



Pelgrimeren
in Groningen

Bezinning Pelgrimsroute Warffum Usquert Rottum.

Oefening: Wat zijn jouw belangrijkste waarden in je leven?

Duidelijkheid over je waarden geeft rust en ruimte. Het geeft richting aan je leven en helpt keuzes te maken voor de zaken die er voor jou wezenlijk toe doen. Je kijkt als het ware vanaf een hoger niveau naar je leven. Niemand kan zeggen welke keuzes jij moet maken, dat moet je zelf doen. Vandaag een opdracht om uit te zoeken en uitgebreid stil te staan bij wat voor jou echt belangrijk is in je leven en wat jouw belangrijkste waarden zijn.

Waarden: Zo bouw je aan je innerlijke kompas

Je kunt de keuzes die je maakt in je leven afstemmen op de door jou gekozen waarden. Je legt ze als het ware als een meetlat langs de activiteiten in je leven. Waar ben je zo druk mee? Zijn dat dingen die voor jou belangrijk zijn? Probeer vooral niet sociaal wenselijke antwoorden te geven, want dan loop je alleen maar vast. Het gaat er nu niet om wat anderen van jou verwachten, maar wat jij zelf diep vanbinnen voelt of denkt over jezelf.

Voorbeelden van waarden zijn:

Zekerheid, vertrouwen, bescheidenheid, eerlijkheid, flexibiliteit, innerlijke rust, liefde, verantwoordelijkheid, discipline, macht, avontuur, zelfvertrouwen, creativiteit, spiritualiteit, toewijding, uitdaging, schoonheid, gelijkwaardigheid, humor, tolerantie, samenwerken, loyaliteit, plezier, zingeving, afwisseling, openheid, optimisme, gezondheid, kennis, integriteit, tolerantie, wijsheid, zelfkennis, onafhankelijkheid, vriendschap, persoonlijke ontwikkeling, intimiteit, eenvoud, succes, zorgzaamheid, ontspanning of waardering. Vul gerust aan met andere waarden.

Oefening: Wat zijn jouw belangrijkste waarden in je leven?

- Kies twintig waarden die je aanspreken en schrijf ze op een stuk papier.
- Maak nu een keuze welke tien voor jou op dit moment in je leven het belangrijkste zijn.
- Kies vervolgens uit deze tien jouw persoonlijke top vijf. Deze vijf vormen op dit moment de belangrijkste waarden in je leven.
- Stop ze in je portemonnee of agenda, hang ze goed zichtbaar in je huis, op de koelkast of het prikbord en gebruik ze op keuzemomenten.