

Oefening 091 — Mijn waardenkompas

In deze oefening onderzoek je jouw waarden, zoals die in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) worden bedoeld. Waarden zijn geen doelen die je moet bereiken, maar kwaliteiten van handelen die je zelf belangrijk vindt. Ze geven richting aan hoe je wilt leven, ook als het soms lastig is.

Je gaat één levensgebied verkennen, benoemt wat je daarin belangrijk vindt en kiest woorden die passen bij jouw waarden. Zo krijg je meer inzicht in wat jou richting geeft in het dagelijks leven. Dit helpt om keuzes te maken die bij je passen, los van wat je moet, van regels of van verwachtingen van anderen. Je bepaalt zelf wat er belangrijk voor je is, in jouw eigen culturele en persoonlijke context.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

- 1 Kom tot rust**
Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.
- 2 Kies een levensgebied**
Kies één levensgebied waar je nu aandacht aan wilt geven, bijvoorbeeld: werk of studie, relaties, gezondheid, vrije tijd, familie, persoonlijke ontwikkeling of meedoen in de samenleving.
- 3 Verken wat belangrijk is**
Stel jezelf deze vraag: "Wat vind ik in dit levensgebied echt belangrijk?"
Laat gedachten, gevoelens en beelden opkomen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- 4 Kies waardewoorden**
Bekijk de lijst hieronder of bedenk zelf woorden die passen. Kies één of meer woorden die goed aansluiten bij wat voor jou belangrijk is. Je kunt denken aan: vriendelijk, eerlijk, behulpzaam, creatief, moedig, rustig, rechtvaardig, nieuwsgierig, betrokken, zelfstandig, zorgzaam, open, betrouwbaar, plezier, groei, verbinding, bijdragen, vrijheid, balans.
- 5 Onderzoek wat dit voor jou betekent**
Kijk naar de woorden die je hebt gekozen. Wat betekent dit praktisch in jouw leven? Hoe wil je je in dit levensgebied gedragen, ook als het lastig is?
- 6 Laat het van jezelf zijn**
Er zijn geen regels of verwachtingen. Jij bepaalt welke waarden belangrijk zijn, passend bij jouw eigen achtergrond, cultuur en leven. Neem even de tijd om te voelen wat dit met je doet en wat je nu opmerkt.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Welk levensgebied heb je onderzocht?
- 2** Welke waarde(n) vond je belangrijk en wat betekent dit voor jou?
- 3** Wat neem je nu mee en hoe wil je hier de komende tijd aandacht aan geven?

Oefening 091 — Jouw waardenkompas

Waarden zijn wat jij belangrijk vindt in het leven. Ze geven richting aan je keuzes, gedrag en doelen. Ze kunnen je helpen om meer te leven op een manier die bij jou past.

In deze oefening onderzoek je welke waarden voor jou belangrijk zijn in verschillende delen van je leven. Je kiest zelf wat voor jou telt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Waarden kunnen bovendien veranderen in de loop van de tijd. Het is dus prima om deze oefening later nog eens te doen en je antwoorden aan te passen.

Een leven in lijn met je waarden kan zorgen voor meer voldoening, veerkracht en richting.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd. Vul bij elk levensdomein in wat voor jou belangrijk is, hoe je wilt zijn en wat je nu al kunt doen. Het zijn jouw waarden — er is geen goed of fout.

		Wat is voor mij belangrijk in dit domein?	Hoe wil ik hier graag in het leven staan?	Welke kleine stap kan ik hier nu al zetten?
1	 Relaties Bijvoorbeeld familie, vrienden, partner.			
2	 Werk / studie Bijvoorbeeld school, werk, ontwikkeling.			
3	 Gezondheid Bijvoorbeeld lichaam, mentale gezondheid, energie.			
4	 Maatschappij Bijvoorbeeld bijdragen, andere mensen, omgeving.			
5	 Vrije tijd Bijvoorbeeld ontspanning, hobby's, plezier.			



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1 Wat valt je op?
- 2 Wat geeft je energie?
- 3 Wat is een eerste stap die je wilt gaan zetten?

Oefening 092 — Waarden in verschillende levensgebieden

In deze oefening ga je onderzoeken welke waarden voor jou belangrijk zijn in verschillende levensgebieden. Waarden zijn wat je belangrijk vindt in het leven, zoals eerlijkheid, verbinding, gezondheid of ontwikkeling. Ze geven richting aan wat je wilt en hoe je wilt leven.

Belangrijk is om te weten dat tevredenheid in een levensgebied niet hetzelfde is als je waarden. Je kunt bijvoorbeeld ontevreden zijn over je werk, maar werk toch heel belangrijk vinden omdat je waarde hecht aan bijdragen of leren. In deze oefening verken je je waarden in verschillende levensgebieden, zonder ze te rangschikken. Het gaat erom inzicht te krijgen in wat voor jou belangrijk is, zodat je beter kunt herkennen wat je wilt en wat je nodig hebt.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 tot 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Bekijk de levensgebieden

Neem een moment om stil te staan bij verschillende levensgebieden. Denk bijvoorbeeld aan: werk of studie, relaties, familie, vriendschappen, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, vrije tijd, wonen, financiën, spiritualiteit of zingeving, en bijdrage aan de maatschappij.

2

Verken je waarden

Ga per levensgebied na welke waarden voor jou belangrijk zijn. Vraag jezelf: "Wat vind ik hier echt belangrijk?" Er zijn geen goede of foute antwoorden. Je kunt woorden gebruiken die bij je passen, zoals vrijheid, verbinding, eerlijkheid, groei, creativiteit, stabiliteit of zorgzaamheid.

3

Schrijf het op

Schrijf per levensgebied een aantal waarden op die je belangrijk vindt. Gebruik je eigen woorden. Het mag kort en eenvoudig, bijvoorbeeld: "Werk: bijdragen, leren, autonomie" of "Gezondheid: energie, balans, zorg".

