

Vraag 1:

Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?

Voor mij zijn er een paar verschillende die dit bepalen. Meestal is het omdat er een deadline op staat en er iets aan te verdienen is bv punten, geld, reward.

Daarnaast heb ik ook soms het idee dat als ik dit nu doe dat ik er vanaf ben voor de rest van de dag/week en dit me later gaat helpen als er onverwacht dingen tussenkomen.

Ten laaste heb ik dan soms het gevoel dat ik eerst iets zwaar/lastig/saai moet doen om dan op lange termijn wel te kunnen doen wat je wil of het je gemakkelijker te kunnen maken later.

Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☒ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

☐ in de avond

☐ 's nachts

Je mag kiezen met wie je samenwerkt.

Hoe werk je het liefst?

☐ alleen

☒ met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets

kunnen verliezen als je dat niet doet.

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

☒ materiële of financiële winst

☒ een kans op eigen ontwikkeling

☐ een kans op een betere baan/positie

☒ betere werkomstandigheden

☐ populariteit

☐ waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen
waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

tijdswinst: als ik er tijd mee win doe ik het zeker.

☐ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het
resultaat?

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu
gemotiveerd bent of niet?

☐ Het helpt als je een deadline hebt?

☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 2:

Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?

☐ onkosten-geldverlies

☐ geen tijd

☐ familiale verplichtingen/verwachtingen

☐ vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

.....

.....

.....

Vraag 3

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

☐ allerlei bedreigingen

☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.

☐ deadlines

☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

☐ invloed van collega's of klanten

☐ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

☐ Andere redenen, welke?

.....

.....

.....

1) Wat maakt me gelukkig en tevreden.

- a. Met vrienden leuke dingen/activiteiten uitvoeren. Bv: pukkelpop, cafe gaan, gaan sporten etc.
Waarom: ik vind dit zeer belangrijk omdat het leven is niks zonder het te kunnen delen met andere en u te kunnen amuseren. Vandaar dat ik de beste momenten op deze manier beleef en hier veel tijd voor maak.
- b. Sporten: Als ik ben gaan sporten krijg ik erna een goed gevoel ook al was het vermoeiend en moeilijk. Het gevoel dat ik vandaag weer iets gedaan heb dat mij verbeterd en productief is maakt me gelukkig.
- c. Formule 1 kijken: Als grootste fan kijk ik elk weekend uit naar de grand prix. Ook omdat niet alleen ik maar mijn ouders grote fan zijn is het elk weekend een beetje een familie momentje dit vind ik zeer fijn en maakt mijn week helemaal goed.

2) Wat maakte me Trots

Toen ik mijn rijbewijs haalde

- a. Waarom was ik trotst
 - i. Omdat ik nogal moeite had met het leren rijden maar dit toch gelukt is.
- b. Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde
 - i. Wat vooral bij droeg was dat ik het examen aflegde zonder een fout te maken waardoor dit nog extra leuk was.
- c. Deelde ik deze trots met andere? Zo ja, met wie?
 - i. Ja, mijn moeder omdat zij mee was gegaan naar het examen en zelf ook stress had ervoor en het was dan leuk om zo te slagen.

Toen ik slaagde voor al mn vakken in academiejaar 2022-2023 zonder herexamens

- a. Waarom was ik trotst
 - ii. Ik was voor de 2^{de} keer gewisselt van opleiding. Totaal iets anders van wat ik ervoor deed. Mn ouders hadden zo iets van ja dit is wel de laatste keer dus ik wou op de paar vakken die ik mocht opnemen in het 2^{de} semester slagen.
- b. Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde
 - iii. Dat ik 1 vak dat ik het moeilijkste vond het hoogste had gescoord met 17/20.
- c. Deelde ik deze trots met andere? Zo ja, met wie?
 - a. Ja, met mijn ouders en vrienden.

3) **Toen ik....**

- d. Waarom was ik trotst
- e. Wat droeg bij aan dit gevoel van trots wat ik ervaarde
- f. Deelde ik deze trots met andere? Zo ja, met wie?

Uitslag persoonlijke waarden test

Hieronder staan jouw belangrijkste waarden op volgorde van belang.

