

JOUW WAARDEN: *Wat is echt belangrijk voor je, diep in je hart? Wat wil je met je tijd op deze aardbol doen? Wat voor soort mens wil je zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten of sterke kanten wil je ontwikkelen?*

1. Werk/opleiding: verwijst naar werk en carrière, opleiding en kennis, ontwikkeling van vaardigheden etc.

2. Relaties: gaat om relaties met je partner, kinderen, ouders, familieleden, vrienden, collega's en andere sociale contacten.

3. Persoonlijke groei/gezondheid: kan gaan om georganiseerde geloofsbeleving, persoonlijke manieren om spiritualiteit te uiten, creativiteit, levensvaardigheden ontwikkelen, meditatie, yoga, de natuur in trekken; lichaamsbeweging, voeding en het aanpakken van gezondheidsrisico's zoals roken, teveel eten, alcohol of drugsgebruik etc.

4. Vrije tijd: verwijst naar hoe je speelt, je ontspant, jezelf prikkelt, of plezier hebt; activiteiten waardoor je tot rust komt, je vrije tijd mee doorbrengt, plezier in hebt en je creatief in kunt uiten.

DE ROOS: plaats een kruis in elk gebied van de roos om weer te geven waar je nu, vandaag, staat.

Ik leef volledig naar mijn waarden

Ik gedraag me niet in overeenstemming met mijn waarden

Werk/opleiding

Vrije tijd

Persoonlijke groei/gezondheid

Relaties