begeleiding van een psycholoog geweest en trainingen gevolgd in astrologie en human design. Zodat ik mezelf en de wereld om me heen beter kan begrijpen.
Nee
Nee
nee
Ik ga vanaf april naar de psycholoog
Ja Hypnotherapie, nadat psychologische hulp niet het gewenste effect heeft gegeven. Start hier

volgende week mee nav angststoornissen en paniekaanvallen + burnout.
Ja, emdr.
Inmiddels niet meer. Zou het zo weer doen als ik vast loop. Het heeft me veel gebracht. Ik ben bewuster van mijn geschiedenis geworden, welke patronen daar zijn ontstaan. Waar ze voor gediend hebben en hoe ik ze vroegtijdig kan signaleren. En ik heb geleerd om eigen keuzes te maken. Ik leunde heel sterk op de meningen van anderen en in t bijzonder die van mijn moeder.
ja ook therapie
Ik loop al jaren bij een spirituele coach. Ongeveer 5 Jr. We doen veel lichaamswerk, systemisch werk. Wat ik heb geleerd heb ik bij de vorige vraag beschreven.
Nee
nee
Nee, niet bezig met therapie
nee
nee
Ik heb therapie gehad 5 jaar geleden van een psycholoog. Maar dit was voor mij niet de juiste weg. Ik ben daarna begonnen met mediteren. Dit werkte beter voor mij.
Sinds februari 2023, eerstelijnspsycholoog, voorlopig erkenning in verkennende fase
Nee
Het gaat vooral over mijn zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfliefde en zachtheid.
Luister veel positieve affrmaties en meditatie muziek
Vanaf mijn 13e in de psychiatrie. Veel geleerd pas na mijn psychose pas echt durven vertrouwen op mezelf en mezelf leren kennen. Daardoor ben ik nu vol zelfvertrouwen en voel ik me krachtig
Nee, wellicht kan ik dat wel gebruiken
Nee
Nee.
Nee.
Nee
Nee
Nee
Nee, maar ik luister wel eens podcasts die als coaching bedoelt zijn
Geweest, bij POH tegen een boreout. Ik heb uitdaging en doelen nodig. Maar heb geleerd dat dit niet bepalend is voor succesvol zijn en dat dat niet gelijk staat aan "het goed doen"
Zoals hierboven al beschreven verschillende therapieën. Ik heb uiteindelijk geleerd dat je zelf bepaald hoe je omgaat met een situatie en dat alles ook weer voorbij gaat. Ik heb leren accepteren en ben hier nog steeds mee bezig. Verder heb ik geleerd om niet alles toe te laten en mijn eigen grenzen te bewaken.
Niet meer, wel in het verleden. Zie bovenstaande
Nee, vanaf binennkort wel
Nee
Coachings traject met behulp van familie opstellingen. Heb ik afgelopen 2 jaar gedaan. Heb geleerd Volwassen te worden
Coaching en readings om richting te geven aan mijn leven
Momenteel niet. Wel nog op onderzoek. Systeemtherapie, innerlijk kind werk en familieopstellingen. Moet nog onderzoeken waar in mijn omgeving iemand is die aansluit.
Hier neem ik ook te weinig de tijd voor
Sinds mijn burn-out, reiki heeft mij leren voelen en sinds dien doe ik van alles om te kunnen ontwikkelen..

