

Waarden oefening levensdomeinen

Wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je leven voor staat? Welke kwaliteiten wil je ontwikkelen als persoon? Hoe wil je zijn in de relaties met anderen? Waarden zijn onze diepste verlangens over hoe we willen zijn en ons gedragen ten opzichte van de wereld, anderen en onszelf.

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Waarden vragen levenslange actie en eindigen dus nooit. Dag in dag uit moet je hiermee bezig zijn. Neem als voorbeeld een goede ouder zijn; dit stopt nooit. Doelen daarentegen zijn iets wat je kan bereiken en dan kan je het schrappen van je lijstje. Willen trouwen is bvb een doel – het is iets wat je van je lijstje kan schrappen eens je het bereikt hebt. Als je een lieve, verzorgende, begripvolle partner wil zijn, dan is dat een waarde: het omvat een levenslange actie. Een betere job bvb is een doel: eenmaal je het hebt – doel bereikt. Maar als je je wil inzetten op je werk, op de beste manier een bijdrage wenst te leveren, dan is dat een waarde.

Belangrijk als je dadelijk je waarden wil invullen: formuleer het positief: geen 'niet' of 'geen' gebruiken in je zin. Het gaat niet over wat je niet wil in je leven maar juist over wat je wel wil in je leven.

Levensdomeinen om waardevol op te handelen

1. Familie

(niet huwelijk en ouderschap): hoe wil je omgaan met je familieleden? Wat voor zuster/broer wil je zijn? Wat voor soort zoon/dochter wil je zijn?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

2. Intieme relaties

(huwelijk, samenwonen): hoe ziet je ideale relatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie? Hoe zou je je partner behandelen?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Ouderschap: wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

3. Vrienden/sociaal leven:

wat voor soort vriend(in) wil je zijn? Wat betekent het om een goede vriend(in) te zijn? Hoe zou je gedrag tegenover je beste vriend(in) zijn? Waarom is vriendschap belangrijk voor je?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

4. Werk/carrière:

wat waardeer je in je werk? Financiële zekerheid? Intellectuele uitdaging? Onafhankelijkheid? Prestige? Het contact met andere mensen? Mensen helpen? Wat voor soort werk zou je willen doen?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

5. Opleiding en training:

Waarom is leren belangrijk voor je? Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

6. Ontspanning/plezier:

Welk type activiteiten vind je leuk? Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen? Waarom vind je die leuk?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

7. Spiritualiteit:

Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie. Waarom is geloof belangrijk voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het dan zo belangrijk?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

8. Burgerzin/gemeenschapsleven:

Wat kan je doen om van de wereld een betere plek te maken? Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap (vrijwilligerswerk, stemmen, recycleren voor het milieu) belangrijk voor jou? Waarom?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen:

9. Gezondheid/lichamelijk welzijn:

Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichamelijk welzijn gaan je ter harte (slaap, dieet, beweging)? Waarom en hoe zorg je voor jezelf?

Hoe belangrijk is dit terrein voor jou? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Hoe tevreden ben je in het algemeen met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0= totaal niet 1= middelmatig 2= heel erg

Op deze manier wil ik dit domein invullen: