

10 waarde-oefeningen

1. De 80^e verjaardagoefening

Stel je voor dat je 80 jaar oud bent en geliefden een toespraak geven over jouw leven. Wat hoop je dat ze zeggen over wat je belangrijk vond en hoe je geleefd hebt?

2. Wat maakt je boos?

Denk aan een situatie waarin je boos werd. Wat zegt dit over wat je belangrijk vindt? Vaak wijzen emoties zoals boosheid op een onderliggende waarde.

3. De waardenkaart

Maak een lijst van mogelijke waarden (bijvoorbeeld: eerlijkheid, vrijheid, familie). Kies er 5 die het meest belangrijk voor je zijn en zet ze in volgorde van prioriteit.

4. De kern van geluk

Schrijf een moment op waarin je je écht gelukkig voelde. Wat maakte dat moment zo speciaal? Welke waarden zaten daarin verborgen?

5. Je persoonlijke kompas

Teken een kompas en schrijf in elke windrichting een kernwaarde (bijvoorbeeld: vrijheid, verbinding, groei, zorgzaamheid). Gebruik dit als visueel hulpmiddel om je richting te bepalen.

6. Waarden versus doelen

Noteer een belangrijk doel. Vraag jezelf vervolgens af: "*Welke waarde zit erachter?*" Bijvoorbeeld, als het doel is 'succesvol zijn', kan de waarde daarachter 'persoonlijke groei' of 'bijdragen aan anderen' zijn.

7. Waarden-actieplan

Kies een waarde en schrijf op: "*Hoe zou ik dit vandaag kunnen uitdrukken in mijn gedrag?*" Maak een kleine, concrete actie.

8. Het waardenwiel

Teken een cirkel en verdeel deze in 8 taartpunten. Schrijf in elke punt een belangrijke waarde. Geef elk deel een cijfer van 1 tot 10 om te zien hoe goed je deze waarde op dit moment leeft.

9. Wat bewonder je?

Denk aan een persoon die je bewondert. Wat bewonder je aan hem/haar? Vaak weerspiegelen deze eigenschappen je eigen waarden.

10. Waarden-meditatie

Sluit je ogen en stel jezelf de vraag: "*Wat is op dit moment echt belangrijk voor mij?*" Blijf bij je ademhaling en merk op welke antwoorden naar boven komen zonder te oordelen.