Momenteel niet
Ja, meer als zelfontwikkeling. Niet omdat dat perse nodig is.
Nee
Nee
Niet meer, maar wel veel aan gedaan vanaf 18 jaar tot 30 jaar met tussenpozes
Niet meer, wel diverse keren gehad.
Nee
Net mee begonnen.
Ik ben meermaals begonnen met therapie. Maar heb nog niets gevonden wat mij helpt. Dus ook weer gestopt.
Ja, hypnotherapie. Om tot mijn puurste ik te komen.
Al 10 jaar op en af te vinden bij een therapeut.
Nee
Human design Poh Biothensor Healing
nee, wel met coaching
Nee
Dit heb ik hierboven beschreven 😊
Nee geen therapie. Wel af en toe systemische coaching
Ja sinds 2020, coaching voor meer zelfvertrouwen en lagere lat, leer mezelf elke dag beetje beter kennen
Homeopathie
Zie vraag 38
Niet meer, wel gedaan. Het was fijn om te praten, maar mijn ogen is therapie niets zonder autonome acties in zelfontwikkeling en zelfkennis.
Nee.
Ik heb in m'n leven ontzettend veel therapie gehad, omdat ik van dieptepunt naar dieptepunt ging. Tot er eindelijk licht kwam sinds ik met plantmedicijnen ging werken (2020) Ik heb een eetstoornis gehad toen ik 17 was, tot ongeveer 28 (en nog steeds niet helemaal weg), waarvoor ik bij een psycholoog ben behandeld. Ik ben later, rond 21 naar nog naar een andere psycholoog gegaan toen ik in paniek raakte van de 9 tot 5 waar ik in zat, ik dacht nu is mijn leven voorbij. Tijdens m'n burn-out in 2016 ben ik behandeld bij een holistisch centrum met psycholoog, fysiotherapeut, ea. En rond 2018 nog een tijd bij een psychiater, omdat ik het leven niet meer zag zitten, na fysieke mishandeling in een relatie, een abortus en een gebroken hart. Ik heb ook nog EMDR therapie gehad. Wat het me allemaal heeft gebracht, daar kan ik kort over zijn. Helemaal niks. Waar ik naar op zoek was, was de verbinding met m'n ziel, en die heb ik niet gevonden met alle rationele therapie.
Zie vorige vraag. Aanvulling: meer rust en belans. Gevoelens van anderen bij hen te laten en mijzelf daarvan proberen af te schermen. Dikkere huid creëren en meer zelfvertrouwen. Stem durven laten horen en uitspreken waar ik voor sta.
Nee
Nvt
Nee
Zoals ik bij de vorige vraag antwoordde ben ik wel veel bezig geweest met familie opstellingen en heb ik veel methodieken toegepast op mezelf die ik aangereikt heb gekregen tijdens de opleiding. D.m.v. familieopstellingen ben ik achter bepaalde overtuigingen gekomen die ervoor zorgde dat ik het leven als heel erg zwaar ervaarde, er lag een figuurlijke last op mijn schouders die ik vanaf mijn 6e jaar mee droeg. Ik ben vooral altijd erg nieuwsgierig geweest naar mezelf waardoor ik open sta voor veel soorten therapieën om steeds weer een stapje dichterbij mezelf en mijn Zijn te komen.
Nu niet. Wel geleerd om te evalueren op mezelf om sneller te observeren als het minder gaat.

