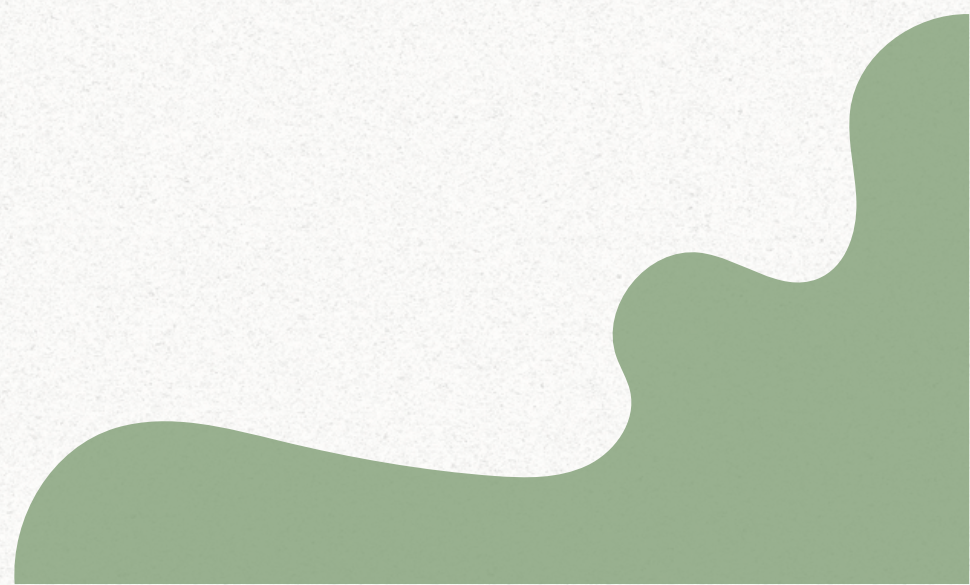




*Inspiratie*praktijk

Ontdek jouw kernwaarden



Wil je graag meer grip krijgen op je leven? Wil je graag makkelijker omgaan met de uitdagingen in jouw leven? Dan kan je jezelf helpen, door jezelf beter te leren kennen. Want je kan pas iemand leren vertrouwen als je die persoon leert kennen.

Dat geldt ook voor onszelf!

Waarden zijn de criteria die we heel belangrijk vinden in ons leven. Het zijn de principes die je leven sturen, zoals eerlijkheid, je gezin op de eerste plaats zetten, je werk op de eerste plaats zetten, integriteit, enzovoort. Waarden leiden tot gedragsregels, onze normen. Deze waarden vormen onze overtuigingen van hoe de wereld er 'zou moeten uitzien'.

Ons waardenpalet is de bril waardoor we naar de wereld kijken. Het is de leidraad waarmee we alles rondom ons betekenis geven, bewust of onbewust.

Hieronder vind je een oefening die jou op weg kan helpen om aan het stuur van jouw leven te zitten.

The voyage of discovery is not in seeking new
landscapes, but in having new eyes
Marcel Proust

Kernwaarden oefening

Deel 1

Kan je jezelf een situatie voor de geest halen waarbij je een emotionele reactie had. Dit kan zowel positief als negatief zijn. Je kan heel erg geëmotioneerd raken door iets moois maar ook bijvoorbeeld heel erg boos of geïrriteerd door iets wat iemand zegt tegen jou. Schrijf deze situatie kort neer.

Hieronder heb ik enkele vragen voor je over deze situatie. Sommige vragen zullen niet relevant zijn. Kies er de vragen uit die kloppen voor jou, ook diegene waar je liever niet op antwoordt of die wat meer denkwerk nodig hebben. Ervaar ook wat sommige vragen doen met je lichaam. **Schrijf alles neer.**

1. Wat gebeurde er precies? Waar had je last van? Hoe reageerde je omgeving hierop? Waren er consequenties/gevolgen voor jou?
2. Wat deed jij precies? Wat maakte dat je dat zo deed? Hoe hielp jou dat? Wat was jouw invloed op de situatie? Wat zou je kunnen doen om het anders te doen?
3. Kun je het anders doen? Wat heb je nodig om het anders te doen? Wie of wat houdt het tegen? Wat heb je nog te leren voordat je dit kunt? Wat zijn jouw kwaliteiten in verschillende situaties?
4. Ben je wat je doet? Hoe kijk je naar jezelf in deze situatie? Wat is voor jou het allerbelangrijkste? Wil je zo doorgaan? Past dit bij jou?
5. Welke verbanden zie je in het leven? Wat zijn je grote levenslessen? Hoe ziet de rest van je leven eruit? Waar draait het allemaal om volgens jou? Wat zou je graag willen dat anderen over jou zeggen tijdens jouw overlijdensspeech.

Kernwaarden oefening

Deel 2

Het eerste deel van de oefening geeft jou de mogelijkheid om je gedachten te ordenen. Mogelijks zie je bij jezelf situaties die regelmatig terugkeren in je leven.

In dit tweede deel gaan we waarden toekennen aan de antwoorden op bovenstaande vragen. Hieronder vind je een lijst met waarden (deze is niet-limitatief) waaruit je kan kiezen. Mogelijks komen er nog waarden bij je op en kan je ze toevoegen.

