

1. Waardenlijst in de praktijk

Doel: per waardengebied concrete opdrachten bedenken

De bedoeling is dat je gaat nadenken wat je binnen je waardengebied graag zou willen bereiken. Richt je op de waardengebieden die belangrijk zijn in je leven. Bedenk hoe je concreet vorm kunt geven aan deze waardengebieden.

**Voorbeeld*

-Waardengebied : Huwelijk/ intieme relaties

-Doel: mijn huwelijk nieuw leven inblazen

Plan:

- 1. Samen een weekend weggaan, zonder kinderen*
- 2. Elke dag een bewust complimentje geven over iets wat hij of zij doet*
- 3. Bloemen of een speciaal cadeautje kopen*

Waardengebied: _____

Doel: _____

Plan: _____

1. _____

2. _____

3. _____

2. Maak het SMART

Specifiek : omschrijf je doel heel concreet

Meetbaar: zodat je het resultaat kunt afmeten

Ambitueus: probeer iets constructiefs te bereiken

Realistisch: zorg ervoor dat je doel haalbaar is

Tijdgebonden: zorg voor een reële planning

Bijvoorbeeld: waarde ontspanning

S: ik wil meer gaan wandelen

M: ik ga het aantal kilometers en het aantal wandelingen bijhouden

A: samen met mijn dochter volgend jaar een Vierdaagse lopen

R: ik maak een schema zodat ik ruim de tijd heb om te trainen

T: de Vierdaagse is over zes maanden;

de komende tijd ga ik twee keer per week gemiddeld vijf kilometer per keer wandelen

3. Wat is de kleinste stap ?

Doel: bewegen in de richting van je doel, door met kleine stappen te beginnen.

Stel jezelf bij elke belangrijke waarde de volgende vraag:

wat is de kleinste en gemakkelijkste stap die ik in de komende 24 uur kan zetten om mijn leven in de gewenste richting te helpen ? Probeer zo concreet mogelijke, daadwerkelijk uit te voeren acties te bedenken en ga deze vervolgens ook uitvoeren.

In het kader van de waarde intieme relaties zou je bijvoorbeeld een bosje bloemen voor je partner kunnen meenemen. Of je zou ter ontspanning vanavond samen een film kunnen kijken.

In het kader van educatie/ training zou je je online kunnen gaan oriënteren op cursussen die je zou kunnen doen. Je ziet dat zelfs de kleinste stap een onderdeel kan zijn van een groot plan.

Oftewel: alles wat je doet, doet ertoe.

Waardengebied:

Kleinste stap:

4. Blijven lopen; plan van aanpak

Doel : acties uitbreiden over een langere periode.

Plan van aanpak waarde:.....

Korte termijn (komende week):

Middellange termijn (komende maand):

Lange termijn (komende kwartaal):