4

Neem de tijd

Ga rustig door alle levensgebieden. Het is niet nodig om overal meteen iets op te schrijven. Je kunt ook later nog aanvullen. Het gaat om wat op dit moment bij jou leeft.

5

Let op wat je opvalt

Kijk naar wat je hebt opgeschreven. Wat valt je op? Zijn er waarden die in meerdere levensgebieden terugkomen? Zijn er waarden die je nu misschien minder kunt leven, bijvoorbeeld door praktische omstandigheden?

6

Houd het open

Je hoeft de waarden niet te rangschikken of te kiezen. Het doel is om een breed beeld te krijgen van wat voor jou belangrijk is in verschillende delen van je leven, zonder oordeel. Alles mag er zijn, precies zoals het nu is.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke waarden zijn voor jou belangrijk in verschillende levensgebieden?

2

Wat valt je op in wat je hebt opgeschreven?

3

Zijn er waarden die je nu lastig kunt leven door praktische omstandigheden of beperkingen? En hoe ga je daar nu mee om?

Oefening 092 — In verschillende gebieden: wat merk je en wat wil je verkennen?

In deze oefening kijk je naar verschillende gebieden in je leven. Zo krijg je een breder beeld van wat je belangrijk vindt, wat je nu doet, wat je mogelijk tegenkomt en wat je zou willen verkennen.

Je hoeft niets te beoordelen of te scoren. Het gaat niet om goed of fout, maar om eerlijk stil te staan bij hoe het nu is. Door dit overzicht ontdek je waar het goed gaat, waar je misschien vastloopt en welke kleine stap je zou willen onderzoeken. Dit kan je helpen om bewuster keuzes te maken die passen bij wat jij belangrijk vindt.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd om de vragen per gebied te doorlopen. Je kunt dit op papier doen of in je notitieboek.

1

Wat is belangrijk voor jou?

Kies een gebied in je leven, bijvoorbeeld: school of werk, relaties, vrije tijd, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling of thuis. Schrijf op wat jij in dit gebied belangrijk vindt. Wat maakt dit gebied waardevol voor jou?

2

Wat doe je nu?

Kijk naar wat je op dit moment al doet in dit gebied. Dit kunnen kleine of grote dingen zijn. Schrijf het op, zonder te oordelen. Gewoon zoals het nu is.

3

Wat helpt en wat maakt het lastig?

Onderzoek wat je ondersteunt in dit gebied. Wat gaat er al goed of geeft je energie? Kijk ook naar wat het soms lastig maakt. Dat kan een situatie zijn, maar ook je eigen gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties.

4

Eén richting om te verkennen

Kies tot slot één kleine richting die je zou willen verkennen in dit gebied. Dit is geen doel dat je nu moet bereiken, maar een stap of idee om nieuwsgierig naar te zijn. Schrijf op wat je zou willen onderzoeken, zonder dat je het meteen hoeft te doen.

5

Herhaal voor andere gebieden

Wil je breder kijken? Herhaal dan de stappen voor een ander gebied dat belangrijk voor je is. Je kunt dit één gebied tegelijk doen, of meerdere als je daar de ruimte voor hebt.



Reflectie

Neem na het invullen even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Wat viel je op in je antwoorden?

2

Wat geeft je energie of steun?

3

Welke kleine richting zou je als eerste willen verkennen?

Oefening 093 — De richting en de bestemming

In deze oefening onderzoek je het verschil tussen waarden en doelen. Waarden geven richting aan je leven: ze zijn als een kompas dat je helpt om te kiezen welke kant je op wilt. Doelen zijn de bestemmingen die je onderweg kunt bereiken.

Soms raken waarden en doelen door elkaar. Je kunt dan heel veel energie steken in een doel, terwijl het niet goed aansluit bij wat je écht belangrijk vindt. In deze oefening gaan we je waarden helder maken en vervolgens kijken welke doelen daarbij passen. We houden ook rekening met je realistische omstandigheden, zodat de doelen aansluiten bij wat haalbaar is. Op die manier kun je bewust richting geven aan je leven en stap voor stap betekenisvolle bestemmingen bereiken.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 10 tot 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Kom tot rust

Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen.

2

Verken je waarden (de richting)

Denk aan wat je belangrijk vindt in het leven. Dat kunnen kwaliteiten zijn zoals eerlijkheid, verbinding, groei, creativiteit of zorgzaamheid. Wat geeft richting aan hoe jij wilt leven?

Zeg in jezelf: “Wat is voor mij echt belangrijk?” Schrijf of benoem een paar waarden die voor jou belangrijk zijn.

3

Herken het verschil

Waarden zijn kwaliteiten die je steeds kunt blijven leven. Ze hebben geen eindpunt en kunnen altijd richting geven. Doelen zijn concrete bestemmingen die je kunt bereiken. Ze zijn vaak tijdelijk en afgebakend.

Zeg in jezelf: “Dit is een waarde (richting) ...” of “Dit is een doel (bestemming) ...” bij wat je opschrijft.

4

Kijk naar je huidige situatie

Waar sta je nu? Welke mogelijkheden en beperkingen zijn er in je leven? Denk bijvoorbeeld aan tijd, energie, gezondheid, werk, gezin of andere verplichtingen. Wees eerlijk en realistisch over wat er nu haalbaar is.

5

Kies passende doelen

Kijk welke doelen goed aansluiten bij je waarden én bij je huidige situatie. Kies één of meer doelen die haalbaar zijn in de komende periode. Maak de doelen concreet en positief geformuleerd.

Zeg in jezelf: “Dit doel past bij mijn waarde ... en is realistisch voor nu.”

