

## De Waardenlijst

1. Scoor alle items
  - a. S = super belangrijk
  - b. B = beetje belangrijk
  - c. N = niet zo belangrijk
2. Maak een top 6.
  - a. schrijf een 6 naast je score die in je top 6 zit.
3. Schrijf je waarden op en bewaar ze ergens, digitaal of fysiek.
4. Gedraag je naar deze waarden.
5. Evalueer je lijst regelmatig, jij verandert ook.

Beschrijving	Score
Acceptatie: open staan en accepteren van mezelf, anderen, het leven etc	
Avontuur: avontuurlijk zijn, actief zoeken, maken en ontdekken van nieuwe e stimulerende ervaringen	
Assertiviteit: respectvol opkomen voor mijn rechten en vragen wat ik wil	
Authenticiteit: oprecht en echt zijn, eerlijk naar mezelf	
Schoonehid: appreciëren, maken, zorgen en cultiveren van schoonheid in mezelf, anderen, milieu etc.	
Zorgzaam: zorgzaam naar mezelf, anderen, milieu etc zijn	
Uitdaging: mezelf uitdagen te blijven ontwikkelen, leren en verbeteren	
Compassie: acteren met vriendelijkheid en medeleven naar diegene die lijden	
Bijdragen: helpen of maken van positieve veranderingen voor mezelf of anderen	
Conformiteit: respectvol en gehoorzaam omgaan met regels en verplichtingen	
Verbinden: volledig deelnemen aan wat dan ook ik aan het doen ben, volledig aanwezig zijn met anderen	
Samenwerken: samenwerken met anderen	
Moed: dapper zijn; volhardend zijn in aangezicht van angst, bedreiging of moeilijkheid	
Creativiteit: creatief en innovatief zijn	
Nieuwsgierig: open-minded en geïnteresseerd zijn; verkennen en ontdekken	
Aanmoedigend: belonen van gedrag dat ik waardeer in mezelf of anderen	
Gelijkwaardigheid: behandel anderen gelijk aan mezelf en vice versa (als zij dat ook	

waarden)	
Opwinding: zoeken en maken van, en deelnemen in activiteiten die opwindend, stimulerend en aangrijpend zijn	
Rechtvaardigheid: rechtvaardig zijn naar mezelf en anderen	
Fitness: behouden en verbeteren van mijn fitheid; zorgen voor mijn fysieke en mentale gezondheid en welzijn	
Flexibiliteit: aanpassen en adapteren aan veranderende omstandigheden	
Vrijheid: vrijuit leven; kiezen hoe ik wil leven en gedragen of anderen help hetzelfde te doen	
Vriendelijkheid: vriendelijk zijn, vriendschappelijk of aangenaam zijn naar anderen	
Vergevingsgezindheid: vergevend zijn naar mezelf en anderen	
Plezier: zoeken, maken en deelnemen in plezierige activiteiten	
Vrijgevigheid: delen en geven, aan mezelf en anderen	
Dankbaarheid: dankbaar zijn en waarderen van de positieve aspecten van mezelf, anderen en het leven	
Eerlijkheid: eerlijk, waarheidsgetrouw en oprecht zijn tegenover mezelf en anderen	
Humor: zien en waarderen van de humoristische kant van het leven	
Nederigheid: nederig zijn of bescheiden; mijn acties en prestaties voor zich laten spreken	
Arbeidzaamheid: hard-werkend, toegewijd zijn	
Onafhankelijkheid: mijzelf ondersteunen en mijn eigen weg kiezen in hoe ik dingen doe	
Intimiteit: openstellen, blootgeven en delen van mijzelf, zowel emotioneel als lichamelijk, in persoonlijke relaties	
Gerechtigheid: handhaven van gerechtigheid en rechtvaardigheid	
Liefde: liefdevol en toegenegen gedragen naar mijzelf en anderen	
Mindfulness: bewust van, op naar en nieuwsgierig over mijn hier-en-nu zijn	
Order: geordend en georganiseerd zijn	
Open-mindedness: dingen doordenken, dingen vanuit ander perspectief bekijken en bewijs eerlijk wegen	
Geduld: geduldig wachten en tolerant zijn naar wat ik wil	
Volharding: doortastend blijven ondanks problemen en moeilijkheden	
Genot: maken en geven van plezier aan mezelf en anderen	
Kracht: gezag en invloed uitoefenen over anderen, leiding nemen en organiseren	
Wederkerigheid: opbouwen van relaties met een eerlijke balans van geven en nemen	
Respect: respectvol zijn naar mijzelf en anderen, beleefd, bedachtzaam, en positieve	

aandacht geven	
Romantiek: romantisch zijn, uitdrukken en weergaven van liefde of genegenheid	
Veiligheid: zorgen voor veiligheid en beschermen van mijzelf en anderen	
Zelfbewustzijn: bewust zijn van mijn eigen gedachten, gevoelens en acties	
Zelfzorg: zorgen voor mijn gezondheid en welzijn en in mijn behoeften voorzien	
Zelfontwikkeling: blijven groeien, verbeteren en vergroten van kennis, vaardigheden, karakter of levenservaring	
Zelfbeheersing: gedragen in overeenstemming met mijn idealen	
Sensualiteit: maken, verkennen en genieten van ervaringen die de 5 zintuigen stimuleren	
Seksualiteit: verkennen en uitdragen van mijn seksualiteit	
Spiritualiteit: verbinden met dingen groter dan mijzelf	
Vaardigheid: continue beoefenen en verbeteren van mijn vaardigheden en mijzelf volledig toepassen bij het gebruik ervan	
Ondersteuning: ondersteunend, behulpzaam, aanmoedigend en beschikbaar zijn naar mijzelf en anderen	
Vertrouwen: betrouwbaar zijn, loyaal zijn, trouw, oprecht en te vertrouwen zijn	

*Geïnspireerd op The Confidence Gap van dr. Russ Harris en vertaald naar het Nederlands*