

Ontdek jouw belangrijkste waarden.

Lees de waardenlijst door.

1. Omcirkel de 10 waarden die jij het belangrijkste vindt.
2. Schrijf deze 10 waarden op een blaadje in volgorde van belangrijkheid.
3. Stel jezelf per waarde de volgende vragen:
 1. *"Wat betekent de waarde voor jou?"*
 2. *"Waarom is deze waarde belangrijk voor je?"*
 3. *"Waarom is deze waarde nog meer belangrijk voor je?"*

Doe dit met alle 10 de waarden.

3. Kies vervolgens jouw **top 5**. Welke vijf waarden doen er het meest toe nu je ze echt met aandacht onderzocht hebt? Schrijf ze opnieuw op in volgorde van belangrijkheid.

Observeer jezelf de komende tijd. Waarin herken jij dat deze waarden belangrijk voor je zijn? Bij keuzes maken, in jouw werk, thuis. Wat vind je leuk en wat juist niet? Hoe komt dit overeen met jouw waarden?

Hoe meer je jouw waarden helder hebt, hoe makkelijker je keuzes kunt maken of snapt dat je iets waardevol of juist waardeloos vindt.

Neem jouw waarden top 5 als richtlijn en evalueer de komende tijd hoe deze lijst klopt. Wijzig je lijst als je ontdekt dat er toch nog iets bij of af moet.

Waarden zijn er altijd. Vaak onbewust. En hoe meer je jouw waarden helder hebt, hoe meer je je leven in kunt richten zoals jij dat wil.

Jouw leven, jouw waarden!

Aandacht	Essentie	Nuchterheid	Verbondenheid
Actie	Fijnzinnigheid	Onbaatzuchtigheid	Verdraagzaamheid
Affectie	Flexibiliteit	Ondernemerschap	Vergeving
Authenticiteit	Geduld	Ontwikkeling	Vernieuwing
Autonomie	Geestkracht	Onvoorwaardelijkheid	Vertrouwen
Avontuur	Geleerdheid	Openheid	Vervulling
Balans	Gelijkheid	Optimisme	Vindingrijkheid
Bekwaamheid	Geloof	Ordelijkheid	Vitaliteit
Bereidheid	Geluk	Overgave	Volharding
Bescheidenheid	Genezing	Overvloed	Volmaaktheid
Bescherming	Genuanceerdheid	Passie	Vrede
Betrokkenheid	Gezag	Pionierschap	Vreugde
Betrouwbaarheid	Gezondheid	Plezier	Vriendschap
Bevrijding	Groei	Positiviteit	Vrijgevigheid
Bewustzijn	Harmonie	Potentieel/talent	Vrijheid
Bezieling	Hulpvaardigheid	Rechtvaardigheid	Waardering
Bloei	Humor	Relatie	Waardigheid
Communicatie	Inlevingsvermogen	Respect	Waarheid
Creativiteit	Innerlijke vrede	Resultaat	Wijsheid
Daadkracht	Innovatie	Samenwerken	Zorgvuldigheid
Dankbaarheid	Inspiratie	Samenzijn	Zorgzaam
Degelijkheid	Integriteit	Schenken	Zuiverheid
Deugdzaamheid	Inzet	Schoonheid
Dienstbaarheid	Kracht	Speelsheid
Discipline	Kunstzinnigheid	Spiritualiteit
Doelgerichtheid	Leiderschap	Spontaniteit
Doelmatigheid	Levenslust	Tederheid
Duidelijkheid	Liefde	Tevredenheid
Duurzaamheid	Losheid	Transformatie
Eenheid	Mededogen	Trouw
Eenvoud	Meesterschap	Uitdaging
Eerlijkheid	Mildheid	Uitmuntendheid
Effectiviteit	Moed	Veelzijdigheid
Efficiency	Mondigheid	Veerkracht
Empathie	Muzikaliteit	Verantwoordelijkheid
Energiek	Natuurlijkheid	Verbeeldingskracht
Enthousiasme	Nederigheid	Verbinding

In deze werkvorm zit zoveel meer dan je in eerste instantie vermoedt.

Nieuwsgierig?

Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek of bekijk ons aanbod op

www.detrainingsboerderij.nl