



Opgaven Week 1 Volg je hart

Om je gelukkig te voelen. Om jou het gevoel te geven dat je een zinvol en waardevol leven leidt, is het nodig om te weten wat je doet en waarom je doet wat je doet.

Door jezelf enkele vragen te stellen krijg je in beeld wat voor jou heel erg belangrijk is. Oftewel wat je waarden zijn.

Opgave 1:

Geef eerlijk antwoord op de volgende vragen:

- Wat is heel belangrijk voor mij?
- Wat voor soort mens wil ik zijn?
- Welke relaties gun ik mijzelf?
- Waar zou jij je tijd en energie aan willen besteden?
- Wat zijn je angsten en belemmeringen?
- Hoe wil je je gedragen?
- Hoe wil ik met mijzelf omgaan?

Opgave 2:

Vul het bijgaande werkblad in, te vinden op de 2e pagina. En wees eerlijk naar jezelf.

Heel veel succes met deze opdrachten! Supergoed dat je bezig bent met leren te leven vanuit je hart. Je hart te volgen in al je doet.

We hebben de komende week contact waarin je een half uur de tijd krijgt om via whatsapp of facebook messenger je vragen te stellen naar aanleiding van het eerste webinar en de twee bovenstaande opdrachten. Loop je vast, schrijf het op. Het is niet erg. Na dit chat contact, ontvang je van mij de 2e webinar en de opdrachten!

*Boek zelf je afspraak in via de volgende link: <https://spirituele-coaching.nl/afspraak-maken-2/>
Klik op boek nu, meld je aan. Het wachtwoord om toegang te krijgen tot mijn agenda is: **Sessie3***

Tot binnenkort! Warme groet, Linda Krohne

Wat zijn jouw waarden werkblad

HB = Heel belangrijk

BB = Beetje belangrijk

NB = Niet belangrijk

Waarden:	Waardering:	Echt van mijzelf?
Acceptatie		
Zelfacceptatie		
Uitdaging		
Leren		
Uitdagingen		
Stimuleren		
Inspiratie		
Assertiviteit		
Aanpassing		
Authenticiteit		
Zorgzaamheid		
Mededogen		
Samenwerken		
Hier en Nu		
Contact		
Zijn		
Aardigheid		
Vriendelijkheid		
Vrede		
Moed		
Creativiteit		
Nieuwsgierigheid		
Waardering		
Beloning		
Enthousiasme		
Plezier		
Humor		
Eerlijkheid		
Rechtvaardigheid		
Oprechtheid		
Fitheid		
Vrijheid		
Flexibiliteit		
Onafhankelijkheid		
Zelfredzaamheid		
Leergierigheid		
Ontdekken		