



Opdrachten Week 2 Volg je hart

Je leven leven conform alles wat jij belangrijk vindt. Levert je een zinvol, waardevol en veelal gelukkig leven op.

Vorige week heb je helder gekregen voor jezelf welke waarden jij belangrijk vindt. Dat is een essentiële stap in het volgen van je hart. Ik vond het in het begin altijd wel moeilijk om alle waarden te kwalificeren, alleen oefening maakte dat het mij uiteindelijk wel is gelukt. Ik heb destijds de lijst wel 5 keer opnieuw ingevuld.. Dus als jij dat ook hebt, is niet zo erg. Het komt goed. Ook nu met de opdrachten van deze week kan het zijn dat je toch nog iets verandert. Dat mag! Laat het gebeuren. Het is een proces, ik ondersteun je alleen met een structuur en hulpmiddelen om je te prikkelen en tot denken aan te zetten.

Een zinvol leven komt niet uit vanzelf naar je toe. Je dient er wel mee aan de slag te gaan. Dus ga verder met de volgende opdrachten.

Opdracht 1:

Bepaal jouw Top 5 Waarden

Dus welke waarden vind jij het allerbelangrijkst.

Opdracht 2:

Leg uit op papier in minstens 3 regels:

- Waarom elke waarde zo ontzettend belangrijk voor je is.
- Wat levert die waarde jou op?
- Wat levert die waarde die jij naleeft en nastreeft anderen op?

Opdracht 3:

Verdeel je waarden per leefgebied: liefdesrelatie, familie, vrienden, vrije tijd, werk, gezondheid.

Zoals bijvoorbeeld:

In mijn liefdesrelatie zijn mijn waarden: liefde, zorgzaamheid, eerlijkheid en ondersteuning.

In mijn gezondheid zijn mijn waarden: oprechtheid, zelfstandig, onafhankelijk.

(Het kan zijn dat je per leefgebied, dezelfde waarden tegenkomt.)

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 3e 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