

Waardevolle vragen.

Om een idee te krijgen van je waarden kan je de onderstaande vragen langslopen.

Het gaat er om te observeren wat deze vragen oproepen bij jou. Lees de vraag en neem er de tijd voor om te observeren wat er dan gebeurt. Observeer je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, beelden, fantasieën, herinneringen. Dit is een bron die je een gevoel van richting kan geven. De richting waar je waarden liggen. Ons verstand zal geneigd zijn om op zoek te gaan naar *het antwoord* of de *juiste waarden*. Probeer ook dit te observeren en er niet in vast te haken. Hou het open en flexibel. Het pad van je waarden is een zoektocht waar je je hele leven over mag doen. Het kan inspirerend zijn om (een paar van) deze vragen voor te leggen aan mensen die dicht bij je staan en er samen op te kauwen.

R. M. Rilke zegt daar mooie dingen over in het boekje 'Brieven aan een jonge dichter'.

“Ik zou u willen vragen geduld te hebben met alles wat in uw hart nog niet tot een oplossing is gekomen en te proberen de vragen zelf lief te hebben als voor u niet toegankelijke kamers en als boeken die in een volkomen onbekende taal zijn geschreven. Leef uw vragen. Misschien leeft u dan gaandeweg, ongemerkt op een dag in een ver verschieft het antwoord binnen.”

Wat zou je doen als je niet meer zou hoeven worstelen met pijn?

Hoe zou je willen dat je leven er uit ziet over vijf jaar?

Is er iets wat je graag zou willen waarvan je verstand zegt dat het niet mogelijk is?

Wat heb je deze week niet gedaan vanwege het geworstel met jezelf?

Wat heb je opgegeven om pijn te vermijden?

Zijn er dingen die je eng/spannend vond om te doen en die je toch gedaan hebt?

Hoe wil je dat je sociale contacten er uit zien?

Hoe zou jij je gedragen als jij je ideale jij was?

Welke persoonlijke kwaliteiten, vaardigheden, kennis wil je ontwikkelen?

Wat wil je bijdragen in sociale contacten, op je werk en in je gemeenschap?

Bij welke groep(en) zou je je willen aansluiten?

Welke veranderingen zou je willen aanbrengen in je leefstijl?

Hoe wil je op lange termijn plezier maken, ontspannen en bijkomen?

Wat voor een soort omgeving wil je creëren?

Wat kan je erg ontroeren?

Stel dat je een vriend of vriendin hebt die in alles op jou lijkt, waaraan zou je je op den duur gaan ergeren?

Welke opmerking van een ander zal je altijd bijblijven?

Welke belangrijke keuze heb je onlangs gemaakt?

Waarom is het fijn om jou als vriend(in) te hebben?

Als je jezelf vergelijkt met wie je tien jaar geleden was, wat is er dan veranderd?

Wie heeft jouw leven het sterkst beïnvloed?

Wat is de mooiste les die je in je leven geleerd hebt?

Wat stel je steeds uit, terwijl je weet dat het belangrijk is om te doen? Waarom is het belangrijk?

Als je een toespraak of een lezing mocht houden voor een groot publiek, wat zou het thema zijn?

Als je één vraag mocht stellen aan een alles wetend iemand, welke vraag zou dat dan zijn?

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen en waarom is dat belangrijk?

De gemiddelde levensverwachting is ongeveer 80 jaar. Reken uit: 80- je leeftijd =.... Dit is het aantal jaren dat je waarschijnlijk nog te leven hebt. Dit is de tijd die je hebt om de dingen te doen die je wilt doen. Wat wil je nog doen in die tijd?

Hoe denk je op het gebied van *werk* over de volgende onderwerpen?: collega's, klanten/cliënten,

bestaanszekerheid, beleid/organisatie, zingeving, balans privé/werk, leidinggevenden, zelfzorg, ontwikkeling.

Hoe denk je op het gebied van *opvoeding* over de volgende onderwerpen?: veiligheid/geborgenheid, zelfredzaamheid, emotionele beschikbaarheid, structuur, verzorging, onderlinge afstemming ouders, effect van zorg voor kinderen op andere levensgebieden, effect van andere levensgebieden op de zorg voor kinderen, begrenzing, ontwikkeling.

Hoe denk je op het gebied van *relatie* over de volgende onderwerpen?: gezinsleven, familie, sociale contacten, werk, ontplooiing/leren, emotionele steun, plezier, seks, geloof/spiritualiteit, tijd voor jezelf, intimiteit, financiën.

Hoe denk je op het gebied van *omgang met anderen* over de volgende onderwerpen?: aandacht, meedenken, emotionele steun, ontwikkeling, gedeelde interesses, compassie, praktische hulp, inspiratie, feedback, plezier.