

# DE INSPIRERENDE HANDREIKING



SABINE VAN DIJK

# DE INSPIRERENDE HANDREIKING

Bekijk voordat je begint eerst de instructievideo van deze oefening.  
Klik op de afbeelding om naar de video te gaan.



Doe nu het volgende:

- Pak een wit a 4 vel en een stift.
- Leg je hand er op waar je niet mee schrijft.
- Pak de stift en omlijn je hand op het witte papier.
- Haal je hand er weer af.
- Je hebt nu je eigen hand op het witte papier.
- Schrijf je naam en leeftijd rechtsboven op het blad.
- Beantwoord nu de volgende 5 vragen.

Zet de antwoorden daarbij in de desbetreffende vingers op het vel papier.

# DE INSPIRERENDE HANDREIKING



## VRAAG 1 - DE DUIM

Wat kan je goed? Waar ben je goed in?  
En zet de antwoorden in je duim.

## VRAAG 2 - DE WIJSVINGER

Wat wil je bereiken? Waar wil je naar toe?  
En zet de antwoorden in je wijsvinger.

## VRAAG 3 - DE MIDDELVINGER

Wat irriteert jou? Wie irriteert jou? Waar heb je een hekel aan?  
En zet de antwoorden in je middelvinger.

## VRAAG 4 - DE RINGVINGER

Waar ligt je hart, wat doe je graag? Wat is je passie?  
En zet de antwoorden in de middelvinger.

## VRAAG 5 - DE PINK

Wat maakt jou klein en kwetsbaar?  
En zet de antwoorden in de pink.

# DE INSPIRERENDE HANDREIKING

En ga nu in gesprek met elkaar. Dat kan op verschillende manieren, voel wat bij jou past. Je kunt alle vingers op volgorde doornemen. Je kunt de ander ook een vinger laten uitkiezen om er over te vertellen.

Ik heb deze oefeningen met vele personen, jongeren en volwassenen gedaan en ik heb een handboek gemaakt van deze oefening met jongeren van 12 t/m 18 jaar.

En ik zou het leuk vinden als jij ook jouw A4 met de handoefening naar mij wil mailen, zodat ik in de toekomst weer een handboek kan maken.

Bijvoorbeeld één speciaal voor ondernemers.

Je mag jouw hand mailen naar [mail@sabinevandijk.nl](mailto:mail@sabinevandijk.nl)