

# Waar kom ik vandaan?

**“Als je niet weet waar je naartoe moet, kijk dan naar waar je vandaan komt.”**

– Maya Angelou

Er zijn momenten in je leven waar het niet duidelijk is wat de volgende stap is of zou moeten zijn. Het kan dan enorm helpen om terug te blikken op waar je vandaan komt. Wat heeft ertoe geleid dat je hier nu staat? Uit welk nest ben je gekomen? Wie hebben geholpen bij jouw opvoeding? Allerlei vragen gericht op het verleden die een impact hebben op het nu.

## Opdracht: The Family Tree

In deze opdracht ga je aan de slag met het uitpluizen en in kaart brengen van je eigen verleden - en heden. Je gaat dit doen door het maken van een familie- en vriendenboom. In deze opdracht gaan we uit van het tekenen van de boom; mocht je een andere vorm willen kiezen, is dat natuurlijk ook mooi!

### Stappenplan

Stap 1: Pak een groot vel papier en een aantal potloden / stiften. Als je post-its hebt, is dat perfect. Dan kun je namelijk nog schuiven met de namen die je daar opschrijft.

Stap 2: Zet je eigen naam in het midden van het vel

Stap 3: Zet vervolgens de namen van de mensen in jouw leven die belangrijk zijn geweest voor jouw opvoeding / vorming / identiteit om je heen. Dit kunnen familieleden, maar ook zeker vrienden zijn. Hebben ze een grote impact gehad? Zet ze dan dichterbij. Voor een kleine impact zet je ze weer wat verder weg. (Met post-its kun je ze later nog verplaatsen).

Stap 4: Trek lijnen tussen de verschillende mensen, en trek deze lijnen door naar jezelf.

Stap 5: Zet woorden naast de lijnen. Wat voor invloed hebben ze op jou gehad? Was deze positief of negatief? In welke mate? En waarom? Je mag hier zo creatief zijn als je wilt.

Stap 6: Als je alle namen hebt ingevuld, controleer dan of iedereen erop staat. Kijk vervolgens naar de woorden die je hebt opgeschreven, en zet deze woorden / impact onder elkaar. Op wat voor manier ben je het meeste beïnvloed?

Stap 7: Reflecteer op de oefening. Ben je blij met de invloed van anderen op jouw leven? Van welke type invloed zou je graag meer willen? Wat voor invloed mist nog? Snap je beter wie je nu bent door te kijken naar de invloeden van anderen?

Stap 8: Nu je iets beter snapt waar je vandaan komt, heb je een prachtige eerste stap gezet voor de toekomst. Houd deze familie-/vriendenboom in gedachten wanneer je nadenkt over wie je wilt zijn/worden in de toekomst.