De bedoeling is dat je gaat kijken welke waarden voor jou te rijmen vallen met de antwoorden op je vragen. Schrijf ze hieronder op. Start met het opsommen van 10 waarden en herleid ze dan naar 5 kernwaarden. Herbekijk je keuzes na enkele dagen en zie of ze je nog steeds raken.

Eerste selectie.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mijn kernwaarden

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aanwezigheid
Actief zijn (doen)
Alertheid
Assertiviteit
Attentheid
Authenticiteit
Avontuurlijkheid
Bedachtzaamheid
Begrip
Behulpzaamheid
Beleefdheid
Bereidwilligheid
Bescheidenheid
Beschikbaarheid
Besluitvaardigheid
Betrokkenheid
Betrouwbaarheid
Bevlogenheid
Blijdschap
Buigzaamheid
Concentratie
Correctheid
Creativiteit
Daadkracht
Dankbaarheid
Degelijkheid
Democratie
Deskundigheid
Dienstbaarheid
Diepzinnigheid
Diplomatie
Directheid
Doelgerichtheid
Doordachtzaamheid
Duidelijkheid
Eensgezindheid
Eenvoud
Eerbied
Eerlijkheid
Empathie
Enthousiasme
Erkenning
Ernst
Evenwicht
Fijngevoeligheid
Gastvrijheid
Gedrevenheid
Geduld
Geestigheid
Geheimhouding
Gelijkwaardigheid
Geloof
Geloofwaardigheid
Geluk
Gematigdheid
Gemeenschappelijkheid

Genegenheid
Generositeit
Genuanceerdheid
Gevatheid
Gevoeligheid
Gezelligheid
Goedheid
Grondigheid
Handigheid
Harmonie
Helderheid
Hulpvaardigheid
Humor
Idealisme
Ijverigheid
Innovativiteit
Integriteit
Invoelendheid
Juistheid
Kalmte
Kameraadschap
Kennis
Klaarheid
Kracht
Kwaliteit
Leefbaarheid
Liefde
Loyaliteit
Matigheid
Menswaardigheid
Milieubewustheid
Nauwkeurigheid
Netheid
Nieuwsgierigheid
Nuchter
Omzichtigheid
Onafhankelijkheid
Onbaatzuchtigheid
Onpartijdigheid
Ontplooien
Ontspanning
Openheid
Opgewektheid
Oprechtheid
Optimisme
Ordelijkheid
Pittigheid
Plezier
Positiviteit
Professionaliteit
Rechtvaardigheid
Redelijkheid
Relativisme
Respect
Ruimdenkendheid
Rust

Saamhorigheid
Samenwerking
Soberheid
Solidariteit
Spaarzaamheid
Spontaniteit
Sportiviteit
Stabiliteit
Stiptheid
Structuur
Tevredenheid
Toegankelijkheid
Toewijding
Tolerantie
Transparantie
Uitgelatenheid
Vastberadenheid
Veelzijdigheid
Veiligheid
Verantwoordelijkheid
Verbondenheid
Verdraagzaamheid
Vergevingsgezindheid
Verstandhouding
Verstandigheid
Vertrouwelijkheid
Vertrouwen
Verwondering
Volgzaamheid
Volharding
Voorkomendheid
Vrede
Vriendelijkheid
Vriendschap
Vrijheid
Vrolijkheid
Waarderend
Waardigheid
Welbehagen
Weldadigheid
Welwillendheid
Werkelijkheidszin
Werkzaamheid
Wijsheid
Zachtheid
Zekerheid
Zelfbeheersing
Zelfbepaling
Zelfbeschikking
Zelfstandigheid
Zelfverzekerdheid
Zelfzorg
Zorgeloosheid
Zorgvuldigheid
Zorgzaamheid
Zwierigheid

Kernwaarden oefening

Slot

Deze oefening kan je helpen jezelf te begrijpen. Waarom reageer je zo hevig als iemand in je omgeving een leugentje om bestwil vertelt? Mogelijks omdat een kernwaarde van jou 'eerlijkheid' is. Deze kernwaarde kan er bij jou in zitten omwille van bepaalde gebeurtenissen in je jeugd of bepaalde ervaringen in je leven.

Hoe meer je jezelf leert kennen en jezelf ook leert omarmen en graag zien zoals je bent, hoe minder je in weerstand leeft. In het begin van deze waardenoefening vertelde ik dat je iemand pas leert vertrouwen als je die persoon leert kennen. Dat geldt ook voor jezelf.

Je leert jezelf vertrouwen als je weet waarom je in bepaalde situatie getriggerd of apathisch wordt. Je kan leren vertrouwen op je eigen ervaringen en je eigen 'zijn'. Op die manier leer je ook vertrouwen op jezelf om keuzes te maken in je leven en een leven te creëren waarin je trouw kan zijn aan je eigen waarden.

Wil je hier graag verder mee aan de slag dan kunnen één of meerdere sessies in de praktijk hier een antwoord op zijn! Ga voor een diepere kennis van jeZELF, meer zelfvertrouwen en meer kracht om keuzes te maken, te leven en te zijn wie je bent.

Stuur een mailtje naar info@deinspiratiepraktijk of boek een gratis kennismakingsgesprek via www.deinspiratiepraktijk.be