

### Krijg inzicht in je waarden

Hieronder vind je een aantal waarden. Overloop de lijst en noteer een letter naast elke waarde, gebaseerd op hoe belangrijk die is voor jou.

H= **H**eel belangrijk, R= **R**edelijk belangrijk en N= **N**iet belangrijk

	Waarde	Beschrijving	Gezondheid	Relaties	Werk/ Carrière	Vrije tijd	Persoonl. groei
1.	Acceptatie/ zelfacceptatie	Jezelf, anderen, het leven accepteren					
2	Avontuur	Avontuurlijk zijn, actief ongekeerde of stimulerende ervaringen exploreren					
3.	Assertiviteit	Op een respectvolle manier opkomen voor mijn rechten en vragen wat ik wil.					
4.	Authenticiteit	Authentiek, oprecht en echt zijn, trouw zijn aan mezelf					
5.	Zorgen voor/zelfzorg	Zorgzaam zijn voor mezelf, anderen, mijn omgeving					
6.	Mededogen/zelf-mededogen	Lief zijn voor mezelf en anderen wanneer in pijn					
7.	Verbinding	Me volledig inzetten bij alles wat ik doe, volledig aanwezig zijn, ...					
8.	Bijdrage en vrijgevigheid	Bijdragen, geven, helpen, delen...					
9.	Samenwerken	Samenwerken met anderen					
10.	Moed	Dapper en moedig zijn, doorzetten bij angst, bedreiging of moeilijkheden.					
11.	Creativiteit	Creatief of vernieuwend zijn					

12.	Nieuwsgierigheid	Nieuwsgierig, open en geïnteresseerd zijn, onderzoeken en ontdekken.					
13.	Aanmoediging	Gedrag dat ik waardeer in mezelf of anderen aanmoedigen of belonen.					
14.	Opwinding	Het zoeken naar, creëren van en meedoen aan opwindende en stimulerende activiteiten					
15.	Eerlijkheid (=fair) en rechtvaardigheid	Fair en rechtvaardig zijn voor mezelf en anderen					
16.	Fit zijn	Zorgen voor mijn fysieke en mentale gezondheid (behouden of verbeteren)					
17.	Flexibiliteit	Me gemakkelijk aanpassen aan veranderende omstandigheden					
18.	Vrijheid en onafhankelijkheid	Kiezen hoe ik leef en anderen helpen om hetzelfde te doen					
19.	Vriendelijkheid	Vriendelijk en aangenaam gezelschap zijn voor anderen					
20.	Vergiffenis/ zelfvergeving	Vergevend zijn naar mezelf en anderen toe					
21.	Plezier en humor	Houden van plezier maken, op zoek gaan naar en meedoen aan plezierige activiteiten					
22.	Dankbaarheid	Dankbaar zijn/waardering uiten voor mezelf, anderen, het leven					
23.	Eerlijkheid	Eerlijk en oprecht zijn tegenover mezelf en anderen					
24.	Werkijver	Ijverig, hardwerkend en toegewijd zijn					
25.	Intimiteit	Mezelf emotioneel of fysiek					

		openstellen of tonen					
26.	Vriendelijkheid	Vriendelijk, attent, verzorgend en zorgzaam zijn voor mezelf en anderen					
27.	Liefde	Liefdevol, liefhebbend zijn voor mezelf en anderen					
28.	Mindfulness	Nieuwsgierig zijn naar/me openen voor het 'nu'					
29.	Orde	Ordelijk en georganiseerd zijn					
30.	Doorzettingsvermogen en betrokkenheid	Resoluut doorzetten ondanks problemen of moeilijkheden					
31.	Respect/ zelfrespect	Mezelf en anderen zorgzaam en attent behandelen					
32.	Verantwoordelijkheid	Verantwoordelijk en aansprakelijk zijn voor mijn daden					
33.	Veiligheid en bescherming	Mijn eigen veiligheid en die van anderen verzekeren en beschermen					
34.	Sensualiteit en plezier	Aangename en sensuele ervaringen creëren en ervan genieten					
35.	Seksualiteit	Mijn seksualiteit beleven en uitdrukken					
36.	Vakkundigheid	Mijn vaardigheden blijven inoefenen en verbeteren en me er volledig op toelleggen					
37.	Ondersteuning	Mezelf en anderen ondersteunen, helpen en bijstaan					
38.	Vertrouwen	Geloofwaardig zijn; loyaal, trouw, oprecht en betrouwbaar zijn					
39.	Andere...						

40.	Andere...						
-----	-----------	--	--	--	--	--	--

Deze oefening is gebaseerd op een oefening van Russ Harris: Clarify your values (2013). [russharris@actmindfully.com.au](mailto:russharris@actmindfully.com.au) - [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)  
(Oorspronkelijke oefening was zonder de verschillende domeinen).