

**HANDLEIDING - BEPAAL JE WAARDEN-TOP 10 - KAARTSPEL**

***Eerst even een korte uitleg omdat je je wellicht afvraagt wat de reden is om te weten wat je waarden zijn?***

Het helpt je om richting te geven aan je leven, aan je werk, te weten wat je met je leven wilt doen. Het is een kader waarbinnen jij je fijn en prettig voelt en dat je helpt om beslissingen te nemen.

Stap 1. Zet de wekker op 3 minuten. Pak het stapeltje waardenkaarten en maak 2 stapeltjes. Eén stapel met de waardenkaarten die jij belangrijk vindt en een stapel die je afwijst als waarde. Zorg ervoor dat je binnen deze 3 minuten de selectie hebt gemaakt.

Stap 2. Pak de stapel met de waarden die je belangrijk vindt en leg de andere stapel weg.

Stap 3. Schrijf op een papiertje - MOMENTEEL HEEL ERG BELANGRIJK - en op een ander papiertje - MOMENTEEL MINDER BELANGRIJK -.

Per waarde bekijk je of deze nu heel erg belangrijk of minder belangrijk is en maak zo weer 2 nieuwe stapeltjes.

Stap 4. Pak de stapel met de waarden - MOMENTEEL HEEL ERG BELANGRIJK - en leg de andere stapel weg.

Stap 5. Hoeveel waardenkaarten heb je nog over? Zijn dit er meer dan 10? Zijn het er minder dan 10 dan kan je over gaan naar stap 7. Zijn het er meer dan 10, ga dan naar stap 6.

Stap 6. Leg alle kaartjes voor je op tafel neer. Kijk er eens goed naar. Het is de bedoeling dat je maximaal 10 kaartjes met jouw belangrijkste waarden overhoudt. Bij deze stap neem je juist de tijd om tot een goede keuze te komen en er 10 waarden uit te kiezen.

Stap 7. Je hebt nu JOUW WAARDEN TOP-10! Voor een frisse blik zou je jouw vrienden kunnen vragen of zij de waarden die jij hebt gekozen ook bij jou vinden passen. Verder vind je hieronder een aantal vragen die je jezelf kan stellen in het onderzoek naar je waarden.

Leef je naar je gekozen waarden?

Hoe doe je dat?

Komen jouw waarden ook terug in je huidige werk of in je privéleven?

Welke waarden wel en welke niet?

Hoeveel waarde hecht je aan deze waarden?

Heb je ook waarden die tegenstrijdig zijn met elkaar?

Welke waarden geef je veel aandacht en welke juist minder?

Welke waarden geven jou energie?

Wat wil je anders gaan doen om meer naar je waarden te leven?