

WAARDEN

Waarden zijn die zaken in ons leven die belangrijk voor ons zijn. Waarden vormen de basis waarop wij beslissingen nemen.

Oefening

Let op: Waarden zijn context-afhankelijk; maak hier een keuze uit studie, werk, relatie, hobby, gezondheid e.d. Noem een 10-tal waarden in willekeurige volgorde die voor jou belangrijk zijn:

Waarden in de context:.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Er kunnen nog belangrijke waarden ontbreken in je waardenlijst. Het volgende script is er voor bedoeld om deze nu nog onbewuste waarde op te vragen:

- Ga nu terug naar een specifiek moment in de gekozen context waarin je heel erg gemotiveerd was. Kijk of je die ervaring weer helemaal terug kan halen.
- Wat zorgde ervoor dat je zo gemotiveerd raakte?

Als er een nieuwe waarde uitkomt, voeg deze dan hieronder toe. Doe dit proces net zo vaak tot er geen nieuwe waarden meer uitkomen.

Onbewuste nieuwe waarden:

11.
12.
13.

WAARDEN

Bewuste waardenhiërarchie

Zet nu al je waarden (stap 1 en 2) in volgorde van belangrijkheid op een rij
Welke van de genoemde waarden is het belangrijkste voor je en zo verder.

Mijn bewuste waardenhiërarchie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Onbewuste waardenhiërarchie

Bepaal nu de onbewuste waardenhiërarchie door de waarden tegen elkaar af te wegen.
Dit doe je door het volgende voor te stellen:

Stel dat je [waarde 1] hebt en [waarde 2], zou dat goed voor je zijn?
Of omgekeerd als je [waarde 2] zou hebben en [waarde 1] niet, hoe is dat voor je?
Zo ga je je lijstje af, stel dat waarde 1 nog steeds belangrijker is dan waarde 2 ga je met die waarde het lijstje verder af. Komt er een andere waarde daarvoor in de plaats, begin je bovenaan en ga je verder met het beantwoorden van de vragen tot je alle waardes hebt gehad.

Schrijf ze hieronder op in de juiste volgorde:

Mijn onbewuste hiërarchie

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.