nee
Nee, maar ik merk dat ik daar wel weer behoefte aan heb.
Nee
Op dit moment lees ik het boek overprikkeld brein
Nee.
Ik heb therapie gevolgd sinds mijn 24: psychologen, creative consciousness.. voornaamste probleem dat ik had is dat ik niet wist wat ik was en waar ik naar toe wou. Onverwerkte traumas was ook een probleem.
Nee
Momenteel niet
Nee
Nee
Momenteel niet, in het verleden wel
Nee, wel in het verleden. Ik heb heus handvatten gekregen maar het voelde meer als 'ik moet op mijzelf vertrouwen'
Haptotherapie bijvoorbeeld , energetische therapie. Af en toe een sessie heeft me geholpen mezelf te leren kennen en oké te zijn met wie ik ben.
Nee
Ja, sinds mijn ca 25e. Wat ik heb geleerd: zo veel! Vraag maar als je meer wil weten tomaswiegerink@gmail.com
Momenteel niet. Ik heb eens cognitieve gedragstherapie gevolgd bij een psycholoog naar aanleiding van een burn-out, dit heeft mij niet echt geholpen. Vorig jaar heb ik een coaching traject gevolgd, gericht op mijn natuurlijke eigenschappen en talenten, en eigenschappen en talenten die ik mijzelf gedwongen heb aangeleerd door gebeurtenissen in mijn leven. Dit heeft me meer inzicht gegeven in hoe ik als mens in elkaar zit, hier heb ik meer aan gehad dan aan mijn therapie bij mijn psycholoog.
Zie bovenstaande samenvatting
Ja nu regressietherapie
Ja, Yenny is mijn levenscoach en ik ben af en toe bij haar. Zie bovenstaande antwoorden van de dingen die ik heb geleerd..
Ja, makkelijk keuzes maken en sterken in m'n schoenen staan
Nee
Niet bezig met een 1 op 1 therapie traject maar zou ik wel willen doen. Al ben ik de laatste maanden wel consistent bezig mijn 'Abundance mindset' te trainen, dmv meditatie en hypnotherapie (van youtube).
Nee, ik probeer alles zelf te doen met meditatie en manifestatie.
Yes sinds een burnout in begin 2019, heb geleerd mn grenzen aan te geven, nee te zeggen, dat loyaliteit niet altijd gewaardeerd wordt en zelf kapot gaan zonder validation en waardering je breekt. Dat ik eigenlijk toch ADHD heb wat ik nu dus ook leer managen met zowel medicatie als trucjes en vooral acceptatie van hoe mn brein dus uniek werkt en daar de sterktes uit halen ipv de mankementen van zien. Ohja en antidepressiva maar daar ben ik nu inmiddels vanaf alweer.
Ga ik me starten binnenkort
niet meer.
Nee
ja. Ik ben er een stuk 'normaler' en 'benaderbaarder' van geworden. Zonder coaches had ik niet kunnen doen wat ik nu doe. en had ik niet gestaan waar ik nu sta en had ik een totaal ander leven dan nu.
vroeger wel gehad 2x. Mijn vader overleed toen ik 14 was, mijn leven veranderde, mijn moeder stuurde mij naar een psycholoog. Van 15 tot 23 jaar heb ik heftige slaapproblemen (slaap apnoe,

nooit gediagnosticeerd) gehad en daardoor voor mijn gevoel weinig bewust meegemaakt terwijl ik wel moest studeren, een huis vinden etc. Op mijn 19e ben ik hier nogmaals voor naar een psycholoog geweest. Ze toonden begrip, dit hielp mij.
Nee.
Sinds jaren, voornamelijk CGT.
Nee. Bezigheidstherapie, in mijn eigen zen klussen. Dat kan ruimte bieden en verheldering.
Nu niet, ik heb eerder therapie gehad toen ik een eetstoornis had.
Nee
Niet meer maar ik heb door de jaren heen verschillende soorten therapie gehad, zowel lichamelijk als mentaal (wat voor mij eigenlijk één is, of in elk geval staan de twee vrijwel volledig met elkaar in verbinding), en vanuit een soort noodzaak. Daar heb ik veel baat bij gehad, in het moment zelf, maar het heeft het me ook veel stress gebracht (dat is een vrij lang verhaal, waar de eerder genoemde 'balans' soms ver te zoeken was). Lang verhaal kort, ik ben nu niet met therapie bezig om mij beter te voelen, maar zou het eerlijk gezegd wel moeten zijn. (Concreet: wellicht heb ik tijdelijk medicatie nodig, maar ik vrees dat tijdelijk dan niet zo tijdelijk zal zijn en dat het vooral een nog negatievere invloed op de 'balans' zal hebben).
Ja, 2 keer. Eerst voor mijn depressie een aantal jaar geleden. Nu sinds kort voor het handhaven van de drukte in mijn hoofd. Ik heb vooral geleerd dat ik niet gek ben en er wel verbetering mogelijk is ook als mensen zeggen 'dat heeft toch iedereen'
Nee
Ik leerde meer over mezelf de afgelopen jaren, om "zeker" te zijn dat ik op het goede spoor zat in mijn leven en in de keuzes die ik maakte.
Af en toe coachingsgesprekken, nu toevallig in een training oplossingsgericht werken die ik volg. Onlangs een mooi gesprek gehad waarin inervaarde dat mijn stem, mijn ideeën, mijn gedachten ertoe doen en dat ik die (sterker) mag uitspreken en bevragen bij de ander wanneer ik dat voel. Dus nog bewuster in het moment en mijn intuïtie laten spreken. Vanaf mijn 24e coachgesprekken en trajecten met psychologen gehad.
Nooit gehad, omdat ik erg stabiel ben van mijzelf. Ook dit komt door mijn opvoeding omdat ik heb geleerd om te reflecteren en te praten over struggles.
Ik heb meerdere malen therapie gehad, de eerste keer als urgente remedie tegen depressie, erna tot nu toe twee keer om perspectief en handvatten te krijgen voor uitdagingen en groei.
Ik heb gelukkig geen therapie nodig. Probeer te genieten van de kleine dingen