6

Blijf even bij wat je opmerkt

Rust een paar momenten in het open en ruime perspectief waarin je je waarden en doelen hebt verkend.

Merk op hoe het voelt om hiermee bewust richting te geven aan je leven. Alles mag er zijn, precies zoals het nu is.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke waarden zijn voor mij het meest belangrijk?

2

Welke doelen passen hierbij — en welke voelen realistisch in mijn huidige situatie?

3

Wat neem ik nu mee uit deze oefening?

Oefening 093 — Kies een waardering en één bestemming

In deze oefening kies je een waardering die voor jou belangrijk is en vervolgens één concrete bestemming of doel dat daarbij past. Een doel geeft richting, maar het is geen alles-of-niets. Het kan veranderen, of tijdelijk niet haalbaar zijn.

Daarom onderzoek je ook: welke kwaliteit kan ik blijven oefenen, vóór, tijdens én na het bereiken van dit doel? Zo ligt de nadruk niet alleen op het resultaat, maar ook op de manier waarop je wilt leven. Dit helpt je om gemotiveerd te blijven, ook als het doel verandert, langer duurt of nu niet haalbaar is. Er is altijd een manier om in de gekozen waardering te blijven bewegen.



Stapsgewijs oefenen

Neem de tijd voor deze oefening. Je kunt de stappen opschrijven in je notitieboek of rustig over nadenken.

1

Kies een waardering

Denk na over wat jij belangrijk vindt in je leven, bijvoorbeeld: verbinding, gezondheid, leren, creativiteit, betekenisvol werk of zorg voor anderen. Kies één waardering die nu voor jou belangrijk is.

2

Kies één bestemming of doel

Bedenk een concreet doel dat past bij deze waardering. Het mag klein of groot zijn. Denk aan iets wat je wilt bereiken in de komende tijd. Schrijf het doel zo concreet mogelijk op.

3

Welke kwaliteit wil ik oefenen?

Bedenk welke kwaliteit of manier van doen je wilt blijven oefenen, ongeacht of je het doel wel, niet of later bereikt. Denk bijvoorbeeld aan geduld, doorzettingsvermogen, vriendelijkheid, openheid, flexibiliteit of vertrouwen.

4

Vóór, tijdens en na het doel

Onderzoek hoe je deze kwaliteit kunt oefenen vóór je het doel bereikt, tijdens het proces en ook daarna. Zo blijft de waardering betekenisvol, ongeacht de uitkomst.

5

Wat als het doel verandert of niet haalbaar is?

Sta stil bij de mogelijkheid dat je doel verandert of nu niet haalbaar is. Wat zou je dan nog steeds kunnen doen in dezelfde waardering? Welke kleine stappen of alternatieven passen dan?

6

Samenvat je plan

Schrijf kort je waardering, je doel en de kwaliteit die je wilt oefenen op. Voeg eventueel toe wat je kunt doen als het doel verandert of niet haalbaar is.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke waardering heb je gekozen en welk doel past daarbij?

2

Welke kwaliteit wil je oefenen, en hoe kun je dat doen vóór, tijdens en na het doel?

3

Wat neem je mee als het doel verandert of (nu) niet haalbaar is?

Oefening 094 — Hoe wil ik aanwezig zijn?

In deze oefening onderzoek je welke kwaliteiten je wilt meenemen in een betekenisvolle situatie. Denk bijvoorbeeld aan eerlijk, zorgzaam, nieuwsgierig of rustig. Het gaat om kwaliteiten die jij belangrijk vindt en die passen bij wie jij wilt zijn, niet om eigenschappen die anderen van je vragen of verwachten.

Je gaat een situatie kiezen die voor jou belangrijk is, bijvoorbeeld een gesprek, een ontmoeting, een activiteit of een nieuwe stap. Je onderzoekt welke kwaliteiten je daarin wilt laten zien en wat dat voor je betekent. Dit helpt je om met meer richting en bewustzijn aanwezig te zijn, ook als het spannend of uitdagend is. Er is geen goed of fout; je ontdekt wat voor jou waardevol is en wat je wilt uitstralen. We besteden ook aandacht aan culturele bescheidenheid: je staat stil bij hoe jouw achtergrond, waarden en cultuur invloed hebben op wat voor jou belangrijk is.



Stapsgewijs oefenen

Neem de tijd voor deze oefening. Je kunt deze zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

1

Kies een betekenisvolle situatie

Denk aan een situatie die voor jou belangrijk is. Dit kan bijvoorbeeld een gesprek zijn, een ontmoeting, een activiteit, een studie- of werksituatie, of een nieuwe stap die je wilt zetten. Laat de situatie even voor je.

2

Merk op wat je belangrijk vindt

Vraag jezelf af: welke kwaliteiten wil ik meenemen in deze situatie? Denk aan woorden zoals eerlijk, zorgzaam, nieuwsgierig, rustig, moedig, open, geduldig of creatief. Kies een paar kwaliteiten die voor jou kloppen. Je mag ook woorden gebruiken die passen bij jouw eigen taal en cultuur.

3

Stel je voor hoe dit eruitziet

Beeld je in dat je in de situatie aanwezig bent met deze kwaliteiten. Hoe merk je dat aan jezelf? Wat doe je, wat zeg je, en hoe voel je je? Laat het beeld rustig ontstaan. Het hoeft niet perfect te zijn; het gaat om een richting.

4

Let op wat dit met je doet

Merk op hoe het is om zo aanwezig te zijn. Wat doet dit met je gevoel, je gedachten en je lichaam? Misschien merk je dat het vertrouwd, spannend, prettig of juist uitdagend voelt. Alles mag er zijn.

5

Onderzoek wat je nodig hebt

Vraag jezelf af: wat heb ik nodig om met deze kwaliteiten aanwezig te kunnen zijn? Denk aan steun, voorbereiding, ruimte, grenzen of iets anders. Wat zou je kunnen doen om dit te ondersteunen?

6

Blijf vriendelijk en realistisch

Sluit af met een moment van rust. Merk op wat je meeneemt uit deze oefening. Je hoeft het niet meteen te doen of te veranderen. Het is genoeg om te weten wat voor jou belangrijk is en om daar stap voor stap naartoe te bewegen.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke kwaliteiten wil ik meenemen in de situatie die ik heb gekozen?

2

Wat betekent het voor mij om zo aanwezig te zijn?

3

Wat is een kleine stap die ik kan zetten om dit te ondersteunen?

Oefening 094 — Aankomende situatie: hoe ik wil verschijnen, wat in de weg kan staan en wat ik nodig heb

In deze oefening bereid je je voor op een situatie die eraan komt. Je denkt na over hoe je graag wilt verschijnen, wat je daarin kan helpen en wat het moeilijk kan maken.

Door dit van tevoren te onderzoeken, vergroot je de kans dat je kunt handelen op een manier die past bij wat jij belangrijk vindt. Je staat stil bij mogelijke uitdagingen en bedenkt welke steun je nodig hebt of welke grens je wilt aangeven. Tot slot kies je een kleine, concrete stap die je in deze situatie kunt zetten. Zo ga je met meer rust, richting en zelfvertrouwen de situatie tegemoet.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd om de onderstaande vragen te beantwoorden. Schrijf je antwoorden op in de lege ruimtes. Wees zo concreet en eerlijk mogelijk.

1

Aankomende situatie

Beschrijf de situatie die eraan komt. Waar, wanneer, met wie en wat er ongeveer gaat gebeuren?

2

Hoe ik wil verschijnen

Hoe wil jij in deze situatie verschijnen? Wat voor persoon wil je zijn? Welke houding, gedrag of kwaliteiten wil je laten zien?

3

Wat kan in de weg staan

Wat zou het moeilijk kunnen maken om te verschijnen zoals je wilt? Denk aan gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, oude patronen of de omgeving.

4

Welke steun of grens heb ik nodig

Wat heb je nodig om je te kunnen laten zien zoals je wilt? Denk aan steun van anderen, praktische hulp of een grens die je wilt aangeven (bijvoorbeeld: eerder weggaan, bepaalde onderwerpen vermijden, "nee" zeggen).

5

Een kleine, bij mijn waarden passende stap

Wat is een kleine, haalbare stap die je kunt zetten in deze situatie? Kies iets wat past bij wat jij belangrijk vindt.

Oefening 095 — De keuzeplek

In deze oefening maak je op een eenvoudige manier kennis met de keuzeplek uit ACT. De keuzeplek helpt je te zien wat je op dit moment ervaart, welke automatische reacties je daarbij kunt hebben en welke richting je wilt kiezen, passend bij wat voor jou belangrijk is.

Aan de ene kant staan de lastige ervaringen die je kunt tegenkomen, zoals gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of situaties (de signalen). Deze kunnen je meenemen in automatische patronen (haakjes) en gedrag dat je van je waarden af kan brengen (weg-van bewegingen). Aan de andere kant staat de richting van wat je belangrijk vindt (waarden) en gedrag dat je dichterbij dat leven brengt (naar-toe bewegingen).

Er is geen goed of fout gedrag. Alle gedrag maakt vanuit de context ergens zin. Deze oefening helpt je bewust te kiezen wat je nu wilt doen.



Stapsgewijs oefenen

Neem een paar minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend of staand doen, met open of gesloten ogen.

- 1 Merk de signalen op**
Neem een recente situatie in gedachten waarin het lastig was. Wat was de aanleiding? Welke gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of omgeving waren er? Dit zijn de signalen die je kunt opmerken.
- 2 Herken de haakjes**
Welke automatische reacties trekken aan je? Dit kunnen gedachten, verhalen, impulsen of gevoelens zijn die je meenemen. Zulke haakjes zijn heel menselijk. Ze komen vaak snel en automatisch.
- 3 Zie de weg-van bewegingen**
Welk gedrag doe je (of krijg je de neiging om te doen) om met de lastige ervaringen om te gaan? Denk aan vermijden, afleiden, piekeren, controleren, jezelf terugtrekken of hard je best doen. Merk op dat dit gedrag in de situatie vaak ergens zinvol is.
- 4 Kies je waardenrichting**
Wat is voor jou belangrijk in deze situatie? Welke waarden wil je leven? Denk bijvoorbeeld aan verbinding, gezondheid, eerlijkheid, groei, rust of zorgzaamheid. Je hoeft niet te kiezen voor perfect gedrag, maar voor een richting die past bij wat jij belangrijk vindt.
- 5 Ontdek de naar-toe bewegingen**
Wat kun je doen, hoe klein ook, dat je dichterbij je waarden brengt? Denk aan iets wat je nu kunt zeggen, doen of juist laten, dat past bij de richting die je wilt kiezen.
- 6 Kies bewust je volgende stap**
Kijk nog eens naar de hele keuzeplek: signalen, haakjes, weg-van bewegingen, je waarden en naar-toe bewegingen. Wat wil je nu doen? Kies een haalbare stap, hoe klein ook. Onthoud dat alle gedrag vanuit de context ergens zin maakt.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Welke signalen, haakjes en weg-van bewegingen merkte je op?
- 2** Welke waarden waren voor jou belangrijk in deze situatie?
- 3** Wat neem je nu mee als volgende stap?

Oefening 095 — Situatie, signalen, wat ik deed en wat het mij opleverde

Met deze oefening onderzoek je een concrete situatie waarin je vastliep. Je kijkt naar de interne en externe signalen die je opmerkte, wat je toen deed, wat het je op korte termijn opleverde en of dit gedrag je naar datgene toe bracht wat je belangrijk vindt (naar) of je er juist van verwijderde (weg).

