

## 15 gewaardeerde ervaringen oefening

---

Neem 15 papiertjes.

- 1) Beschrijf op elk papiertje een ervaring/gebeurtenis/situatie die je waardeert. Het maakt niet uit of het ervaringen zijn die je vaak hebt, maar één keer gehad hebt of die je graag zou ervaren in de toekomst. Het kan gaan om het bereiken van iets belangrijk, tijd doorbrengen met iemand die belangrijk voor je is, of tijd die je alleen doorbrengt.  
Bijv. “Ijs eten voor de tv”, “Op een dag naar Parijs gaan”, “Aan mijn conditie werken”, “gezond leven”, “Een terras aan mijn huis bouwen”, “Gaan fietsen met een vriend(in)”.
- 2) Leg de kaartjes naast elkaar en stel je voor hoe het zou zijn om een leven te leiden dat gevuld zou zijn met deze ervaringen.
- 3) Stel je voor dat je gedwongen zou worden om één van deze ervaringen op te geven. Bijv. door ziekte, financiële tegenslag, of andere omstandigheden. Deze ervaringen zal dan niet meer plaatsvinden, en heeft ook nooit plaatsgevonden. Welke ervaring zou je eerst bereid zijn om op te geven? Leg dat papiertje weg en stel je voor hoe het zou zijn om een leven te leiden dat gevuld zou zijn met de ervaringen die op de overgebleven papiertjes staan.
- 4) Herhaal stap 3 totdat je nog maar 5 papiertjes over hebt.
- 5) Kijk naar je overgebleven papiertjes. Wat hebben de ervaringen erop gemeenschappelijk? Zijn er bepaalde mensen bij betrokken? Wie? Of ben je alleen? Waar ben je meestal? Welke dingen ben je aan het doen? Kosten die dingen veel geld?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6) Wat vertellen deze ervaringen je over wat het meest waardevol is voor jou in je leven? Maak een lijstje van die waarden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7) Kies hier een waarde uit: wat ga jij de komende 24u doen om ervoor te zorgen dat je die waarde dichterbij haalt in je leven? En wat heb je daarvoor nodig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8) Kies opnieuw een waarde uit het lijstje en bedenk wat je de komende week wil doen om daar dichterbij te geraken. En wat heb je hiervoor nodig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9) Op basis van je waarden, welke BOLD move, een dappere stap, een actie die om moed/lef vraagt, zou je dan de komende tijd kunnen maken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---