Bijlage 12:

Dan ben ik vervallen in de slachtofferrol en weet ik niet meer hoe ik contact kan maken met mijn ware zelf.
Alles in de wereld. De tijdsgeest. Oude structuren. Hoe we omgaan met alles wat leeft in/op deze wereld. Hoe we omgaan met macht, geld, controle, wantrouwen, elkaar, de mensheid, de wereld, de aarde, de natuur. De verbinding met de ongeziene en spirituele wereld. Onze voorouders. Oude

wijsheid. Etc.
Trauma/ complexe ptss
Veel trauma's uit het verleden met misbruik en problemen met eetstoornissen.
Niet meer. Wel veelvuldig mee geworsteld
-
Eenzaamheid. Dat het leven moeilijk is. Ik denk wel ook dat hormonen hierin meespelen: pms
Niet daadwerkelijk; meer de vraag waarom ik doe wat ik doe en hoe het zou zijn om daaraan te "onlopen/ niet meer te hoeven. Met regelmaat ervaar ik alle to do's/ verwachtingen als zwaar en mis ik vaak voldoening.
Wel gehad, toen ik jonger was rond de puberteit en jong volwassene. Leven voelde als teveel, te zwaar, teveel herinneringen naar het licht en dat het aardse leven bracht heimwee mee.
De ellendige wereld waarin wij leven.
Ik ben gelukkig met mijn leven nu.
Goed om te vermelden; antwoord geldt voor t verleden, ik heb dit wel eens gehad. Omdat ik echt niet gelukkig was, geen plezier had, me vast voelde zitten in een leven dat niet als van mij leek.
Niet meer, maar heel lang gehad. Door heftige jeugd, alleen geboren tweeling had ik het gevoel dat er iets mis met me was en wilde ik hier vaak niet zijn.
Depressieve gevoelens op middelbare school, deels veroorzaakt door onverklaarbare lichamelijke klachten. En vorig jaar l.v.m. plotseling overlijden van vader op jonge leeftijd (56). Wat heeft het voor zin..?
Niet zo zeer om het perse te doen maar meer wat de consequenties daarvan zijn voor anderen en hoe het leven dan ineens veranderd
Eenzaamheid, levenspartner niet vinden levensdoel verdwijnt, soms is het leven gewoon zwaar
Ik ben echt een gelukkeling. Maar deze wereld vind ik intens. De mensen egoistisch. Er is hoop altijd, maar de diepe dalen zijn er wel.
Kan van alles zijn. Het zijn nooit concrete plannen. Meer een herinnering dat er een 'uitweg' is.
Ik heb een wat depressieve aanleg.
Uitzichtloosheid op het leven
Dat ik me afvraag wat ik echt toevoeg aan deze wereld.
Een stroming van negatieve momenten
Pijn, moe zijn, uiteraard zal ik het nooit doen, geldproblemen, het is een gedachte dat voorbij flitst
Ultiem controle. Het is al veel minder vaak dan toen ik depressief was. Maar ik vind het nogsteeds een prettig idee dat als alles kapot gaat ik altijd de mogelijkheid heb eruit te stappen. Ik zie leven als een recht, geen plicht

Bijlage 13:

Tiener tijd, en ik ben van mijn 25ste tot mijn 30ste depressief geweest. Maar sinds ik met paarden werk is dit veranderd. En zeker sinds dit jaar waarin ik veel angsten heb aangekeken en losgelaten gaat het veel beter. Ik word nu opgewekt en uitgerust wakker en gedurende de dag ben ik heel positief en heb ik weer energie.
Pubertijd. 15 jaar.