Daarna bedenk je een vriendelijker, helpend alternatief dat beter past bij wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt. Tot slot kijk je welke steun je hierbij kunt gebruiken. Zo leer je patronen beter begrijpen en maak je ruimte voor nieuwe, meer helpende keuzes in de toekomst.



Stapsgewijs oefenen

Neem een recente situatie waarin je vastliep. Vul de stappen zo eerlijk en concreet mogelijk in.

1

Situatie

Beschrijf kort en concreet wat er gebeurde. Waar was je? Met wie was je? Wat was de aanleiding?

2

Interne en externe signalen

Welke signalen merkte je op, van binnen en van buiten? Denk aan gedachten, gevoelens, lichaamssensaties, gedrag van anderen of gebeurtenissen.

3

Wat ik deed

Wat deed je op dat moment precies? Welke woorden, acties of vermijdingsgedrag heb je laten zien?

4

Korte termijn functie

Wat leverde dit gedrag je op, op de korte termijn? Bijvoorbeeld: minder spanning, afleiding, controle, steun, acceptatie of iets anders.

5

Naar of weg

Bracht dit gedrag je dichterbij wat je belangrijk vindt (naar) of verwijderde het je daarvan (weg)? Leg uit.

6

Vriendelijker alternatief

Wat zou je, met meer zelfcompassie en voorbij je patronen, anders kunnen doen in een vergelijkbare situatie? Wat past beter bij wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt?

7

Steun

Welke steun kun je hierbij gebruiken? Denk aan mensen, hulpmiddelen, eerdere ervaringen of een helpende gedachte.

Oefening 096 — Omgaan met barrières op mijn waardenpad

Op weg naar een leven dat past bij jouw waarden kom je soms obstakels tegen. Dat is heel normaal. Er kunnen interne barrières zijn, zoals moeilijke gedachten, gevoelens, angst, onzekerheid of vermoeidheid. Er kunnen ook externe barrières zijn, zoals tijdgebrek, financiële zorgen, reacties van anderen of praktische beperkingen.

In deze oefening leer je barrières te herkennen, te normaliseren en te onderzoeken hoe je ermee kunt omgaan. Sommige barrières kun je beïnvloeden, andere niet. Je leert het verschil zien tussen wat je kunt steunen of aanpassen en wat je beter kunt accepteren, zonder jezelf de schuld te geven. Zo blijf je vriendelijk voor jezelf en kun je toch kleine, betekenisvolle stappen zetten op jouw waardenpad.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Kies een waarde

Denk aan een waarde die belangrijk voor je is en waar je de komende tijd aandacht aan wilt geven. Bijvoorbeeld: gezondheid, relaties, persoonlijke ontwikkeling, zingeving, creativiteit of iets anders.

2

Breng barrières in kaart

Welke interne en externe barrières kom je tegen op je waardenpad? Denk aan gedachten, gevoelens, lichamelijke klachten, tijdgebrek, geld, verwachtingen van anderen of praktische omstandigheden. Schrijf ze op, zonder te oordelen. Het is normaal dat deze barrières er zijn.

3

Onderzoek wat helpend is

Kijk per barrière wat je kunt steunen, aanpassen of beïnvloeden. Welke hulpbronnen zijn er? Denk aan vaardigheden, steun van anderen, tijdsplanning, kleine aanpassingen of het zoeken van informatie. Wat zou kunnen helpen om hiermee om te gaan?

4

Schei wat je kunt beïnvloeden van wat je moet accepteren

Sommige barrières kun je (deels) veranderen, andere niet. Herken wat binnen jouw invloed ligt en wat je beter kunt accepteren. Onthoud: het is geen falen als iets nu moeilijk is. Je doet je best binnen de mogelijkheden die er zijn.

5

Kies één aangepaste actie

Formuleer één kleine, haalbare actie die je kunt zetten, ondanks de barrières. Denk aan een aanpassing, het vragen van steun, het plannen van tijd of het oefenen met een hulpvaardige gedachte.

6

Stel je actie vast

Bedenk wanneer je deze actie gaat uitvoeren en hoe je jezelf kunt herinneren. Houd het klein en realistisch. Elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij een leven dat past bij jouw waarden.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke barrières kwam je tegen en wat betekenden ze voor jou?

2

Wat hielp je en welke hulpbronnen kun je gebruiken?

3

Welke actie ga je zetten en hoe wil je dat aanpakken?

Oefening 096 — Van waarde naar actie

In deze oefening onderzoek je een concrete stap die je wilt zetten in de richting van wat voor jou belangrijk is. Je kijkt eerlijk naar wat je tegenhoudt, wat je kunt beïnvloeden en wat steun kan geven. Zo maak je van een waarde een haalbare en realistische volgende stap.

Het doel is niet om alles in één keer op te lossen, maar om klein te beginnen, met aandacht en zelfcompassie. Door te onderzoeken wat er in jou speelt en wat er om je heen meeweegt, kun je bewuster kiezen hoe je verder wilt. Je bepaalt zelf wat er nu mogelijk is, ook als het spannend, onzeker of lastig voelt.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

