

Oefening Al je waarden verkennen

Hieronder staan tien levensgebieden. Ze betreffen allemaal delen uit jouw leven waarin je net als in het ouderschap ook waarden hebt. De schuingedrukte vragen zijn er op gericht om je hierover te laten nadenken. Waarden zijn persoonlijk en je antwoorden zijn dus niet goed of fout. Het is gewoon hoe jij wilt leven. Merk op welke gedachten en gevoelens bij het invullen van de lijst bij je opkomen. Je hoeft er niets mee te doen. Merk ze gewoon op. Je hoeft deze lijst niet in één keer in te vullen. Vaak is het zelfs 'beter' als je er een aantal keren even voor gaat zitten. Dan heb je meer rust om bij al deze vragen stil te staan. Geef jezelf er dus wat tijd voor.

Partnerrelatie (huwelijk, samenwonen)

Hoe ziet je ideale partnerrelatie eruit? Wat voor soort relatie wil je hebben? Wat voor soort partner wil je zijn in je relatie? Hoe zou je je partner willen behandelen? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Ouderschap

Wat voor ouder wil je zijn? Hoe wil je omgaan met je kinderen? Wat voor relatie wil jij met je kinderen? Hoe actief wil jij zijn in het leven van je kinderen (leesouder, luizenmoeder/-vader, begeleider van het schoolreisje, trainer van de sportclub, enzovoort)? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Samenwerking in de opvoeding (met je partner of co-ouder)

Hoe ziet je ideale 'samen opvoeden-relatie' eruit? Wat voor soort samen opvoeden-relatie wil je hebben? Wat voor soort opvoeder wil je zijn in deze relatie? Hoe wil jij je partner of medeopvoeder behandelen? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Familie

Hoe wil je omgaan met je familieleden? Wat voor zus of broer wil je zijn? Wat voor zoon of dochter wil je zijn? Welke rol wil je spelen in jouw familie? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Vrienden en sociale relaties

Is vriendschap belangrijk voor je? Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn? Hoe wil je dat jouw sociale leven eruitziet? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Vrije tijd en ontspanning

Welke activiteiten vind je leuk? Welke activiteiten zou je echt graag willen doen? Waarom vind je die activiteiten leuk? Wat wil jij doen om te ontspannen? Hoeveel tijd wil je hebben voor ontspanning? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Werk en loopbaan

Hoe belangrijk is werk voor jou? Wat voor soort werk wil je doen?

Welk soort werk past bij jou? Wat is belangrijk voor jou in je werk?

Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Opleiding

Is leren of jezelf ontwikkelen belangrijk voor je? Zijn er opleidingen die

je zou willen doen? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Spiritualiteit

Is spiritualiteit belangrijk voor jou? Waar geloof jij in? Ben je actief in

een groep voor spirituele ontwikkeling? Hoe belangrijk is dit gebied

voor je? Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?

Burgerschap

Wat wil jij doen in de maatschappij? Bijvoorbeeld activiteiten in de buurt (een buurtbarbecue organiseren, buurtgenoten tot steun zijn). Wil je vrijwilligerswerk doen? Wil je politiek actief zijn? Ben je milieubewust? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Gezondheid

Welke aspecten van jouw gezondheid zijn belangrijk voor jou (sporten, gezond eten, voldoende rust en ontspanning)? Hoe zorg je voor jezelf? Hoe belangrijk is dit gebied voor je?

Hoe vond je het om deze lijst in te vullen?

Welke gedachten en gevoelens merkte je op tijdens het invullen?