12 jaar.
12
13
-
Sinds ik puber ben vind ik het leven al wel lastig. Ik heb overigens nooit ECHT de neiging om er een einde aan te maken, maar de gedachtes zijn er wel.. 'zou het niet makkelijker zijn als het hier ophoudt' etc
30e ongeveer
30
15/16 jaar
19 jaar
Rond mijn puberteit speelde dit wel. Mijn eigen gevoelens in de puberteit zijn voor mij de grootste drijfveer voor mijn dagelijkse bezigheden als docent.
17
Puberteit
Vanaf 16/17
14
14
Rond 16-19 jaar
16
Ca 16
Zo lang ik me kan herinneren.
25
geen idee
15
15
Zo lang als ik me kan herinneren, iig al sinds mijn puberteit

Bijlage 14:

16
16
18
Een blow'tje rondom mijn 18e. MDMA en XTC op m'n 25e.

15
14 jaar
18
18
15
Nvt
20
24
16
nvt
16
n.v.t.
16
15
18+
16
Gewoon om het uit te proberen. Rond mijn 19e/20ste en 2 jaar geleden omdat mijn partner blowde deed ik weleens mee
NVT
15
14
17
21
Nvt
14
32
14
20
24
15
17
14
15
15
18
16
17
Middelbare school
14
alleen entheogene middelen, vanaf 31
15
35
24
14
15 ongeveer 3 keer

Nvt
22
Dit is alleen een hijs van een joint op mijn 18/19, om het eens te proberen. Verder nog nooit drugs gebruikt
15
15
18
15
15
18
20
16
23
15
Met blowen tussen 16 en 20 jaar en daarna niet meer.
14
16
28
16
16
20 (het was eenmalig)
29
16
20
14
rond 18
14
15
16
nvt
18
18
19
21
15/16
17
-19
15

Bijlage 15:

Softdrugs, wiet
Blowen geprobeerd
Wiet, xtc, cocaine, 4fmp, mdma
Wiet, hash, MDMA, XTC, truffels/paddestoelen.

Wiet, xtc, paddo's, cocaïne
Weed, mdma, 2cb, speed, ketamine, xtc, cocaine, 4fmp, paddos
Xtc, blowen, coke, mdma, paddo's, truffels,
Drank, cocaïne, wiet, XTC, ketamine, speed.
Blowen, xtc, cocaine
Nvt
Xtc
pilletjes (mdma), 2cb, lsd
hasj, wiet, xtc
nvt
wiet en xtc
n.v.t.
Wiet
Wiet,coke,xtc,ghb
Cannabis
Blowen en een ballonnetje
Wiet
NVT
Hash
Xtc,cocaïne, speed,wiet,hash,alcohol,ketamine,ghb
experimenterend met cannabis, slechts enkele keren
Xtc
Geen
Blowen, xtc, speed, coke
XTC en cocaïne
Wiet,
Xtc
Xtc, cocaïne, ketamine, mdma, 4 fmp
Blowen 2x ayahuasca 1x
Wiet
Wiet, xtc, coke.
Wiet
Hasj/cannabis
Blowen
Alcohol, blowen, cocaïne (niet structureel, gewoon weleens geprobeerd)
Wiet, paddo's
Blowen en cocaïne
Dat is privé
ayuhuasca
Wiet, hasj
Een pilletje
MDMA
Wiet, hash, coke, pillen.
Wiet
Nvt