- 1 Kies een waarderichting**
Denk aan een levensgebied dat voor jou belangrijk is. Wat wil je daarin meer (gaan) doen, zijn of ervaren? Kies één richting die nu voor jou betekenisvol is.
- 2 Onderzoek je innerlijke belemmering**
Welke gedachten, gevoelens, twijfels of gewoontes maken het lastig om stappen te zetten in deze richting? Wees eerlijk en onderzoek wat er in jou speelt, zonder oordeel.
- 3 Onderzoek externe belemmeringen**
Welke omstandigheden in je omgeving maken het lastig om deze stap te zetten? Denk aan tijd, verwachtingen van anderen, verantwoordelijkheid, geld of andere praktische situaties.
- 4 Wat kan ik controleren of beïnvloeden?**
Kijk naar wat er wél binnen jouw invloed ligt. Wat kun je zelf doen, hoe klein ook, om dichterbij je waarde te komen? Denk aan je houding, keuzes, gedrag of hoe je met iets omgaat.
- 5 Welke steun heb ik nodig?**
Wat of wie kan je helpen bij deze stap? Denk aan een vriend, familielid, professional, praktische hulp of iets anders dat je extra steun kan geven.
- 6 Kies een kleine, flexibele stap**
Wat is een concrete, haalbare en kleine stap die je wilt zetten? Het hoeft niet perfect en je mag het later aanpassen. Kies iets wat realistisch is en nu mogelijk voelt, hoe klein ook.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Welke stap heb je gekozen en waarom is deze belangrijk voor jou?
- 2** Wat neem je nu mee uit deze oefening?
- 3** Wat wil je de komende tijd blijven oefenen of onderzoeken?

Oefening 097 — Waarden verduidelijken met concrete voorbeelden

In deze oefening onderzoek je aan de hand van concrete voorbeelden wat voor jou echt belangrijk is. We kijken naar momenten waarop je je betrokken, levend of energiek voelde, maar ook naar momenten waarop je graag iets anders had willen doen. Deze ervaringen helpen je te ontdekken welke waarden voor jou van betekenis zijn.

Het is belangrijk om niet automatisch te veronderstellen dat een positieve emotie bewijst dat het om een waarde gaat. Soms kan iets prettig of fijn voelen, maar toch niet echt belangrijk voor je zijn. Daarom kijken we goed naar de context, je gedachten, je keuzes en wat je in die situaties werkelijk belangrijk vond.

Je gaat voorbeelden uit je eigen leven verkennen en onderzoeken welke waarden daarin naar voren komen. Dit helpt om helderheid te krijgen over wat je wilt nastreven, op een manier die past bij jouw eigen situatie, cultuur en levenscontext.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Breng een moment in herinnering

Denk aan een moment waarop je je betrokken, levend of energiek voelde. Dit kan iets kleins of groots zijn, bijvoorbeeld in werk, studie, relaties, vrije tijd, familie, persoonlijke ontwikkeling of meedoen in de samenleving. Beschrijf kort wat er gebeurde en wat je deed.

2

Onderzoek wat het voor jou belangrijk maakte

Vraag jezelf af: "Wat maakte dit moment zo betekenisvol? Wat vond ik hierin echt belangrijk?" Let op wat je deed, wat je dacht, hoe je omging met anderen en wat dit zegt over wat je waardeert.

3

Kijk naar situaties waarin je iets anders had willen doen

Denk nu aan een moment waarop je achteraf denkt: "Ik had graag iets anders willen doen." Wat wilde je toen eigenlijk? Wat miste je? Wat was op dat moment belangrijk voor je, maar kwam niet tot uiting?

4

Zoek naar terugkerende thema's

Bekijk jouw voorbeelden en bedenk of er een rode draad is. Welke waarden komen steeds terug? Het kunnen waarden zijn zoals: eerlijkheid, vrijheid, verbondenheid, zorgzaamheid, creativiteit, groei, rust, rechtvaardigheid, zelfstandigheid, avontuur, betrokkenheid, plezier, betrouwbaarheid, behulpzaamheid, moed, balans.

5

Kijk naar de bredere context

Denk na over de context van je voorbeelden. Wat speelde er nog meer mee, zoals je cultuur, achtergrond, gezin, maatschappij of eerdere ervaringen? Waarden kunnen voor iedereen een andere betekenis hebben en kunnen anders tot uiting komen in verschillende levenssituaties.

6

Vat samen wat je hebt ontdekt

Schrijf kort op welke waarden volgens jou belangrijk zijn, op basis van je voorbeelden. Het hoeft nog geen volledige lijst te zijn. Dit is een eerste stap om helderheid te krijgen over wat voor jou van betekenis is.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke voorbeelden heb je onderzocht?

2

Welke waarde(n) vond je belangrijk en wat betekent dit voor jou?

3

Wat neem je nu mee en hoe wil je hier de komende tijd aandacht aan geven?

Oefening 097 — Een concreet moment uit jouw leven

In deze oefening kijk je naar een concreet moment uit jouw eigen leven. Je onderzoekt wat er toen gebeurde, wat je belangrijk vond, welke actie of eigenschap aanwezig was (of juist ontbrak) en in welke context dit plaatsvond. Zo krijg je meer inzicht in wat voor jou betekenisvol is en wat je in de praktijk helpt om te leven volgens jouw waarden, ook als het lastig is.

Door stil te staan bij een echte situatie maak je de verbinding tussen je waarden en je dagelijks leven. Je leert herkennen welke acties je dichterbij wat je belangrijk vindt brengen en welke acties je juist verwijderen. Dit helpt je om bewuste keuzes te maken in de toekomst en om te oefenen met nieuw gedrag dat past bij jouw waarden, in jouw eigen situatie en context.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Kies een concreet moment

Denk aan een recente situatie uit jouw leven. Dit kan iets kleins of groots zijn, iets wat goed ging of juist moeilijk was. Beschrijf kort wat er gebeurde.

2

Wat vond je belangrijk?

Wat maakte dit moment belangrijk voor jou? Welke waarden speelden hierin een rol? Benoem wat voor jou echt van betekenis was.

3

Welke actie of eigenschap was aanwezig (of ontbrak)?

Kijk welke actie je hebt ondernomen of welke eigenschap je hebt laten zien. Was dit helpend? Of merkte je dat er een belangrijke actie of eigenschap ontbrak die je graag had willen laten zien?

