

Doing liefdescoaching

Jouw innerlijke kompas

Wat zijn jouw kernwaarden? Kernwaarden zijn de fundamenteën van wie je bent als individu. Kernwaarden vormen de essentie van jouw identiteit en beïnvloeden hoe je denkt, handelt en de keuzes die je maakt in je dagelijkse leven. Het zijn diepgewortelde overtuigingen en principes die jouw acties, keuzes en relaties sturen. In essentie zijn kernwaarden jouw innerlijke kompasnaalden die je helpen te navigeren door het leven en dus ook in je liefdesleven.

We laten ons vaak leiden door de wereld om ons heen. Door de mening van anderen, de maatschappelijke norm of door persoonlijke onzekerheden. Het kan daarom heel fijn zijn om voor jezelf duidelijk te hebben wat jouw kernwaarden zijn. Zodat je jouw kernwaarden als persoonlijk anker kunt gebruiken.

Bekijk de volgende lijst en omcirkel je top 10. Wanneer er voor jou eentje mist mag je deze kernwaarden er natuurlijk bijschrijven. Als je het lastig vindt om tot 10 te komen kan je eerst alles aanstrepen wat voor jou van toepassing is. En de tweede ronde kan je kijken welke kernwaarden eventueel op elkaar lijken. Bijvoorbeeld voor mij vallen *plezier en spelen* bij elkaar. Ik noteer dan in mijn top 10 de kernwaarde wat het meest passend voor me is.

Belangrijk; straks ga achter elke kernwaarde een score zetten in hoeverre je nu daadwerkelijk naar die kernwaarde leeft. Het kan dus zijn dat je iets wel heel belangrijk vindt, maar zelf nog niet (voldoende) doet. Dat is helemaal oke.

Kies je kernwaarden

Leergierigheid	Invloed	Authentiek	Traditie
Actiegericht	Blijheid	Eerlijkheid	Doorzettingsvermogen
Verantwoordelijkheid	Spirtualiteit	Harmonie	Ondernemend
Focus	Plezier	Macht	Compassie
Liefde	Teamspirit	Passie	Altruïsme
Sociale betrokkenheid	Sensatie	Veiligheid	Pit
integriteit	Ondersteuning	Intimiteit	Gulheid
Commitment	Onafhankelijkheid	Lol	Zelfbewust
Respect	Waardering	Zekerheid	Nieuwsgierig
Vrijheid	Duurzaamheid	Empathie	Zelfontwikkeling
Speelsheid	Warmte	Competitie	Kunst
Verbinding	Vitaliteit	Vrienden	Vergeving
Reputatie	Spontaniteit	Financiële zekerheid	Bewustheid
Controle	Dankbaarheid	Nederigheid	
Kwaliteit	Creativiteit	Geloof	
Openheid	Extase	Besluitvaardig	
Succes	Avontuur	Leiderschap	
Orde	Gezondheid	Vreugde	
Zekerheid	Rust	Luisteren	
Uitdaging	Groei	Stabiliteit	

Schrijf je top 10 op in de eerste kolom van het werkblad hieronder. Geef jezelf in de volgende kolom een cijfer tussen de 0 (helemaal niet) en 10 (volledig) om aan te geven hoe je denkt dat je zelf scoort op deze waarde. Zet daarna in de volgende kolommen je partner of laatste relaties/ verliefdheden op chronologische volgorde en geef aan hoe ze scoorden op deze waarden.

KERNWAARDE	IK		
1. _____			
2. _____			
3. _____			
4. _____			
5. _____			
6. _____			
7. _____			
8. _____			
9. _____			
10. _____			
SCORE			

Hoe scoort je (voormalige) partner in vergelijking met jou? Scoor je zef meer dan 70 punten? Zo niet, is het dan realistisch om een partner te willen of verwachten dat diegene 100 punten scoort als je dat zelf niet doet?

Bijvoorbeeld: als je gulheid beoordeelt maar je bent zelf heel berekend, je leeft zuinig en gaat uit van de regel 'voor wat hoort wat', is het dan realistisch of eerlijk om van je partner te verwachten dat hij/zij gul is?

Komen de partner (als je ook eerdere exen hebt ingevuld) steeds dichterbij jouw waarden of drijven ze juist verder van je af?