Thc, alcohol, speed, ritalin, coke, mdma, lsd
Wiet.
Alcohol, Hasj, wiet, rosin, paddo's, truffels, coke, ket, XTC, speed, LSD, ayahuasca, san pedro
Hasj, wiet, xtc en speed
Joint, pilletje
Xtc, mdma, cocaïne, speed.
Wiet
4fnp, ketamine, xtc, 3mmc, hasj, wiet, cocaïne, speed
Wiet, mdma, cocaïne, xtc, 2cb, ketamine
Weed coke mdma
Cannabis, xtc, paddo's (allemaal maar een enkele keer om te proberen)
Wiet, XTC, truffels, lachgas, sigaretten , alcohol
Drank, Blowen, speed, xtc, cocaïne (experimenten)
Weed
Blowen
Xtc, mdma, ketamine, lsd, 3mmc
Best wat verschillend ;)
Wiet, Cocaïne
Wiet
Ayahuasca, huachuma, Santa Maria, paddestoelen
Wiet (16e), xtc (eind 20 jaren 1x), ayahuasca, truffels, kambo en lsd laatste 3 jaar.
Wiet, snus
Alleen hasj en wiet
wiet/hash, en later op feestjes geëxperimenteerd met XTC, speed, MDMA, een keer 2-CB, een keer cocaine, en verder lachgas.
weed, speed, coke, mephidrone, ghb, ketamine, xtc, lsd, shrooms, 2cb
Weed, hash, xtc, mdma, cocaïne, speed, ghb, ketamine, 2cb, lsd
Wiet
nvt
Blowen, truffels
Wiet, alcohol
Cannabis
Cannabis, XTC, LSD, truffels, alcohol
Alcohol wiet hasj paddo's 2cb xtc mdma cocaine
wiet, xtc, mdma, speed, cocaine, ketamine (en dit blijft echt vertrouwelijk he.. haha)
Enkel cannabis/hasj en is alcohol een drug? Ik zou zeggen van wel.
Wiet

Bijlage 16:

Nieuwsgierigheid
XTC heeft toen mijn leven gered, ik ervaaarde toen voor het eerst weer echt liefde en verbinding en wist toen dat het toch wel bestond. Het gaf mij weer zin in het leven. En na 2-3 jaar het voornamelijk op feestjes gebruikt te hebben kwam ik op een punt dat ik in zag dat ik dit ook zelf zou kunnen.

Sindsdien ben ik nuchter, drink ook geen alcohol meer. Wel gebruik ik regelmatig plantmedicijnen zoals Rapé en Cacao om makkelijker bij mijn emoties te kunnen komen.
Experiment, open voor ervaring. Paddestoelen/truffels, natuurlijke middelen ter verdieping van de verbinding met de aarde, de natuur, het mycelium, spirit. Bezieling van de aarde. En verdieping van mijzelf, lichaam, ziel en geest.
Om volledig te kunnen ontspannen/ slapen.
Even alles loslaten
Ik wilde het destijds allemaal eens geprobeerd hebben.
Een keertje proberen
Uitproberen
Ik gebruik geen drugs
Was toen nieuwsgierig om uit te proberen. Sinds er kinderen zijn niets meer aangeraakt.
nieuwe ervaringen opdoen en ontspannen
nvt
nvt
om op een andere manier naar me zelf te kijken, en meer tot me gevoel te komen. vaak in combinatie met muziek
niet
In mijn jeugd was het vooral om het een keer uit te proberen. Was niks voor mij
Ik blow dagelijks omdat dit mij helpt de dag te verwerken en beter tot rust te komen van alle prikkels door de dag heen.
Was puur uit nieuwsgierigheid en tijdens sociaal contact
Uitproberen maar was niet voor me weg gelegd.. blij toe!
Uitproberen.
NVT
Proberen. Cool.
Vroeger warenhet de feesten tegenwoordig de rust
Om een festival vol te houden
Nvt
Vrij en ultieme liefde voelen,
Even los komen, uit het hoofd, kan een opgeruimd gevoel geven
Ontdekken, festivals feestjes,
Feesten en plezier
Proberen maar ik ben veel te gevoelig voor dit soort drugs.
Nieuwsgierigheid destijds
Destijds om uit te proberen en mee te doen.
Mee doen voor de gezelligheid
Deep dive maken.
Af en toe grappig, af en toe omdat het leuk is bij bijv. feestje en af en toe om iets nieuws te proberen.
dieper bij mezelf te komen en het hogere
Zeer gespannen thuis situatie. Vader vaak agressief
Mijn libido verhogen, want die heb ik niet haha. Heb het 4x gedaan om een romantische avond met mijn man te hebben haha. Maar ben na de laatste nare ervaring gestopt en heb gezworen dit niet meer te doen. Nooit meer. Ik voelde zo'n negatieve energie mij grijpen, voelde paniek en angst. En dit wilde ik nooit meer. Heb heel duidelijk gevoeld dat je letterlijk open staat voor alles, en daar pas ik voor nu.

