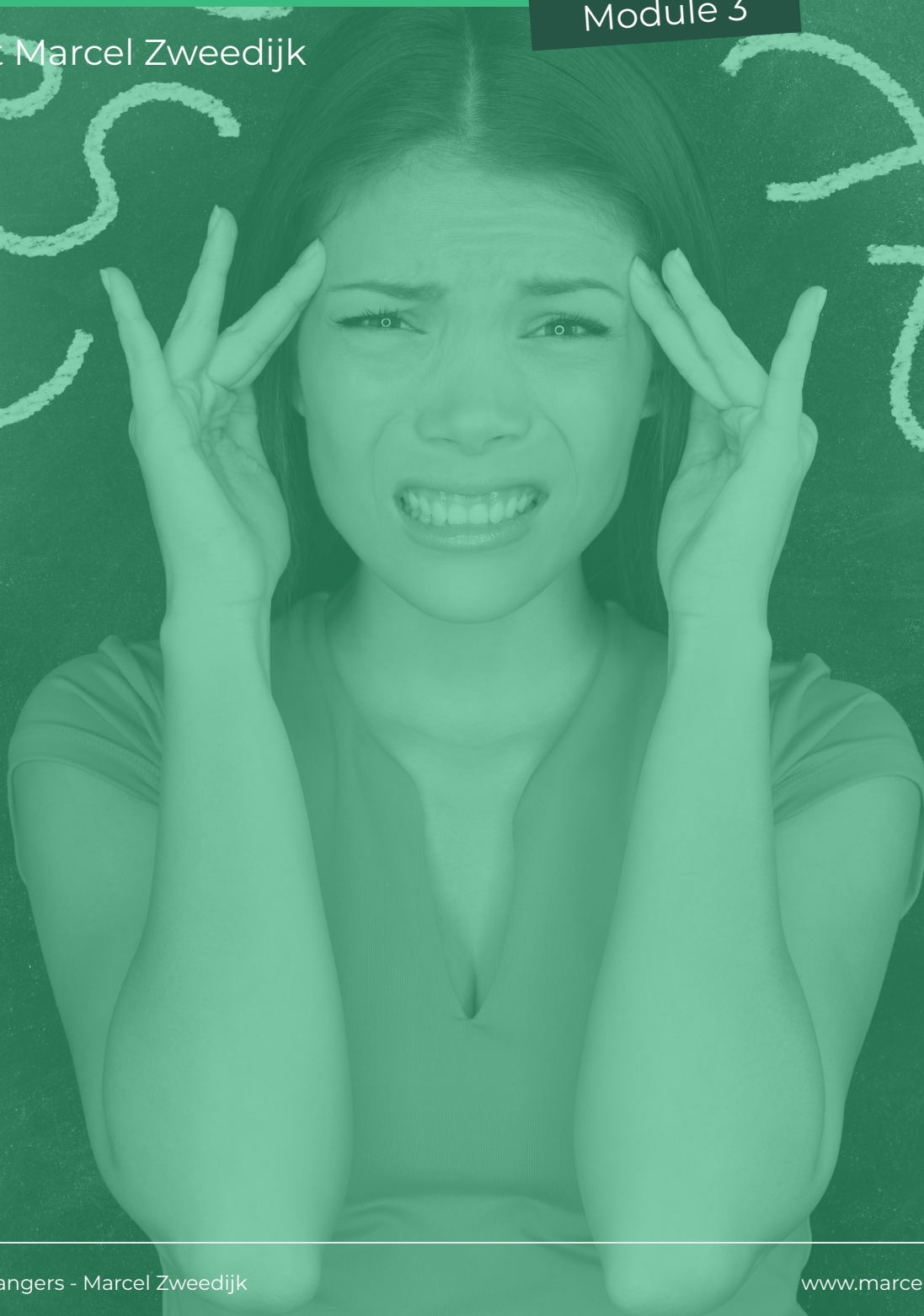


Werkboek

Lifechangers

Module 3

Met Marcel Zweedijk



Module 3 - Module van keuzes

Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden, en ook meerdere manieren om jouw leukste leven te gaan leven! Maar hoewel er meerdere paden zijn die je kunt bewandelen, moet je wel altijd keuzes maken. Ga je voor A of toch voor B? Wat kies jij deze module?