4

Context

Beschrijf de omstandigheden waarin dit moment plaatsvond. Denk aan: wie waren erbij, waar was je, wat was de situatie, hoe voelde je je, wat maakte het moeilijk of juist makkelijker om te handelen volgens jouw waarden?

5

Jouw waarde in je eigen woorden

Kies één waarde die voor jou centraal stond in dit moment. Schrijf dit waarde-woord op in je eigen woorden, zoals jij het zou omschrijven. Gebruik een woord of korte zin die echt bij jou past.

6

Volgend experiment

Bedenk een kleine, haalbare stap die je in de toekomst wilt zetten, gebaseerd op wat je hebt geleerd van dit moment. Hoe wil je de volgende keer handelen? Wat wil je oefenen?



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Wat was het concrete moment dat je hebt onderzocht?

2

Welke waarde(n) waren belangrijk en welke actie of eigenschap was aanwezig (of ontbrak)?

3

Wat neem je nu mee en wat wil je in de toekomst gaan oefenen?

Oefening 098 — Waarden en doelen uit elkaar houden

In deze oefening leer je het verschil te zien tussen jouw waarden en de doelen die daarbij kunnen horen. Waarden zijn de kwaliteiten die je wilt laten zien en die richting geven aan hoe je wilt leven. Ze zijn een doorlopende keuze, niet iets wat je kunt afronden.

Doelen zijn concrete stappen of resultaten die je kunt bereiken. Ze zijn nuttig, omdat ze je kunnen helpen om in de richting van je waarden te leven. Maar doelen zijn geen graadmeter voor je waarde als persoon. Of je een doel wel of niet bereikt, zegt niets over of je een goed mens bent. Wat echt telt, is dat je blijft kiezen voor de kwaliteiten die je belangrijk vindt, ook als een doel niet lukt of anders loopt dan verwacht.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Herken het verschil

Waarden zijn doorlopende kwaliteiten, zoals vriendelijkheid, eerlijkheid of groei. Doelen zijn concrete resultaten of stappen, zoals een diploma halen, afvallen of meer sporten. Waarden gaan over wie je wilt zijn. Doelen gaan over wat je wilt bereiken.

2

Bekijk voorbeelden

Kijk naar de volgende voorbeelden en zie het verschil. Waarde: gezondheid. Mogelijke doelen: drie keer per week sporten, gezonder eten. Waarde: verbinding. Mogelijke doelen: wekelijks afspreken met een vriend, een gesprek voeren met familie. Waarde: ontwikkeling. Mogelijke doelen: een cursus volgen, een boek lezen.

3

Onderzoek je eigen voorbeelden

Kies twee of drie waarden die belangrijk voor je zijn. Schrijf er concrete doelen of stappen bij die je zouden kunnen helpen om in de richting van die waarden te leven.

4

Let op je gedachten

Merk op of je soms je waarde als persoon afhangt van het wel of niet bereiken van een doel. Bijvoorbeeld: "Als ik dit doel niet haal, ben ik niet goed genoeg." Herken dit als een gedachte, niet als een feit. Je kunt ook waardevol leven, zelfs als een doel niet lukt.

5

Kies opnieuw voor je waarden

Stel jezelf de vraag: "Welke kwaliteiten wil ik blijven laten zien, ongeacht het resultaat?" Laat doelen je richting geven, maar onthoud dat ze geen cijfer zijn voor je waarde. Je kunt trots zijn op de inspanning, los van het resultaat.

6

Maak het praktisch

Kies één waarde die je nu belangrijk vindt. Schrijf een of twee mogelijke doelen of stappen op die je kunnen helpen. Bedenk ook hoe je die waarde kunt blijven leven als het doel niet lukt of langer duurt dan verwacht.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

2

Welke doelen of stappen passen bij deze waarden?

3

Hoe kun je je waarde blijven leven, ook als een doel niet lukt of anders loopt dan je had gehoopt?

Oefening 098 — Voorbeelden sorteren

In deze oefening ga je voorbeelden indelen in waarden (richting), doelen (bestemming) en regels (verwachtingen). Deze drie begrippen lijken op elkaar, maar betekenen iets anders.

Door het verschil te herkennen, krijg je meer inzicht in wat je écht belangrijk vindt, wat je wilt bereiken en wat je van jezelf verwacht. Dat helpt je om bewuste keuzes te maken die passen bij jouw waarden en richting in het leven.

Daarna kies je ook welke taal of woorden het beste bij jou passen, en welke kwaliteit je vandaag wilt oefenen. Zo wordt het concreet en toepasbaar in jouw dagelijkse leven.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1

Lees de voorbeelden

Bekijk de voorbeelden hieronder. Elk voorbeeld hoort bij een waarde (richting), doel (bestemming) of regel (verwachting).

2

Sorteer de voorbeelden

Zet ieder voorbeeld in de juiste kolom. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Denk na wat het beste past bij de betekenis van waarde, doel of regel.

3

Kies jouw taal

Sommige woorden spreken je misschien meer aan dan andere. Kijk welke woorden het beste bij jou passen. Je kunt ook je eigen woorden opschrijven als je dat prettiger vindt.

4

Kies een kwaliteit voor vandaag

Kijk naar de waarden die voor jou belangrijk zijn. Welke kwaliteit wil je vandaag oefenen in de praktijk? Denk na hoe je dat kunt doen, ook als het soms lastig is.



De voorbeelden

Lees de onderstaande voorbeelden en zet ze in de juiste kolom op de volgende bladzijde.

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| • Eerlijk zijn | • Respect hebben voor anderen | • Vrijheid ervaren |
| • Mijn diploma halen | • Een fijne baan hebben | • Een eigen huis kopen |
| • Elke week sporten | • Geen alcohol drinken | • Niet liegen |
| • Anderen helpen | • Creatief bezig zijn | • Leren en mezelf ontwikkelen |
| • Op tijd komen | • Goed mijn best doen op school | • Minimaal 8 uur slapen |
| • Meer vrienden maken | • Gezond en energiek zijn | • Rechtvaardig handelen |



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1

Welke woorden spreken jou het meest aan en waarom?

