

Tip 3: leef je waarden

Oefening 3

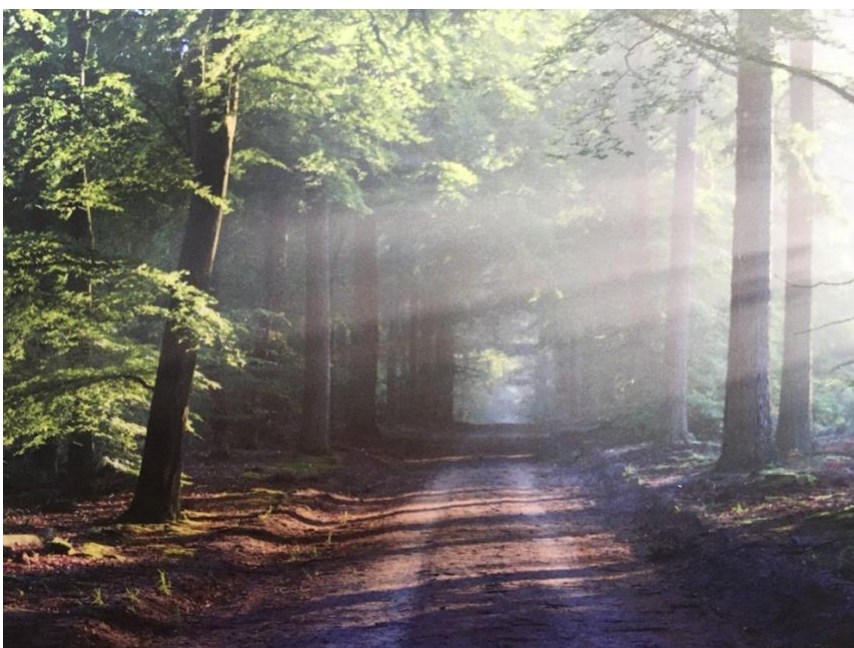
‘Hoe meer je je genegenheid deelt, hoe meer je genegenheid zich vermenigvuldigt’ – Paulo Coelho

Waarden zijn persoonlijk en vertegenwoordigen datgene dat jij belangrijk vindt. Waarden geven richting aan ons handelen, aan hoe we in het leven willen staan. Ze vormen onze innerlijke drijfveer, een soort van innerlijk kompas.

Leven naar je waarden geeft je een reden waarom je doet wat je doet. Het brengt je rust en tevredenheid wanneer je leeft congruent met je waarden. Het is de reden waarom jij kiest voor een bepaalde rol, functie, hobby, een bepaalde vriendschap of liefdesrelatie.

Door jouw waarden in beeld te brengen wordt voor jou duidelijker wat je belangrijk vindt en dat maakt het je ook makkelijker om:

- keuzes te gaan maken
- prioriteiten te stellen
- duidelijker te communiceren naar anderen
- een omgeving te zoeken die bij jou past
- ...



Oefening:

Ga op onderzoek uit naar je waarden. Gebruik je graag beeldmateriaal, dan kan je vertrekken vanuit jouw fotobibliotheek. Je kan ook gebruik maken van een aantal magazines met beelden of je kan eerst een soort van moodboard maken met prentkaarten, foto's, tekeningen, kleuren, ...

Vervolgens:

- Leg je beeldmateriaal voor je uit
- Neem die beelden eruit die jou aanspreken. Waar staan deze beelden voor?
- Maak een selectie en selecteer vijf beelden die het meest aanspreken
- Schrijf voor jezelf op wat ze voor jou betekenen (dat mag uitgebreid). Kan je ze daarna met één woord omschrijven?
- Als je je hiermee verbindt, wat doe je dan nog? Wat doe je anders?
- Waar zie jij nog ruimte om te groeien? Welke concrete stappen zou je kunnen zetten?

Veel succes!

Liesbeth