Video - Kernwaarden



Oefening 1 - Kernwaarden

Je hebt net het filmpje gezien over kernwaarden. Nu de vraag aan jou: waar sta jij voor en hoe wil jij leven en werken? Heb je het idee dat je een bijdrage kunt leveren vanuit wie je bent? Wanneer de mensen om je heen jouw waarden delen geeft dit een gevoel van verbondenheid en ben je beter in staat om resultaten te behalen. Wanneer je je kernwaarden helder voor ogen hebt, kun je daarmee ook beter duidelijk maken aan anderen waar je voor staat. Deze kernwaarden kunnen je dan ondersteunen bij het bij jezelf blijven wanneer je de neiging hebt om bij jezelf vandaan te gaan.

Hieronder vind je een lijst met ongeveer 85 waarden.

1. Schrijf op 10 losse blaadjes/post-it's de 10 waarden die het beste bij jou passen. Sommige woorden zullen ongeveer hetzelfde betekenen; ga in dat geval na welk woord het beste bij jou past.

2. Maak van deze 10 waarden vervolgens een top 5. Waarom vijf? Met meer dan vijf kernwaarden krijg je onnodige herhaling of een gebrek aan besluitvaardigheid. Het gaat hierbij om de kern, niet om een uitputtende lijst. Met minder dan drie kernwaarden geef je jezelf te weinig richting.

- | | | | |
|------------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| ◦ Aandacht | ◦ Erkenning | ◦ Netheid | ◦ Status |
| ◦ Ambitie | ◦ Flexibiliteit | ◦ Onafhankelijkheid | ◦ Structuur |
| ◦ Authenticiteit | ◦ Geloof | ◦ Ondersteuning | ◦ Succes |
| ◦ Avontuur | ◦ Gemak | ◦ Ontspanning | ◦ Tolerantie |
| ◦ Behulpzaamheid | ◦ Gezondheid | ◦ Ontwikkeling | ◦ Uitdaging |
| ◦ Bescheidenheid | ◦ Groei | ◦ Openheid | ◦ Uniciteit |
| ◦ Betrokkenheid | ◦ Harmonie | ◦ Orde | ◦ Veiligheid |
| ◦ Beweging | ◦ Humor | ◦ Originaliteit | ◦ Verbetering |
| ◦ Bijzonderheid | ◦ Inspanning | ◦ Passie | ◦ Verbinding |
| ◦ Bijdragen | ◦ Integriteit | ◦ Plezier | ◦ Vernieuwing |
| ◦ Blijheid | ◦ Intelligentie | ◦ Professionaliteit | ◦ Vertrouwen |
| ◦ Controle | ◦ Intimiteit | ◦ Rechtvaardigheid | ◦ Vitaliteit |
| ◦ Creativiteit | ◦ Invloed | ◦ Reputatie | ◦ Vrede |
| ◦ Degelijkheid | ◦ Kracht | ◦ Respect | ◦ Vrijheid |
| ◦ Delen | ◦ Kwaliteit | ◦ Ruimte | ◦ Vrolijkheid |
| ◦ Deskundigheid | ◦ Licht | ◦ Rust | ◦ Waardering |
| ◦ Discipline | ◦ Liefde | ◦ Samenwerking | ◦ Waarheid |
| ◦ Duurzaamheid | ◦ Loyaliteit | ◦ Schoonheid | ◦ Warmte |
| ◦ Eerlijkheid | ◦ Macht | ◦ Speelsheid | ◦ Zekerheid |
| ◦ Empathie | ◦ Mededogen | ◦ Spiritualiteit | ◦ Zelfstandigheid |
| ◦ Energie | ◦ Moeiteloos | ◦ Spontaniteit | ◦ Zingeving |

Wat zijn jouw 5 kernwaarden? Vul deze in in de linker kolom.

