

WERKBOEK

JE INNERLIJK KOMPAS

CHOOSE
LIFE



Je waarden als innerlijk kompas

We hebben allemaal een intern kompas waardoor we doen wat we doen. Je kernwaarden geven sturing aan alle keuzes die je maakt. Iemand die bijvoorbeeld gehecht is aan heel veel zekerheid, zal niet zomaar onbezonnen een vetbetaalde baan opzeggen om te gaan ondernemen. Iemand die vertrouw en hoog in het vaandel draagt, geeft op een andere manier leiding dan iemand die dat niet doet. En iemand die houdt van avontuur gaat geen vervulling ervaren door elke dag hetzelfde te doen.

Kortom, om de juiste keuzes te maken moet je helder hebben wat voor jou waardevol en belangrijk is. Want wanneer je kompas niet geijkt is, ontstaat het risico dat je de verkeerde koers gaat varen.

Wat is waardevol voor jou?

Je persoonlijke waarden beïnvloeden je mening over dingen, de acties die je onderneemt (of niet), hoe je reageert op situaties, welke relaties je onderhoudt, etc.

Tegelijk helpen je persoonlijke waarden om elke dag de juiste keuzes te maken. Blijf je trouw aan wat waardevol is voor jou, dan geraak je niet uit koers. Zeg je tegen een middag vergaderverzoek 'ja' omdat je nu eenmaal geconditioneerd bent om op die accept knop te klikken? Of kies je voor wat waardevol is (voor jou) en ga je bijvoorbeeld elke middag 30' wandelen tijdens je pauze?

Als je je doelen & je waarden uitschrijft en elke ochtend leest voor jezelf, dan:

- neem je alle **beslissingen en acties in functie van je doel;**
- doe je dat **trouw vanuit je eigen waarden** en beland je niet op een zijspoor.



Daarom is het belangrijk om je persoonlijke waarden op te lijsten. Heb je die op het netvlies, dan kan je elke beslissing pijlsnel aftoetsen aan die persoonlijke waarden.

Bij wijze van voorbeeld vind je hier mijn persoonlijke waarden top 10 en hoe ik daarmee omga.

Mijn waarden top 10 hangt op kantoor. Ik kijk er elke ochtend even naar. Het is mijn leidraad in mijn planning & activiteiten.

Persoonlijke concrete voorbeelden

Voor **persoonlijke groei** laat ik me graag inspireren door boeken & seminars. Ik neem daarom wekelijks meermaals de tijd om te lezen. Ik plan periodiek in mijn agenda seminars van mensen die me kunnen inspireren... en gezien het mijn n°1 value is, moet ik niet lang nadenken als er andere agenda uitdagingen dit soort activiteiten zou verdringen. Dat laat ik niet toe. *Number one will always be number one ;-).*

Mijn 2 kids kunnen dit zinnetje al jaren aanvullen: 'voor elk probleem... zijn minstens 3 oplossingen'. Dan heb ik het over mijn vierde kernwaarde **daadkracht** natuurlijk. Waar ik kan, zal ik oplossingen bedenken en realiseren (en waar dat écht onmogelijk is, ga ik me er ook niet druk in maken).

En omdat ik alles vanuit mijn zevende kernwaarde **innerlijke rust** wil doen, maak ik dagelijks tijd voor een wandeling, een meditatie of een deugddoende sauna sessie.



OPDRACHT

Maak je persoonlijke waarden top 10

Daarbij kan je meerdere mogelijke benaderingen hanteren. Kies maar welke jou het meest aanspreekt. Of combineer ze alle 3.

1. **Wanneer heeft er nog eens iemand gigantisch hard tegen je kar gereden?** Wanneer heb je je echt boos gemaakt met de woorden 'zoiets doe je toch niet' of nog 'hoe kan je nu zo zijn'. Bedank de man of vrouw in kwestie maar, want dat moment heeft je iets geleerd over je meest belangrijke waarde. Wanneer iemand daar inbreuk op doet, ebt de bijhorende emotie niet zomaar in microseconden weg, maar heb je wel een kernwaarde te pakken.

Mijn persoonlijk antwoord hier is 'wanneer iemand het vertrouwen schendt'... al heb ik al lang geleerd om ook daar niet meer witheet van woede te worden 😊.

2. Denk eens terug aan een **moment waarop je écht gelukkig was**. Wat deed je toen? Was je blij omdat je een bijzonder complex & groot project succesvol had afgerond? Dan is je waarde misschien 'doorzettingsvermogen'. Of was je intens gelukkig omdat de hele familie samen rond de kersttafel zat? Dan is je waarde mogelijk saamenhorigheid, familie, of liefde.
3. Je kan ook kijken of er waarden staan in **onderstaande lijst** waarmee je direct een klik hebt. Sommige woorden zijn synoniem van elkaar maar misschien betekent het ene meer voor jou dan het andere. Markeer alles wat je raakt, maar distilleer uiteindelijk wel daarin je belangrijkste top 10.

Aandacht	Actiegerichtheid	Affectie
Ambitie	Assertiviteit	Authenticiteit
Autonomie	Avontuur	Balans
Bekwaamheid	Beleefdheid	Bereidwilligheid
Bescheidenheid	Besluitvaardigheid	Betrokkenheid
Betrouwbaarheid	Bewustzijn	Bezieling
Bezorgdheid	Collegialiteit	Communicatie
Compassie	Competitie	Creativiteit
Daadkracht	Dankbaarheid	Deskundigheid
Dienstbaarheid	Discipline	Doorzettingsvermogen
Doelgerichtheid	Duidelijkheid	Duurzaamheid
Eenvoud	Eerlijkheid	Effectiviteit
Efficiëntie	Empathie	Energie
Enthousiasme	Erkenning	Fijnzinnigheid
Flexibiliteit	Gastvrijheid	Gedrevenheid
Geduld	Gehoorzaamheid	Gelijkwaardigheid
Gevoeligheid	Gezag	Gezamenlijkheid
Gezondheid	Groei	Grondigheid
Harmonie	Herkenning	Hulpvaardigheid
Humor	Idealisme	Inclusiviteit
Initiatief	Inlevingsvermogen	Innerlijke rust
Innovatie	Inspiratie	Integriteit
Intimiteit	Inzet	Inzicht
Kennis	Klantgerichtheid	Klanttevredenheid
Kritisch denken	Kwaliteit	Leiderschap
Levenslust	Liefde	Loyaliteit
Mededogen	Meesterschap	Mildheid
Milieu	Moed	Mogelijkheden

Mondigheid	Natuurbehoud	Nauwkeurigheid
Nederigheid	Nieuwsgierigheid	Nuchterheid
Onafhankelijkheid	Onbaatzuchtigheid	Ondernemingszin
Ondersteuning	Ontdekken	Ontspanning
Onvoorwaardelijkheid	Open geest	Openheid
Oplossingsgerichtheid	Optimisme	Ordelijkheid
Originaliteit	Overvloed	Participatie
Passie	Pionieren	Plezier
Proactiviteit	Professionaliteit	Punctualiteit
Puurheid	Rationaliteit	Rechtvaardigheid
Reflectievermogen	Respect	Resultaat
Rijkdom	Risicobereidheid	Rust
Samenwerking	Schoonheid	Sociale impact
Solidariteit	Speelsheid	Spiritualiteit
Stabiliteit	Stilte	Strategie
Tederheid	Tolerantie	Tradities
Transformatie	Transparantie	Trouw
Uitdaging	Uitmuntendheid	Veelzijdigheid
Veerkracht	Veiligheid	Verandering
Verantwoordelijkheid	Verbetering	Verbinding
Verdraagzaamheid	Vergeving	Vernieuwing
Vertrouwen	Vitaliteit	Volharding
Vrede	Vreugde	Vriendschap
Vrijgevigheid	Vrijheid	Waardering
Waarheid	Wijsheid	Zekerheid
Zelfbehoud	Zelfbewustzijn	Zelfdiscipline
Zelfontwikkeling	Zelfreflectie	Zelfstandigheid
Zelfvertrouwen	Zingeving	Zorgvuldigheid

Je persoonlijke waarden top 10

Wat zijn je belangrijkste waarden? Wat is zo belangrijk voor jou dat je er op geen enkele manier van zou afwijken? Bepaal hier je eigen top 10 en doe dat zelfs door ze te rangschikken van meest naar minder belangrijk

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Print je persoonlijke top 10 en hang deze ergens 'right in your face' zodat je er elke dag aan herinnerd wordt. Zodat je elke beslissing in je leven, elke keuze in je business of je loopbaan, elke afspraak in je agenda en dat alle dagen van de week kan aftoetsen aan 'past het bij je eigen innerlijke kompas'.

Wie zit er aan het stuur?

Persoonlijk leiderschap gaat over het nemen van controle over je eigen leven en het maken van keuzes die passen bij jouw waarden en doelen.

Het betekent dat jij degene bent die bepaalt hoe je leeft, in plaats van je leven te laten beïnvloeden door de verwachtingen of wensen van anderen. Wanneer je jouw keuzes laat afhangen van externe factoren, geef je je persoonlijke kracht en verantwoordelijkheid uit handen.

You're the driver of your own destiny.



WWW.BENSANSEN.COM



The bad news is time flies.
The good news is you're the pilot.