2

Welke kwaliteit wil je vandaag oefenen?

3

Hoe ga je dit vandaag in de praktijk brengen?

Oefening 099 — Waarden binnen mijn omstandigheden

In deze oefening onderzoek je hoe je kunt leven volgens jouw waarden, juist ook wanneer je te maken hebt met beperkingen of moeilijke omstandigheden. Denk aan een chronische ziekte, mantelzorg, discriminatie, weinig geld, beperkte toegankelijkheid of andere situaties die jouw mogelijkheden beïnvloeden.

Je verkent wat voor jou belangrijk is, welke invloed jouw omstandigheden daarop hebben en welke manieren er toch zijn om richting je waarden te leven. Het doel is niet om de omstandigheden te negeren of te veranderen met alleen een andere mindset, maar om realistisch en respectvol te kijken naar wat wél mogelijk is, welke kleine stappen passen en waar je steun, aanpassingen of rechten kunt inzetten.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

- 1 Kom tot rust**
Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.
- 2 Erken je omstandigheden**
Denk aan omstandigheden die je leven beïnvloeden, zoals een ziekte, mantelzorg, discriminatie, weinig geld, beperkte toegang tot voorzieningen of andere beperkingen. Schrijf kort op welke omstandigheden voor jou nu belangrijk zijn.
- 3 Kies één of meer waarden**
Kies één of meer waarden die je belangrijk vindt, bijvoorbeeld: zorgzaamheid, eerlijkheid, verbinding, creativiteit, betekenisvol werk, zelfstandigheid, plezier, rust, leren of iets anders dat bij jou past.
- 4 Onderzoek de invloed**
Stel jezelf de vraag: "Hoe hebben mijn omstandigheden invloed op deze waarde(n)?"
Laat gedachten, gevoelens en voorbeelden opkomen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Beschrijf zo eerlijk mogelijk wat er makkelijk gaat en wat lastig is.
- 5 Zoek naar mogelijkheden**
Onderzoek welke manieren er zijn om, ondanks je omstandigheden, toch richting je waarde(n) te leven. Denk aan kleine stappen, aanpassingen, gebruik van hulpmiddelen, steun van anderen of het inzetten van rechten en voorzieningen. Wat is realistisch en passend voor jou?
- 6 Kies een haalbare stap**
Neem één concrete, haalbare stap die past bij jouw situatie en omstandigheden. Dit kan iets kleins zijn. Bedenk ook wat je nodig hebt om deze stap te zetten.



Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

- 1** Welke omstandigheden spelen voor jou een belangrijke rol?
- 2** Welke waarde(n) vind je belangrijk en hoe hebben je omstandigheden daarop invloed?
- 3** Welke stap ga je nu zetten en wat heb je daarvoor nodig?



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 099 • VERVOLG

RUIMTE VOOR EEN HAALBARE STAP

**Kijk hoe je trouw kunt blijven aan je waarden, binnen
jouw werkelijkheid en mogelijkheden.**



1. MIJN OMSTANDIGHEDEN

Welke omstandigheden maken dit lastig? Denk aan gezondheid, tijd, geld, zorg, werk, discriminatie, toegankelijkheid of andere factoren.



2. EEN GEKOZEN WAARDE

Welke waarde wil ik, ondanks deze omstandigheden, toch een beetje tot uiting laten komen? (bijvoorbeeld: zorgzaamheid, creativiteit, eerlijkheid, verbinding)



3. MOGELIJKHEDEN OF AANPASSINGEN

Welke realistische opties zijn er binnen mijn situatie? Denk aan een kleinere stap, een andere manier, hulpmiddelen of het tijdelijk anders doen.



4. STEUN, RECHTEN EN MIDDELEN

Wie of wat kan mij ondersteunen? Denk aan mensen in je omgeving, professionals, voorzieningen, hulpmiddelen, aanpassingen of je rechten.



5. MIJN KLEINE STAP

Wat is één concrete, haalbare stap die ik kan zetten, passend bij mijn situatie?



6. TERUGKIJKEN

Hoe is het gegaan? Wat werkte wel en wat niet? Wat heb ik geleerd? Wil ik een volgende stap zetten, iets aanpassen of steun vragen?



7. REFLECTIE

- Wat zegt deze oefening over wat voor mij belangrijk is, ook als het moeilijk is?
- Hoe kan ik mild en realistisch blijven, en toch blijven zoeken naar kleine mogelijkheden?



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 100

WAARDEN VERTALEN NAAR ZICHTBAAR GEDRAG

Onderzoek hoe een zelfgekozen waarde zichtbaar kan worden in één concrete handeling.



RICHTING:

Welke kwaliteit wil de cliënt uitdrukken?



SITUATIE:

Waar kan die kwaliteit zichtbaar worden?



HANDELING:

Wat kan iemand concreet zien of horen?



HAALBAARHEID:

Past deze stap bij de context?



LET OP:

Vraag wat de cliënt zou doen. De richting blijft waardevol, ook als een poging anders uitpakt.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 100 • VERVOLG

EEN WAARDE IN GEDRAG

Maak een gekozen richting concreet zonder haar in een star doel te veranderen.



EIGEN KEUZE

Welke waarde komt van de cliënt zelf?



VOORBEELD

Hoe ziet die eruit in gedrag?



KLEINE STAP

Wat is nu haalbaar?



TERUGKIJKEN

Was de stap passend en vrijwillig?



LET OP:

Pas woorden, grootte of timing aan. Een ander resultaat maakt de richting niet ongeldig.