Je beste persoonlijke waarde is : **Levensdoel** (3 maal gekozen boven de overige persoonlijke waarden).

De toplijst van je persoonlijke waarden is:

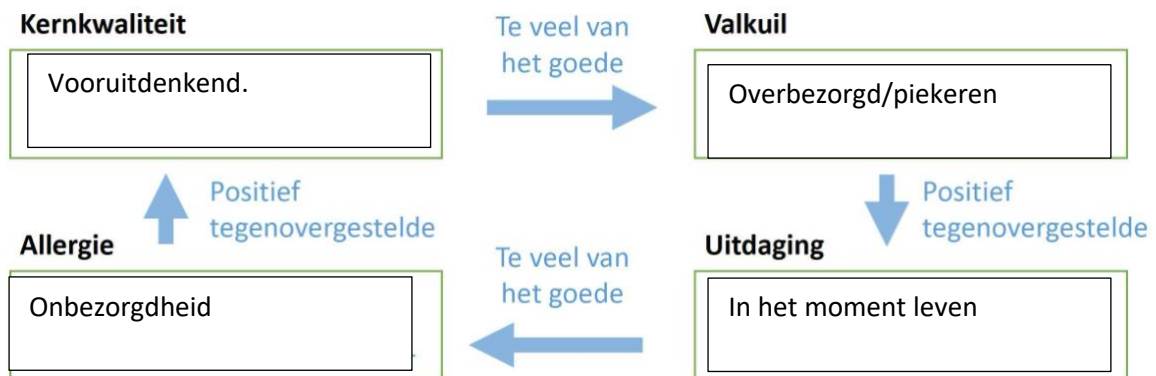
1. **Levensdoel**
2. **Gezondheid**
3. **Eerlijkheid**
4. **Een comfortabel leven**
5. **Flexibiliteit**

Integriteitscheck

Bekijk top 3 van je lijst, en stel volgende vragen

- **Ben ik trots op deze lijst van kernwaarde**
ja ik ben wel trots op deze lijst. Ik kan me bij deze zeer goed vinden en ik vindt ook dat het algemeen goede kernwaardes zijn bij personen.
- **Zoude mensen die mij goed kennen eens zijn met deze top 3**
Ik denk vanwel, als mijn vrienden en ik over deze dingen spreken haal ik de top 3 vaak aan van wat ik vind dat belangrijk is en ze weten ook dat ik met dit bezig ben en dus daarmee zou ik denken dat ze het hier mee eens zoude zijn.
- **Heb ik het gevoel dat deze drie kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen?**
Zeker, deze weerspiegelen op dit moment zeer goed waarvoor ik sta en ik probeer ook mijn leven op het moment zo te maken dat deze 3 prioriteit hebben omdat ik geloof dat dit de juiste weg is naar verbetering.
- **Zou ik mezelf ondersteunen in deze kernwaarden, wat er ook gebeurt?**
Ja zeker, als we over deze dingen spreken met vrienden verdedig ik deze altijd. Ook is het zo dat als je hier niet mee akkoord gaat dat ik dit met respect aanneem. Maar wel duidelijk zou maken wat ik er van vindt op een respectvolle manier.

Kernkwadranten



Uiteg:

1. Kernkwaliteit: Vooruitdenkend

Ik ben iemand die vooruitdenkt, vaak goed is in plannen en anticiperen op de toekomst. Ik zie snel waar zaken naartoe gaan en kan anderen hierbij helpen te navigeren.

2. Valkuil: Overbezorgd / Piekeren

Wanneer ik te veel vooruitdenk, ben ik vaak geneigd zijn om mij zorgen te maken over dingen die nog moeten gebeuren of zelfs nog niet eens zeker zijn. Dit kan leiden tot onnodige stress.

3. Uitdaging: In het moment leven

De uitdaging voor mij is vaak om ook in het nu te blijven en te genieten van het huidige moment zonder voortdurend bezig te zijn met de toekomst.

4. Allergie: Onbezorgdheid

Iemand die vooruitdenkt, kan zich snel irriteren aan mensen die niet nadenken over de toekomst en die alles aan het toeval overlaten. Dit voelt voor mij vaak als onzorgvuldig of onverantwoordelijk aan.