

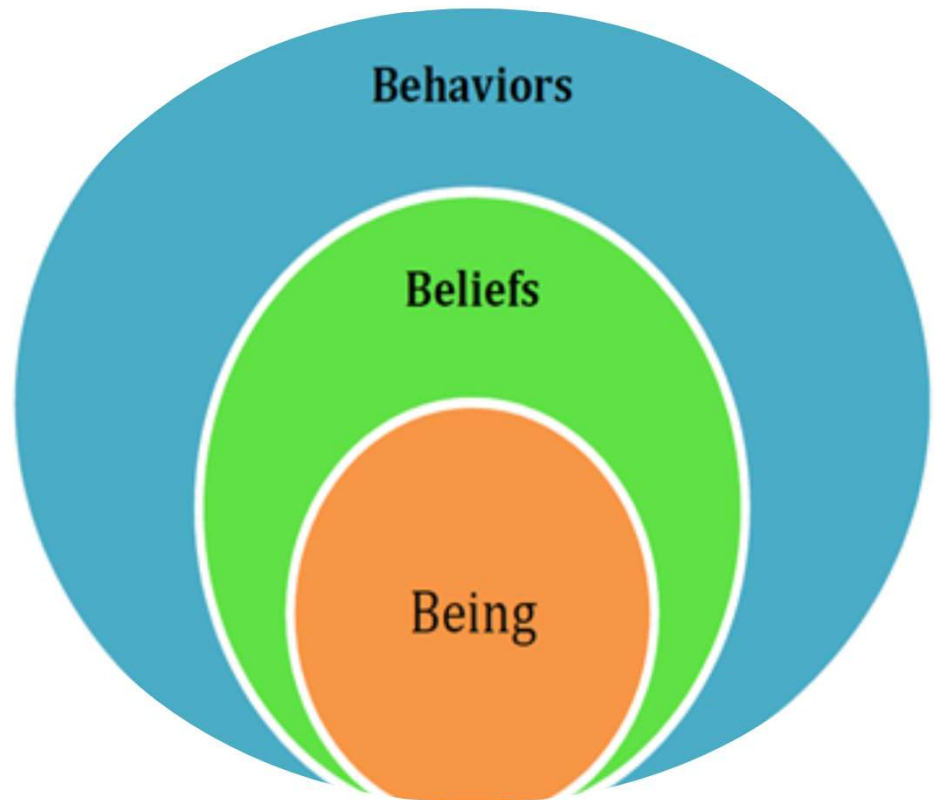
Een **kernwaarde** is een manier van zijn of geloven die we het belangrijkst vinden.

Onze waarden sturen onze acties, gedragingen en beslissingen.

Duidelijkheid over onze waarden helpt ons om gedrag te kiezen dat in lijn is met deze waarden. Leven naar onze waarden betekent dat **we de daad bij het woord voegen...** we zorgen ervoor dat onze intenties, woorden, gedachten en handelingen ermee in overeenstemming zijn.

Ons bewust zijn van onze 2 **essentiële waarden** helpt ons ook om te begrijpen waarom sommige gebeurtenissen ons meer triggeren dan andere.

KERNWAARDEN



**Self-awareness
creates choice
Practice creates
capacity**



Op welke manier worden mijn kernwaarden weerspiegeld in mijn handelen? Ik geef een voorbeeld van hoe mijn handelingen mijn kernwaarden weerspiegelen.

**Laten we
reflecteren!**



Ik denk aan een moment - of twee - waarop mijn acties in strijd waren met één van mijn kernwaarden. Hoe voelt het om me die momenten te herinneren?



Ik denk aan een recente situatie waarin ik me getriggerd voelde. Welke emoties voelde ik? Hoe helpen mijn 2 kernwaarden verklaren waarom deze situatie zo uitdagend was voor mij? Hoe voelde ik me op dat moment?



Hoe leg ik volgende uitspraak uit: *‘Having clarity on my values provides me with information about my own processes rather than an opportunity to claim something’?*