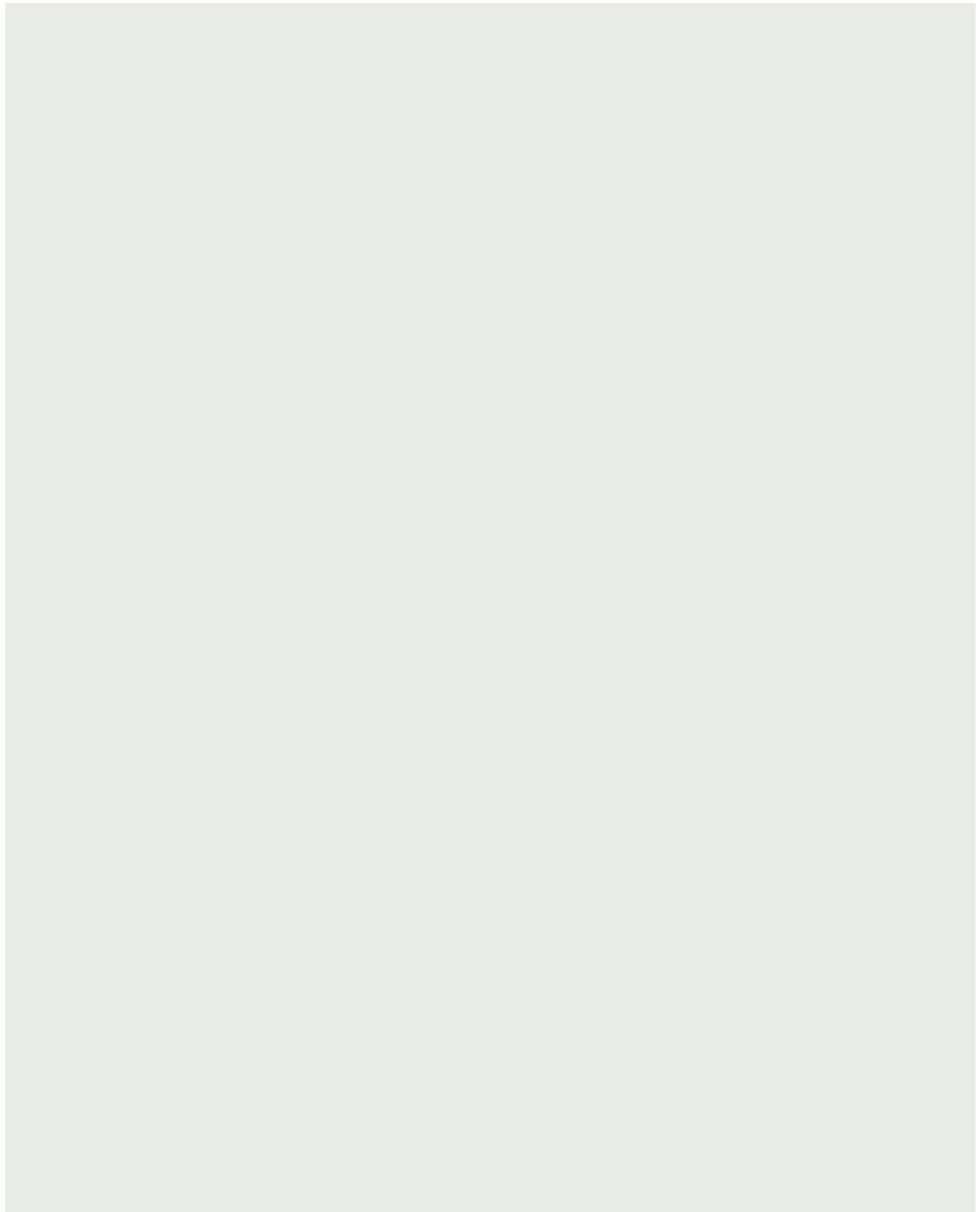
Wat doe je met jouw kernwaarden? Komen ze genoeg terug in je leven? Vul dit in in de rechter kolom.

