

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	Score
1.	Acceptatie/ zelfacceptatie	Jezelf, anderen, het leven accepteren	
2	Avontuur	Avontuurlijk zijn, actief ongekende 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 jezelf	
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 - www.actmindfully.com.au