

## Hoe ontdek ik mijn kernwaarden

### 1. Wat maakt me gelukkig en tevreden (3 situaties)

- 1) Rhodos, Griekenland: Ik was op vakantie eind augustus met mijn vriend, Raúl. Dit was mijn eerste vakantie zonder mijn ouders, het ultieme moment van vrijheid dus. Ik kon zelf kiezen wat ik ging doen, wat ik wou kopen, alles was mijn keuze. Ik voelde me vrij, en om dat gevoel te kunnen gedeeld hebben met mijn vriend, dat maakt me euforisch. Een nieuwe omgeving ontdekken, een andere cultuur. Deze vakantie was ook mijn motivatie om te werken gedurende de zomer, en het was het zeker waard. Ik heb geen enkel moment spijt gehad.
- 2) Vorig jaar in september ging ik kot-inkopen doen met mijn ouders. We waren net de sleutel gaan halen en reden direct door naar de IKEA. Hoewel dit voor sommigen een heel banaal en saai moment kan zijn, vond ik dit geweldig. Alles zelf mogen kiezen, maar toch met de goedkeuring van mijn ouders. Om ze zo trots te zien, voelde subliem. Ook al hadden ze er wel wat moeite mee want 'kleine meisjes worden groot'. Ik kon merken dat ze zelf ook blij waren, wat natuurlijk een positieve invloed had op mijn humeur en de sfeer over het algemeen.
- 3) Toen mijn hond, Athos eindelijk 8-weken werd, mochten we hem gaan ophalen. Mijn broers en moeder hadden hem al eens eerder gezien, ze waren op puppy-bezoek gegaan. Ik kon toen jammer genoeg niet mee, dus dit was onze eerste ontmoeting. Toen het poortje openging kwam er een kleine, actieve en speelse haarbal op mij afgelopen. Ik werd overladen met likjes door hem. Ik voelde me heel geliefd toen en vond het geweldig dat hij me meteen aandacht gaf, en dat hij niet bang was voor mij.

### 2. Wat maakte me trots.

- 1) Zoals hierboven voelde ik me heel trots toen ik mijn kot-inkopen aan het doen was. Ik was trots op hoe mijn school tot dan verlopen was, waar ik geraakt was, en trots op mijn nieuwe start. Mijn ouders hadden hetzelfde gevoel. Mijn broers zijn nooit gaan verder studeren, dus om dan hun kleine meisje zien groot te worden, maakte hun emotioneel. Tijdens een etentje na de inkopen hadden ze me ook verteld hoe trots ze op me waren, wat natuurlijk een buitengewoon fantastisch gevoel is. Ik was toen heel trots op mezelf.
- 2) Ik was heel trots op mezelf toen ik mijn examenresultaten kreeg van het 6<sup>de</sup> middelbaar. Ik dacht dat ik er niet door ging zijn op een aantal vakken, maar had op alles meer dan 60% behaald en bij 2 vakken had ik zelfs meer dan 90% gehaald. Ik had er ook heel hard voor gewerkt, dus ik was heel trots toen ik de resultaten zag. Mijn vrienden en familie waren ook blij voor mij.
- 3) Ik ben trots op mezelf nu, in dit moment. Vorig schooljaar zat ik er diep in. Ik had geen motivatie en was uitgeput terwijl ik niets deed. Ik had mijn jaar eigenlijk opgegeven. Gelukkig heb ik me kunnen herpakken en had ik gekozen om school terug aan te pakken en een nieuwe richting te kiezen. Ik ben trots op wat ik nu toe en hoe het mij laat voelen. Mijn vriend geeft mij ook enorm veel steun en wenst me heel veel succes, wat zorgt voor nog wat extra motivatie.

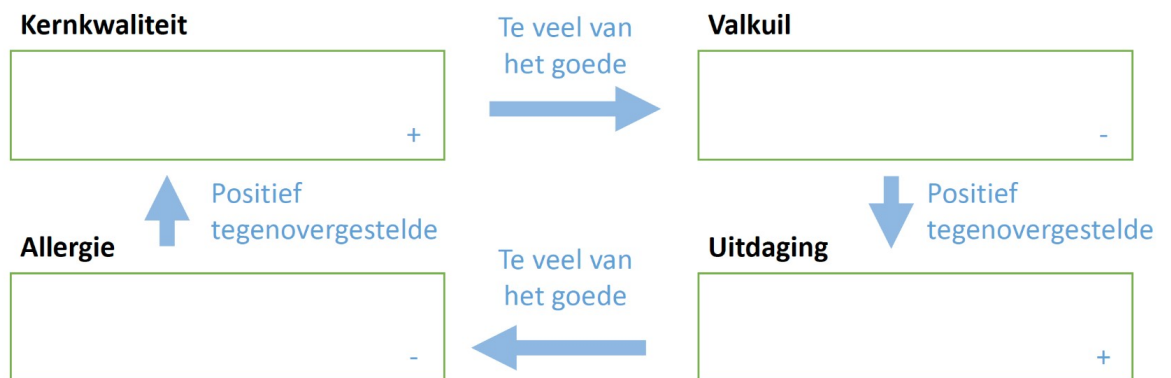
3. Kiezen van mijn waarden.

- 1) Geluk
- 2) Respect
- 3) Rechtvaardigheid

4. Prioriteiten van mijn waarden

- 1) Geluk
- 2) Liefde
- 3) Respect
- 4) Authenticiteit
- 5) Vertrouwen
- 6) Rechtvaardigheid

5. Kernkwaliteit



Kernkwaliteit: Respect

Valkuil: Arrogant zijn

Uitdaging: Loslaten (niet koppig zijn als mensen me niet behandelen zoals ik wil)

Allergie: Respectloze mensen

Kernkwaliteit: Eerlijkheid

Valkuil: Kwetsend kunnen overkomen

Uitdaging: weten wanneer ik best niets zeg

Allergie: mensen die altijd commentaar hebben tegenover alles en iedereen

Kernkwaliteit: onafhankelijk

Valkuil: koppig

Uitdaging: hulp durven te vragen

Allergie: mensen die nooit zelfstandig kunnen zijn en altijd hulp nodig hebben