Oefening 2 - Grafrede

Hoe wil je graag terugkijken op je leven op jouw laatste levensdag? Laten we ervan uitgaan dat je een bovengemiddelde leeftijd bereikt. Wellicht voelt het als een wat morbide vraag, maar het einde voor ogen hebben kan je helpen om de doelen in jouw leven én jouw kernwaarden aan te scherpen of te bevestigen.

Schrijf een tekst over jezelf die je zou willen voorlezen voor de dierbare mensen in je leven, op jouw laatste dag. Vertel hierin bijvoorbeeld:

- Wat was voor jou hét of een (van de) doel(en) in jouw leven?
- Waarom was datgene belangrijk voor je?
- Waarvoor heb jij je je hele leven ingezet?
- Waar heb je voldoening uit gehaald?
- Wat wil je dat de mensen om jou heen (kinderen, kleinkinderen, vrienden, collega's of bekenden) na je dood over je zeggen?



Kijk na het maken van oefening 1 en 2 weer eens naar de Blijheidsbalans. Nu je jouw waarden en zingeving wellicht wat scherper hebt: wat scoor je nu op het component 'zingeving'?



Oefening 3 - 360 graden jij

Het kan heel nuttig zijn om mensen in jouw omgeving te vragen voor input. Andere mensen zien waarschijnlijk niet per se jouw zingeving, maar zij kunnen vaak wel zien waar je blij van wordt, waar je goed in bent en misschien kunnen ze zelfs wel kernwaarden van jou opnoemen.

Stel daarom de volgende vragen eens aan minimaal 5 mensen in jouw omgeving, bijvoorbeeld familie, vrienden en/of collega's:

- Waar vind je mij opvallend goed in?
- Waar denk je dat ik blij van word?
- Wat denk je dat mijn kernwaarde(n) is/zijn?

Wat zijn de reacties? Het kan natuurlijk zijn dat je deze opdracht nu niet meteen af krijgt omdat je moet wachten op reacties. Ga dan ondertussen verder en vul de tabel in wanneer je reactie krijgt.

Naam	Vindt dat ik goed ben in...	Denkt dat ik blij word van.....	Denkt dat mijn kernwaarde(n) is/zijn.....

Wat neem je hieruit mee?



Video - Keuzekruispunt

Oefening 4 - De kosten en opbrengsten van elk pad

Elke weg die je in kunt slaan bij het keuzekruispunt heeft opbrengsten en kosten. Je kunt je misschien voorstellen dat klagen veel kan kosten. Maar waarom doen mensen het dan? Omdat het je toch ook wat opbrengt? Kan je per weg bedenken wat de opbrengsten en kosten zijn?

	Opbrengsten	Kosten
Klagen		
Accepteren		
Veranderen		
Verlaten		

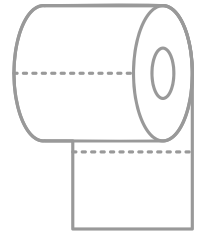
Wat neem je mee uit deze opdracht?

Voorbeeldantwoorden zijn te vinden op pagina 36.



Oefening 5 - Toiletopdracht - Keuzekruispunt

Print voor de toiletopdracht van deze week de volgende tabel uit. Schrijf per dag minstens één keuzemoment op. Beschrijf dit moment per dag in onder één van de 2 kolommen: was het een keuze naar geluk (zo ja: accepteren, veranderen, verlaten) of een keuze naar ongeluk (klagen)?



