

Oefening; Ondernemen naar je waarden

Waarden krijgen pas betekenis wanneer je in staat bent om regelmatig te handelen vanuit je waarden. Hoe is het de afgelopen week gegaan met het ondernemen naar je waarden?

In hoeverre heb je de afgelopen week kunnen ondernemen naar je waarden. Omcirkel het cijfer dat van toepassing is.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet

Helemaal

Een actie formuleren

Bedenk nu wat je zou kunnen doen om een stap dichterbij je waarde te komen. Het antwoord hierop is jouw actie voor de komende tijd. Omschrijf die actie zo concreet mogelijk: wanneer onderneem je actie, en waar? Hoe vaak? Kies een actie die haalbaar is: één stap in de goede richting is genoeg. Beschrijf je waarde, je actie en de hindernissen die je verwacht.

Waarde

.....

Actie

.....

.....

Hindernis

.....

.....

Mate waarin de hindernis belemmerend werkt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niet belemmerend

Heel erg belemmerend

Hindernissen

Kijk nog een naar de hindernissen.

- Zijn er praktische zaken die je op kunt lossen? Doe dat!
- Is het een kwestie van prioriteit? Vraag je af wat het de moeite waard maakt om de prioriteit bij jouw actie te leggen.
- Ben je bereid om ondanks je hindernissen toch de actie uit te voeren? Wat maakt het de moeite waard om de vervelende gevoelens of ongewenste gedachten te verdragen die opkomen wanneer je je actie uitvoert?