

## Letters to the Future Challenge



### De toekomstige wereld

Niet aan de toekomst denken is vrijwel onmogelijk. Bewust en onbewust zijn we voortdurend bezig om na te denken over wat komen gaat. Wellicht gaan je gedachten alle kanten op en sta je niet echt stil bij de betekenis en het nut van je gedachten.

Je vraagt je bijvoorbeeld af hoe het met je zal gaan, hoe de wereld er uit zal zien en in sommige gevallen wat de ontwikkelingen zullen zijn in technologie en wetenschap. Misschien voelt de toekomst voor jou onzeker, maar er is goed nieuws: We hebben er meer invloed op dan we vaak denken. Die invloed begint bij het gestructureerd nadenken over de toekomst. Je kunt invloed op jouw toekomst uitoefenen met behulp van schrijf oefeningen. Deze oefeningen ondersteunen jou om gestructureerd je ideeën over de toekomst op papier te zetten.

Hoe meer je je gedachten in plannen omzet die je ook gaat uitvoeren, hoe meer je ziet dat je een hoopvolle toekomst kunt creëren voor jezelf en anderen.

Ter inspiratie kun je dit filmpje eerst kijken (meteen beginnen mag uiteraard ook):

[https://www.ted.com/talks/jacqueline\\_novogratz\\_what\\_it\\_takes\\_to\\_make\\_change](https://www.ted.com/talks/jacqueline_novogratz_what_it_takes_to_make_change)

*"It is in the darkest times that we have the chance to find our deepest beauty,"*

## **De challenge**

Het idee van deze challenge is om een brief te schrijven over twee mogelijke uitkomsten van de toekomst, ten eerste 'hoe ziet de toekomst eruit als de gebeurtenissen van de tijd waarin je nu leeft ongehinderd doorgaan'? Ten tweede 'wat is de ideale toekomst als jij zelf mag bepalen hoe deze eruit komt te zien'? In feite dus de toekomst als de huidige lijn doorzet en jouw ideale toekomst.

Een visie en duidelijke doelen hebben helpt veel mensen om rust te krijgen in hun denken en zorgt voor meer positieve ervaringen. Dit komt doordat mensen energie krijgen van het doen van activiteiten waar zij om geven, waarbij de reis belangrijker is dan het eindpunt. Om jouw visie en doelen te bedenken is het belangrijk om eventuele zorgelijke gedachten over de toekomst op te schrijven en deze te vergelijken met hoopvolle gedachten van jouw ideale toekomst.

### **1. Beginnen aan de brief**

Hoewel de stijl en schrijfwijze die jij wilt gebruiken vrij in te vullen is, kunnen de volgende richtlijnen je op weg te helpen:

- Wees niet bang om je gedachten eerst op papier te zetten voordat je er een brief van maakt. Let zo min mogelijk op spelling en grammatica tot je klaar bent met schrijven. Daarna kun je het eventueel aanpassen en verbeteren.



### **2. De toekomst als het heden niet verandert**

Om na te denken over hoe je wilt dat de toekomst er uit ziet is het handig om te bedenken wat er zal gebeuren als er niks verandert.

Begin met het denken over de huidige situatie en hoe die de levens van mensen beïnvloedt. Hoe omschrijf jij de huidige situatie in de wereld waarin jij leeft?

Denk vervolgens aan hoe de wereld er dan uit zal zien in 5-10 jaar. Hoe ziet de toekomst eruit als er niets verandert en we als mensheid op de huidige weg voorgaan?

Om dit te beantwoorden kan je denken aan de volgende aspecten:

- Wat zijn de positieve aspecten van de huidige situatie?
- Wat zijn de negatieve aspecten van de huidige situatie?
- Hoe zit het met de vrijheid van het sociale leven? Denk bijvoorbeeld aan de mate waarin mensen (op dit moment) een sociaal leven kunnen hebben
- Kunnen mensen hun dromen waarmaken?

Schrijf hier ongeveer **5 minuten** over, leg nadruk op wat voor jou de belangrijkste dingen zijn.



### 3. De ideale toekomst voor de mens en de wereld

In dit onderdeel ga je contrast geven aan het vorig onderdeel. Je gaat nadenken over de ideale wereld en hoe zich dat verhoudt met de wereld als er niets verandert.

