



Oefening: Waardenlijst

Doel: in één oogopslag zien wat je waarden zijn en in hoeverre je hier daadwerkelijk invulling aan geeft in je leven. Dit geeft een indicatie van wat je kan gaan doen, en wat je misschien wat meer kan gaan laten de komende tijd.

De volgende oefening helpt je stil te staan bij verschillende belangrijke waardengebieden (levensgebieden). Om erachter te komen wat voor jou belangrijk is in je leven, geef je in de eerste kolom een cijfer aan elk waardengebied, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk (je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven). Probeer daarbij zo eerlijk mogelijk te zijn naar jezelf toe. Het kan helpen als je besluit om deze lijst niet te delen met de mensen om je heen. Vaak denken we namelijk dat we dingen belangrijk móéten vinden. Als jij het belang van een relatie in je leven eigenlijk (als je heel eerlijk bent) een 7 zou geven, 'wat zal je partner daar dan wel niet van zeggen'? Door dit soort gedachten zullen we geneigd zijn om deze waarde dan toch maar een 8 of een 9 te geven. Maar deze lijst draait om jouw waarden, jouw leven. Gun jezelf dit cadeau door naar jezelf toe eerlijk te zijn over wat je echt belangrijk vindt.

In de tweede kolom geef je een cijfer aan de mate waarmee je in de laatste twee weken bezig bent geweest met dit waardengebied. Hier geldt dat een 1 betekent dat je er niet mee bezig bent geweest, en dat een 10 betekent dat je er heel veel mee bezig bent geweest. Kijk of je ook hier eerlijk kunt kijken naar wat je concreet hebt gedaan (dus denken aan je moeder telt niet mee).

Zijn er belangrijke waardengebieden die je te weinig hebt ingevuld?

Zijn er waarden die je relatief minder belangrijk vindt, maar waaraan je te veel tijd besteedt?



Waardengebied	Hoe belangrijk vind ik het?										Hoe intensief heb ik dit waardengebied de afgelopen twee weken ingevuld?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FAMILIE (anders dan huwelijk of kinderen)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HUWELIJK/INTIEME RELATIES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
OUDERSCHAP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VRIENDEN / SOCIAAL LEVEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WERK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EDUCATIE / TRAINING	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HOBBY'S (anders dan verenigingen)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GELOOF / SPIRITUALITEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DEELNAME AAN VERENIGINGEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FYSIEKE VERZORGING (sport, voeding)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ZELFZORG (tijd voor jezelf, alleen zijn)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ZORGEN VOOR JE OMGEVING (milieubewust zijn, vrijwilligerswerk, etc.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
INSPIRATIE DOOR SCHOONHEID (Natuur, kunst, films, theater, boeken)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10