

ONDERSTEUNINGSOPRACHT BIJ DE CHALLENGE VAN DEZE WEEK

Ter ondersteuning van jezelf én je Little Voices bij de Challenge van deze week (en altijd eigenlijk), is het heel fijn om het volgende te doen.

Kies 1 – 3 waarden uit die jou gaan ondersteunen nu jij – samen met je Little Voices – aan het groeien bent.

Dit is een waarde die je nu ondersteunt in de acties die je wilt gaan doen.

Bijvoorbeeld als je het spannend vindt om te gaan netwerken, dan kun je kiezen voor 'leef' of 'moedig'.

Of als je Little Voice 'ik ben niet goed genoeg' opspeelt, bijvoorbeeld 'aandacht' of 'transformatie'.

Dus een waarde die jou ondersteunt op het moment dat je Little Voice opspeelt. Een waarde die jou helpt focussen op dat wat je WEL wilt bereiken.

Dus kies er voor de komende weken 1 – 3 uit die je heel actief gaat inzetten (zie de volgende 2 pagina's voor ideeën).

Schrijf ze GROOT op en HANG ZE OP, op verschillende plekken bijvoorbeeld.

En naast je Visiebord. En op je spiegel in de douche (misschien even plastificeren dan ☺), op de deur van je koelkast...

Maar je zult zien, als je op die waarden gaat focussen, worden je Little Voices rustiger / minder.

Mooie dag.

Caty

VOORBEELDEN TE KIEZEN WAARDEN:

Aandacht	Gehoorzaamheid	Onafhankelijkheid	Troost
Affectie	Geleerdheid	Ondernemend	Trouw
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Ontdekken	Uitdaging
Authenticiteit	Geloof	Onthechting	Uitmuntendheid
Autonomie	Geluk	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Avontuur	Gemak	Ontspanning	Veerkracht
Balans	Genuanceerdheid	Ontvouwen	Veiligheid
Barmhartigheid	Gevoeligheid	Ontwikkeling	Verantwoordelijkheid
Bekwaamheid	Gezag	Onvoorwaardelijk	Verbeeldingskracht
Betrouwbaarheid	Gezamenlijkheid	Openheid	Verbetering
Bescheidenheid	Gezondheid	Optimisme	Verbinding
Bescherming	Gratie	Ordelijkheid	Verbondenheid
Betrokkenheid	Groei	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Bevrijding	Harmonie	Overgave	Vergeving
Bewustzijn	Heelheid	Overvloed	Vernieuwing
Bezieling	Hulpvaardigheid	Passie	Vertrouwen
Bloei	Humor	Persoonlijke ontwikkeling	Vindingrijkheid
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Pionieren	Virtuositeit
Communicatie	Innerlijke vrede	Plezier	Vitaliteit
Competitie	Innovatief	Prestigieus	Volharding
Continuïteit	Inspiratie	Puurheid	Volmaaktheid
Creativiteit	Integriteit	Rationaliteit	Vrede
Daadkracht	Intimiteit	Rechtvaardigheid	Vreugde
Dankbaarheid	Inzet	Respect	Vriendschap
Degelijkheid	Inzicht	Resultaat	Vrijgevigheid
Deskundigheid	Kennis	Rijkdom	Vrijheid

VERVOLG VOORBEELDEN WAARDEN:

Deugdbaarheid	Klantgerichtheid	Rust	Waardering
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenwerken	Waardevol
Discipline	Kunstzinnigheid	Samenzijn	Waardevrij
Doelgerichtheid	Kwaliteit	Schenken	Waardigheid
Duidelijkheid	Lef	Schoonheid	Waarheid
Duurzaamheid	Leiderschap	Simpelheid	Wijsheid
Eenheid	Leraarschap	Solidariteit	Zekerheid
Eenvoudigheid	Levenslust	Souplesse	Zelfbehoud
Eerlijkheid	Liefde	Soevereiniteit	Zelfkennis
Effectiviteit	Loyaliteit	Speelsheid	Zelfstandigheid
Efficiëntie	Mededogen	Spiritualiteit	Zelfvertrouwen
Eigenheid	Meesterschap	Spontaniteit	Zingeving
Energie(k)	Meeveren	Stabiliteit	Zorgvuldigheid
Enthousiasme	Mildheid	Stilte	Zorgzaamheid
Erkenning	Moedig	Tederheid	Zuiverheid
Essentie	Mogelijkheden	Tevredenheid	
Fijnzinnigheid	Mondigheid	Toegankelijkheid	
Flexibiliteit	Muzikaliteit	Toewijding	
Geborgenheid	Nederigheid	Tolerantie	
Geduld	Nuchterheid	Traditioneel	
Geestkracht	Onbaatzuchtigheid	Transformatie	