Het idee is om een beeld te schetsen over hoe de ideale toekomst voor de wereld er uit kan gaan zien. Het moet gaan over de ideale toekomst die jij ziet voor de planeet en haar inwoners. Beschrijf ook hoe waarin jou zou willen bijdragen om een betere wereld te maken voor anderen. Wees ambitieus en let niet op hoe realistisch het beeld is, dromen komen soms niet uit, maar dat moet je niet weerhouden om ze te hebben.

*Ga nu eerst dagdromen. Doe je ogen dicht en denk na over de ideale toekomst die jij wenst voor de wereld als er geen obstakels zouden zijn. Voel je vrij om ook wat doelen te definiëren voor jezelf en/of de wereld.*

Vergeet niet dat je dit voor jezelf schrijft. Kies het toekomstscenario en de doelen die jij belangrijk vindt, niet die van een ander.

Zodra je het beeld hebt, ga je er ongeveer **15 minuten** over schrijven. Wees niet bang om tijdens het schrijven te blijven dagdromen, misschien kom je iets beters tegen!

Door over de verschillende mogelijkheden voor de toekomst te schrijven structureer je je gedachten. Je bent dan waarschijnlijk meer gemotiveerd om veranderingen daadwerkelijk te gaan doorvoeren. Veranderingen die kunnen leiden tot een betere toekomst, niet alleen jezelf maar ook voor anderen.



#### 4. Concrete doelen specificeren

Denk na over wat jij concreet zou kunnen doen om die ideale toekomst voor de wereld een stapje dichterbij te brengen. Wat kun je in je directe omgeving of daar buiten doen? Hoe komt jouw kennis en kunde de wereld ten goede? (<https://www.opencircles.nl/blog/een-betere-wereld/>; <https://reflectionsfromaredhead.com/make-the-world-a-better-place/>)

Dit hoeven geen grootse dingen te zijn, maar kunnen ook kleine dingen zijn die je iedere dag kunt doen. Een voorbeeld is om je voor te nemen iedere dag iets aardigs te doen voor iemand (die je niet kent). Beschrijf bijvoorbeeld drie doelen op basis van de ideale toekomst en beschrijf deze kort. Je doelen kunnen met veel verschillende domeinen te maken hebben. Hieronder een aantal voorbeelden:

- Vaker iets aardigs doen voor iemand (random acts of kindness)
- Verbind mensen met elkaar die gezamenlijk de wereld een stukje beter willen maken
- Geef niet alleen, maar leer ook “ontvangen”: Als je een compliment of gift echt “in ontvangst” neemt, geniet de gever er ook van

Denk wat je kunt doen in je directe omgeving. Hoe kan jij verschil maken en een positief “olievlek effect” creëren?

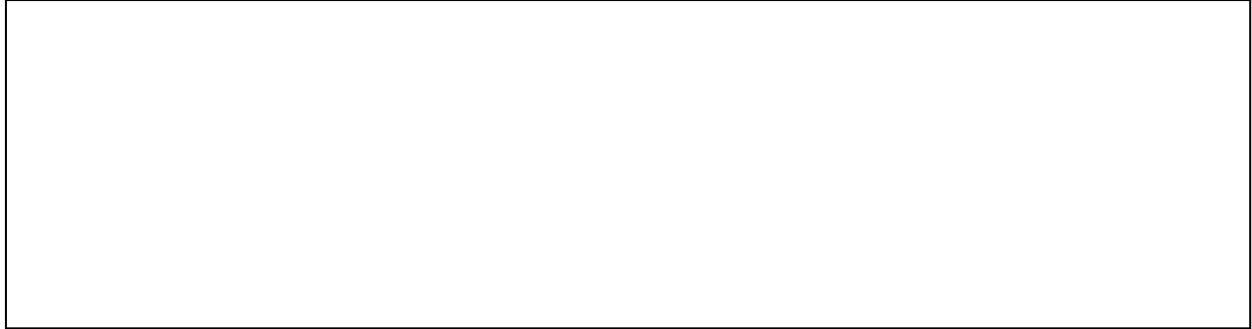
Schrijf deze doelen op en geef voor elk doel een korte toelichting. Waarom is dit doel zo belangrijk voor je?