	Keuze naar geluk	Keuze naar ongeluk
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

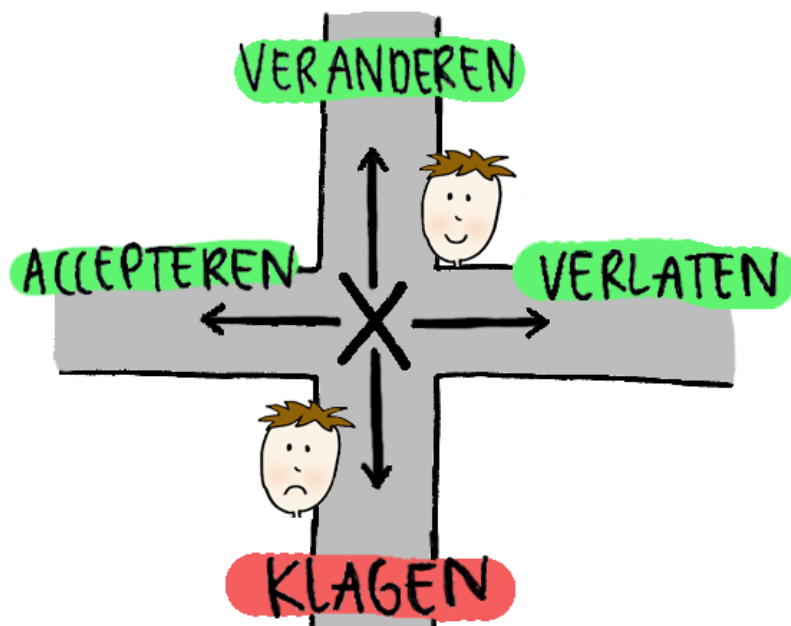
Oefening 6 - Alle keuzes bekijken

Kies een situatie van vandaag of de afgelopen week waarbij je een onplezierige emotie ervaarde. Je ergerde je, was boos of voelde je schuldig. Denk bijvoorbeeld aan een gesprek(je) met een collega, familie of vriend, een moment op straat met een geïrriteerde voorbijganger, een lekke band, iets wat je liet vallen in huis... etc.

Wat was de situatie?

Als je kijkt naar het keuzekruispunt: voor welke optie heb je gekozen in bovenstaande situatie? Hoe was dat?

Vul vervolgens onderstaande keuzekruispunt in: hoe zou de situatie volgens de andere 3 paden van het keuzekruispunt mogelijk zijn verlopen?



Zou je dezelfde situatie een volgende keer anders aanpakken? Zo ja: hoe?

**Oefening 7 - Succesmomenten van keuzes**

Noem 3 momenten in je leven waarbij je voor een belangrijke keuze stond en waarbij je een duidelijke keuze hebt gemaakt. Voor welke keuze stond je? Welk van de vier paden heb je toen gekozen?

Oefening 8 - Stop met balen/klagen

Als je jouw leukste leven wilt leven kun je het beste de keuzes maken die leiden tot meer geluk. Is hier winst te behalen in jouw leven? Is er op dit moment iets waarvan je baalt of waarover je klaagt? Zo ja: wat?

Wat is/zijn je andere optie(s)?

Tip: bespreek dit met een goede vriend(in).

Kies voor jezelf: vanaf NU stop ik met balen/klagen over...

En ik ga (nieuwe optie) doen!

Wat is het eerste stapje dat je kunt zetten om dit te bereiken?

**Samenvatting van module 3**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over het maken van keuzes? Zie onze lees- en kijktips online!

Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!

Vragen?

Heb je vragen over deze cursus over de afgelopen 3 modules? Stuur ze in naar marcel@marcelzweedijk.nl zodat we deze mee kunnen nemen in de Question and Answer module (volgende module).

Voorbeeldantwoorden - Oefening 4

	Opbrengsten	Kosten
Klagen	aandacht, medestanders, opluchting, gelijk krijgen, niets hoeven (ontkennen), geen (enge) stap hoeven zetten	energie, relaties, plezier, geloofwaardigheid, eigenwaarde
Accepteren	rust, ontspanning, plezier	aandacht, je gelijk krijgen
Veranderen	energie, relaties, plezier, geloofwaardigheid, eigenwaarde, een leuker leven	energie, aandacht, tijd, moeite
Verlaten	opluchting	verdriet, moeite, geld

Dit zijn voorbeelden die wij konden bedenken. Wellicht zitten jouw antwoorden er niet allemaal bij, dit hoeft dan natuurlijk helemaal niet te betekenen dat ze niet juist zijn.