

ONTDEK JE WAAROM

De Waarom Ladder is een eenvoudige maar effectieve tool die je helpt dieper in je motivaties te graven. Vaak nemen we beslissingen op basis van oppervlakkige redenen, maar de Waarom Ladder helpt de ware drijfveren achter onze acties te ontdekken. Door herhaaldelijk de vraag "Waarom?" te stellen, kun je de lagen afpellen en de kern ontdekken van wat echt belangrijk voor je is. Deze oefening helpt je te begrijpen waarom je bepaalde keuzes maakt en geeft je de helderheid om meer intentionele beslissingen te nemen in je leven en werk.

Hoe Het Werkt:

1. **Identificeer het doel of de actie die je wilt verkennen.**
Bijvoorbeeld: "Ik wil een nieuw project starten."
2. **Stel jezelf de vraag "Waarom?"** Waarom wil je dit project starten?
Beantwoord eerlijk: "Omdat ik me productief wil voelen."
3. **Stel opnieuw de vraag "Waarom?"**. Graaf iets dieper door na elk antwoord "Waarom?" te vragen. Bijvoorbeeld: "Waarom wil ik me productief voelen?" Je antwoord zou kunnen zijn: "Omdat ik iets betekenisvols wil bereiken."
4. **Herhaal het proces.** Blijf "Waarom?" vragen na elk antwoord, vijf keer in totaal. Bijvoorbeeld: "Waarom wil ik iets betekenisvols bereiken?" Je zou kunnen antwoorden: "Omdat ik me succesvol en gewaardeerd wil voelen."
5. **Na de vijfde "Waarom?", reflecteer op het uiteindelijke antwoord.** Tegen de tijd dat je de vijfde "Waarom?" hebt bereikt, heb je de diepere motivatie achter je doel ontdekt. Vaak onthult dit laatste antwoord kernbehoeften of verlangens zoals verbinding, erkenning of voldoening.

DOEL:

WAT ZAL DIT JE OPLEVEREN?

ONTDEK

JE WAAROM

WAAROM?



WAAROM?



WAAROM?



WAAROM?



WAAROM?