#### 5. Prioriteiten stellen

Aangezien je niet al je doelen tegelijkertijd zult kunnen realiseren, vragen we je jouw doelen een volgorde te geven van meest naar minst belangrijk. Schrijf deze rangschikking op. Beschrijf voor doel nummer 1:

- Wat is de eerste stap die je gaat nemen op weg naar dit doel?
- Wees heel concreet, wanneer ga jij beginnen met werken aan dit doel en hoeveel tijd per week wil je er de komende tijd aan gaan besteden?
- Begin klein, bijvoorbeeld met 5 minuten wandelen per dag, als dit één van je doelen is.

Je kunt deze [video](#) gebruiken voor meer achtergrondinformatie.



## 7. Obstakels identificeren en uit de weg ruimen

De weg naar een betere toekomst kan hobbelig zijn. In het leven gaan dingen niet altijd van een leien dakje en moet je keuzes maken. Het kan heel nuttig zijn om te anticiperen op mogelijke obstakels en tegenslagen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die duidelijke plannen maken en bedenken wat ze gaan doen als het tegenzit, beter hun doelen bereiken dan mensen die dat niet doen.

Schrijf over elk doel de mogelijke obstakels die je in de weg kunnen zitten en hoe je daarmee om zou kunnen gaan. Dit zou je kunnen opschrijven als:

- Als *obstakel* dan *oplossing*
- *Voorbeeld: Als mensen mijn ideeën en oplossingen niet waarderen, kijk ik eerst of mijn oplossingen wel waardevol waren en ga dan op zoek naar mensen die ze wel waarderen en willen meedenken*

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing about obstacles and solutions for each goal.

## 8. Hoe nu verder?

Een laatste en essentiële stap is je toekomstvisie delen en te bespreken met een persoon die je vertrouwt. Daarna is het een mooi idee om je ideeën te delen met je gezinsleden of vrienden. Als je geen moeite hebt om ook een groter publiek te betrekken bij je visie zou je het ook kunnen delen op social media. Want er zijn vast nog veel meer mensen die, zeker in deze tijd, behoefte hebben aan hoopvolle inspiratie. Wie weet wat jouw statement los kan maken bij anderen? Een

ander doel van het delen van je visie is het voelen van verantwoordelijkheid om je statement ook uit te voeren want mensen weten er tenslotte van.

Mocht je een eerste stap willen nemen om je toekomstvisie te delen met één iemand dan volgen hier onder een aantal tips:

- Maak een afspraak met iemand met wie je jouw idee van een betere wereld wilt delen.
- Vraag de persoon om open-minded te zijn en je niet te veroordelen.
- Lees de brief voor.
- Probeer de toekomst die je voor ogen hebt te bespreken. Luister goed naar wat de ander te zeggen heeft en schrijf de feedback die je krijgt op.
- Nodig de ander uit om ook de “challenge” te doen en biedt aan om er samen over te spreken. Op deze wijze creëren we olievlek effect en zijn er veel mensen mee bezig.
- Maak een drieluik, met links: *Mijn ideale wereld*, in het midden: *Mijn doel voor de wereld* en rechts *Hoe draag ik daar (dagelijks) aan bij*.  
Je kunt drieluik deze met plaatjes, teksten en tekeningen verluchtigen. Print deze uit en hang op een zichtbare plaats, bijvoorbeeld de koelkast.
- Plaats je verhaal op de ikigaitv website (<https://ikigaitv.nl/>) (LET OP: Deze mogelijkheid is nog niet open)
- Maak een “letters tot the future” filmpje, en plaats deze op de [Great Citizens Movement website](#) en/of de [Great Citizens Movement Facebook pagina](#)
- Bewaard je verhaal goed, op termijn komt er een om je verhaal in te sturen voor een heuse VERHALENWEDSTRIJD



- Tot slot zou je een stappenplan kunnen maken aan de hand van de zes w's (wie, wat, waar, wanneer, welke manier en wat daarna), dat kan je helpen om stap voor stap een hoopvollere toekomst te creëren.

*Gefeliciteerd, de eerste stap naar de wereld  
van jouw dromen is gezet!!*

Je hebt nu de eerste stap gezet op weg naar een ander leven en wellicht een betere wereld. Een leven waar je zelf invulling mag geven. Ga hier vanaf nu zo vaak mogelijk mee aan de slag. Als je bijvoorbeeld hebt gekozen om “Random acts of kindness” te doen, dan is het verstandig dit eerst zeker drie weken vol te houden. Dit is de tijd die gemiddeld nodig is om een nieuwe gewoonte aan te leren.

**Let's make the world a  
better place, one step at a time!**