Super vrij voelen en zoveel liefde
Ik gebruik nu soms wiet om te ontspannen, het maakt me blij en creatief. Vroeger gebruikte ik vanalles om mezelf te verdoven en te ontvluchten aan mijn werkelijkheid, dat doe ik nu niet meer. Ik drink ook geen alcohol meer, omdat ik het gevoel heb dat dit me naar beneden haalt.
-
Eerder om te ontspannen en vluchten. Nu zelden een glas wijn omdat ik het lekker vind.
N.v.t.
Ontspannen/stoom afblazen
1x om te proberen. 1x ayahuasca in een ceremonie
Genot. Soms fijn met een festival
Toendertijd was het nieuwsgierigheid en heb ik het een aantal keren geprobeerd. Ik ging dan met vriendinnen en vrienden naar feestjes. Maar op dit moment voel ik hier geen behoefte meer voor.
Proberen in puberteit met vriendinnen
Extra dimensie aan gevoel op een feestje + langer volhouden. Niet meer dan 3 keer per jaar.
Deels ontspanning en voor feesten
Bij een feestje
Ik wilde het eens geprobeerd hebben.
Waarom dat ik dat gedaan heb? Ik voelde me er goed door. Op een gegeven moment heeft zich dat tegen mij gekeerd en kreeg ik paniekaanvallen waardoor ik noodgedwongen moest stoppen.
Om mezelf niet brak te voelen na afloop van een feestje door drank. En voor wat meer energie.
Uitproberen, peer pressure
Alleen is geprobeerd.
Om de verbinding met de ander extra diep en intens te ervaren. Het hartopenende en het gelukzalige gevoel is geweldig.
Lol, zelfinzicht, vlucht
Uitproberen
N.v.t.
Bewustwording en zelfreflectie. Altijd in cerenomiële setting.
Plantmedicijnen om bepaalde thema's in mezelf of in verbinding met anderen te verdiepen. Vooral dus in ceremonie vorm.
Uitproberen, nieuwsgierig
Proberen
Hoofdzakelijk nieuwsgierigheid, dingen willen uitproberen. Het gaf me spanning/excitement in het moment, wat de drugs je gaat geven voor effect. De beleving van muziek, mensen wordt intens en krijgt een hele extra lading. In geval van wiet vooral ontspanning. Terugkijkend, misschien speelde een extra reden dat het lekker was om te 'ontsnappen' uit je dagelijkse belevingswereld die soms eentonig kan zijn.
Dit was mijn ontsnapping aan de realiteit
Nu? Old times sake, zo af en toe is het leuk met vrienden weer eens een avondje door te halen met een paar goeie flessen wijn, een gram sos en goeie gesprekken, of weer eens in alle zeldzaamheid een keer weg te spacen op een bijzondere dj.
angst voor effecten ervan. Daarom niet.
Het fijn is, muziek is intenser. Ik zou nog wel een psychedelische drugs willen gebruiken om letterlijk je geest te verruimen.
Het is iets wat ik samen doe met vrienden, die het ook zelden doen.
Recreatief.
Vroeger was het wellicht een vlucht. Later wat experimenteren. Feesten Alcohol om te genieten. Af

en toe eens als uitlaatklep, ontspanning.

Het maakt de belevenis van feestjes en festivals veel intenser, de muziek en licht show is geweldig. En je maakt een diepe connectie met vrienden en zelfs onbekenden. (ik heb 'maandelijks' aangevinkt, maar dat klopt niet. Ik doe het ongeveer een keer in de 2-3 maanden)

Het zou toentertijd als soort alternatief voor de benodigde medicatie moeten dienen en hielp tot op zekere hoogte maar niet volledig, later wel eens '(re)creatief' (met vrienden/op feestjes/tijdens maken van muziek).

Ik wou het een keer proberen, bleek niks voor mij te zijn, meteen weer gestopt.