Gratis E-book

WAARDEN

Jouw wegwijzers voor een leven vol keuzes recht uit je hart.

Wat vind jij écht belangrijk in je leven?
Een vraag die je jezelf waarschijnlijk te weinig stelt.
Met dit e-boek help ik jou om het antwoord te ontdekken.

Zin om aan de slag te gaan met de oefeningen? Neem er dan snel een notitieboekje bij of print dit e-boek.

JULI 2022 | © MEMO AAN MEZELF

Waarden wat?!

First things first, wat zijn waarden en waarom zijn ze zo belangrijk? Een klein woordje uitleg voor we starten met de oefeningen.

WEGWIJZERS & MOTIVATORS

Waarden gaan over wat jij belangrijk vindt in het leven, hoe jij je wil gedragen. Het zijn geen doelen op zich, je kan ze niet afvinken op je to-do lijst. Waarden werken als wegwijzers die je helpen bij het maken van kleine en grote beslissingen. Het zijn sterke motivators die je kracht geven bij weerstand en kritiek van buitenaf. Waarden komen recht vanuit je hart, het is de kern van wie je bent en wilt zijn.

INSPIRATIE

Enkele voorbeelden van waarden zijn:

- Zorgzaamheid
- Liefde
- Persoonlijke ontwikkeling
- Plezier
- Innerlijke rust
- Creativiteit
- Rechtvaardigheid
- Humor
- Eerlijkheid

Sociale druk

In een social media wereld lijkt het alsof we allemaal dezelfde waarden (moeten) hebben. Onze samenleving is een vat vol verwachtingen en veronderstelling over hoe jij jou moet gedragen. Met onderstaande oefeningen ga je op zoek naar wat je zélf belangrijk vindt.

Oefening 1: Stel dat je bent vrijgesteld van kritiek en oordelen van buitenaf. Iedereen heeft jou graag en is enthousiast over alles wat je doet. Hoe zou jij je dan gedragen? Welke keuzes zou je dan maken?

Oefening 2: Je wordt op een dag wakker met een goed gevulde bankrekening, geld is geen zorg meer. Hoe zou jij je dan gedragen? Welke keuzes zou je dan maken?

Met deze twee oefeningen leer je kijken naar je eigen waarden, los van externe factoren zoals oordelen vanuit je omgeving, geld, tijd, ... Bekijk eens jouw antwoorden, wat valt jou op? Noteer de thema's die terugkomen:

_____

_____

_____

Jouw persoonlijke wegwijzers

Waarden kunnen helpen bij het nemen van beslissingen. Door zicht te hebben op jouw waarden weet je waarom je net die bepaalde keuzes maakt. Dit zorgt voor een sterke innerlijke motivatie en meer weerbaarheid tegenover oordelen en kritiek uit je omgeving.

Oefening 3:
Stap 1: Neem een blad papier en scheur deze in 12 stukjes. Schrijf op elk stukje een moment die jou een warm gevoel geeft, momenten waar je met een glimlach aan terugdenkt.
Stap 2: Leg al jouw stukjes naast elkaar en bekijk deze even.
Stap 3: Neem twee stukjes weg.
Stap 4: Neem er nog twee weg en ga zo door tot je er nog vijf overhoudt.
Stap 5: Bekijk deze vijf stukjes papier, in deze momenten kan je jouw waarden terugvinden.

Jouw waarden

Neem jouw antwoorden uit de drie oefeningen erbij en bekijk eens welke waarden hier terugkomen. Dat zijn jouw kernwaarden, noteer ze op de volgende pagina. Heb je nog wat inspiratie nodig? Kijk dan even naar de

waardeninspiratielijst

Waarden memokaart

Hieronder kan je jouw waarden op de memokaart noteren, knip deze uit of bewaar een screenshot op je gsm. Zo heb je jouw wegwijzers altijd bij als kleine reminder

Super leuk dat je aan de slag bent gegaan met dit e-book.
Wil je graag nog meer tips en tricks ontdekken? Volg dan Memo aan Mezelf: