

*Het mooiste dat je
een ander kunt geven
is onvoorwaardelijke
liefde en acceptatie.*



Brian Tracey

ACCEPTATIE

Met acceptatie treed je de waarheid eerlijk en moedig tegemoet. Je richt je op de feiten. De realiteit voldoet niet altijd aan je verwachtingen en dat kan leiden tot frustratie, verdriet en ergernissen. Acceptatie helpt je om te buigen zonder te breken. Je staat open voor de les die je ergens uit kunt leren. Je gaat verder met nieuwe wijsheid en nieuw begrip. Je hebt een positieve houding naar anderen. Jezelf accepteren zoals je bent, stelt je in staat aan de wereld te geven wat je hebt.

Acceptatie brengt me kalmte en rust.

- Ik ontvang levenslessen met humor en gratie.
- Ik aanvaard de dingen die ik niet kan veranderen.
- Ik vertrouw erop dat in alles iets goeds zit.
- Ik accepteer mijn naasten zoals ze zijn.
- Ik aanvaard mijzelf, mijn kwaliteiten en mijn gebreken.

*We hebben de
vrijheid, het recht
en de invloed om
zelf te beslissen
hoe iemand of
iets ons raakt.*



Stephen Covey

ASSERTIVITEIT

Assertiviteit is vanuit rust en zelfvertrouwen voor jezelf opkomen. Je gebruikt je talenten als een gave aan de wereld. Je hebt de moed om op te komen voor datgene waarin je gelooft.

Je zegt wat volgens jou juist is. Assertiviteit komt voort uit het kennen van je eigen waarde. Je stelt je grenzen, zonder je schuldig te voelen of eisen te stellen. Wanneer je ergens behoefte aan hebt, vraag je ernaar op een positieve manier. Je behandelt jezelf met respect en je verwacht ook respect van anderen.

Assertiviteit beschermt mijn waardigheid.

- Ik handel zelfverzekerd.
- Ik waardeer mijn talenten.
- Ik kom op voor wat ik denk dat juist is.
- Ik voel mijn eigen waarde.
- Ik stel duidelijke grenzen.

*Wanneer je
één ding goed
begrijpt ga je
andere dingen
ook begrijpen.*



Vincent van Gogh

BEGRIP

Begrip is je vermogen om iemand gevoelsmatig of iets verstandelijk te kunnen volgen. Je neemt de moeite je in een ander te verplaatsen. Je biedt anderen en jezelf oprechte aandacht. Je luistert intensief, meelevend en zorgvuldig. Daarnaast gebruik je je verstand om de te onderzoeken wat waar is. Je gaat op zoek naar de zin of betekenis van iets. Je stelt kennis, feiten en inzichten op prijs. Je koestert het vermogen om het geheel te kunnen overzien.

Begrip verbreedt mijn horizon.

- Ik probeer anderen in hun gedachten te volgen.
- Ik zoek naar de betekenis van iets.
- Ik luister oplettend.
- Ik probeer me in anderen te verplaatsen.
- Ik hecht waarde aan kennis, feiten en inzichten.

*Iedereen kan
groots zijn...
want iedereen
kan dienstbaar
zijn.*



Martin Luther King

DIENSTBAARHEID

Dienstbaarheid is het streven om nuttig te kunnen zijn. Door dienstbaarheid geef je betekenis aan je bestaan. Wat je ook bereikt in je leven, de kwaliteit ervan komt voort uit je eigen inzet. Je bent dienstbaar aan degenen van wie je houdt. Door te kijken naar behoeften van anderen, ontdek je hun wensen en help je hen. Je houdt ook je eigen behoeften in het oog en kijkt hoe je aan jezelf dienstbaar kunt zijn. Mensen die dienstbaarheid in praktijk brengen, kunnen de wereld veranderen.

Dienstbaarheid maakt mijn leven zinvol.

- Ik zoek manieren om van betekenis te zijn.
- Ik sta klaar voor mijn vrienden en familie.
- Ik schenk mijn aandacht en tijd.
- Ik gebruik mijn talenten.
- Ik denk ook goed om mezelf.

*Authenticiteit
is loslaten wie je
denkt te moeten zijn
en accepteren wie je
werkelijk bent.*



Brené Brown

EIGENHEID

Eigenheid is authentiek zijn in je gedrag en houding. Je leeft volgens je ware natuur zonder je overmatig te laten beïnvloeden door anderen. Je durft jezelf te zijn; je hebt de moed om jezelf te laten zien, ook je imperfecties en kwetsbaarheden. Eigenheid ontstaat door opgelegde levenspatronen los te laten en jezelf te accepteren. Je bent eerlijk en open naar jezelf en je luistert naar je hart. In contact met anderen blijf je in contact met jezelf. Eigenheid is de basis van zelfvertrouwen.

Eigenheid helpt mij op mezelf te vertrouwen.

- Ik ben verbonden met mijn innerlijk.
- Ik accepteer mezelf.
- Ik ben eerlijk en open naar mezelf en anderen.
- Ik beslis op basis van mijn eigen inzichten.
- Ik bepaal mijn eigen koers.

*Ons geduld
zal meer bereiken
dan onze kracht.*



Edmund Burke

GEDULD

Geduld geeft je kalme hoop en het vertrouwen dat alles goed komt. Je hebt een visie op de toekomst. Je wacht rustig af tot de tijd rijp is. Geduld helpt je dingen waarop je geen invloed hebt te verdragen met een vredig hart. Je neemt de tijd en reageert met mildheid op fouten of vertragingen. Je weet dat wachten de moeite waard kan zijn. Geduld roept op tot rustig afwachten en intensief luisteren. Geduld kan je ook helpen om een situatie zoals die is te aanvaarden.

Geduld kalmeert mijn ziel.

- Ik ben hoopvol.
- Ik blijf rustig en kalm.
- Ik aanvaard de dingen die ik niet kan veranderen.
- Ik ben mild voor mijzelf en voor anderen.
- Ik vertrouw op de loop van het leven.

*Men hoeft
waar helderheid
is de hersens niet
te slijpen.*



Joost van den Vondel

HELDERHEID

Helderheid is duidelijk zijn in je communicatie met anderen. Je weet van elkaar waar je aan toe bent. Helderheid voorkomt tweeslachtigheid en verwarring. Helderheid naar een ander bereik je door eerst de rust te nemen om na te denken en dan ook eerlijk te zijn naar jezelf. Je vermijdt oppervlakkige uitspraken om anderen voor het moment tevreden te stellen. Soms heb je moed en tact nodig om duidelijk te zijn. Helderheid is de belofte dat je naar eer en geweten handelt.

Helderheid schept duidelijkheid.

- Ik denk na voor ik wat zeg.
- Ik sta open voor inzichten.
- Ik neem de tijd om beslissingen te nemen.
- Ik maak afspraken die ik echt wil nakomen.
- Ik zeg wat ik bedoel.

*Humor is een
verzachter van
slechte stemmingen,
een rijke bron van
barmhartigheid.*



J. Brice

HUMOR

Humor is het vermogen om iets dat grappig is aan te voelen en tot uitdrukking te brengen. Het ontstaat vaak door verbeeldingskracht.

Gevoel voor humor kan relativiseren. Als je de humor ergens van kunt inzien, kan het plotselinge opluchting of vermindering van spanning brengen. Humor is een menselijke eigenschap. Ze kan omslaan in leedvermaak, cynisme of ironie. Humor wordt als een deugd gezien als het een lach brengt en anderen of jezelf geen schade toebrengt.

Humor brengt zonnenschijn in m'n leven.

-
- Ik kan ondanks alles blijven lachen.
 - Ik toon verbeeldingskracht.
 - Ik zie ergens de grap van in.
 - Ik kan relativiseren.
 - Ik kan om mezelf lachen.

*Niets is heiliger
dan de integriteit
van je eigen
geest.*



Ralph Waldo Emerson

INTEGRITEIT

Integriteit is je innerlijke betrouwbaarheid.

Je gelooft in je idealen en je leeft naar je diepste waarden. Je bent eerlijk en oprecht, en onkreukbaar. Je kunt voor je houden wat in vertrouwen met je is gedeeld. Je streeft naar het evenwicht tussen rechtschapenheid en mildheid, voor anderen en voor jezelf. Je geniet ervan om in alle omstandigheden het juiste te doen. Je doet je best bij alles wat je onderneemt. Je leeft naar je eigen belofte.

Integriteit helpt me naar mijn idealen te leven.

- Ik leef volgens mijn idealen.
- Ik ben gewetensvol en zorgvuldig.
- Ik ben vertrouwen waard.
- Ik streef ernaar het goede te doen.
- Ik houd me aan de belofte van mijn hart.

*Wanneer reflectie en
actie verbonden zijn
komt de mens tot
nieuw handelen.*



Paolo Freire

INZICHT

Inzicht is toegang hebben tot de wijsheid van je intuïtie om te ontdekken wat zuiver en waar is. Je baseert je beslissingen op zorgvuldige overwegingen. In stilte nadenken schept ruimte voor je diepere gewaarwordingen. Je stelt jezelf open voor duidelijkheid. Je luistert goed, in het vertrouwen dat het antwoord op je vraag zich zal voordoen wanneer het juiste moment is gekomen. Je neemt de tijd om nieuwe inzichten te laten bezinken. Inzicht geeft je de kracht je te laten leiden door het universum.

Mijn inzicht brengt mij naar een nieuw startpunt.

- Ik vertrouw op mijn innerlijke visie.
- Ik zoek de volledige informatie.
- Ik neem de tijd en de ruimte om te denken.
- Ik houd mijn intuïtie scherp en sta open voor onthullingen.
- Ik neem mijn besluiten weloverwogen.

*Kwetsbaarheid is de
basis van alle mooie
dingen in het leven,
zoals liefde, vertrouwen
en vreugde.*



Brené Brown

KWETSBAARHEID

Met kwetsbaarheid heb je de moed om jezelf bloot te geven en muren tussen jou en anderen af te breken. Je laat je perfectionisme en angst voor kritiek of afwijzing varen. Je durft risico's te nemen, terwijl er geen garanties zijn. Kwetsbaarheid kan voorkomen dat je blijft hangen in schaamte of onzekerheid. Het kan spannend zijn, of als zwakte voelen, om kwetsbaarheid te tonen. Toch kan kwetsbaarheid je sterker maken en een gevoel van opluchting en verbondenheid geven.

Mijn kwetsbaarheid maakt me sterker.

- Ik accepteer mijn tekortkomingen.
- Ik durf onzekerheden toe te geven.
- Ik leer van mijn fouten.
- Ik ben open naar mezelf en naar anderen.
- Ik vraag om hulp als ik zelf geen antwoord op een vraag weet of iets niet alleen kan.