



————— Kuiers om die Kombuis Tafel —————

Bepaal Jou Waardesisteem

Wat is regtig belangrik vir jou? Wat gee jou energie en laat jou goed voel in die lewe? Elkeen se kernwaardes is anders, dis die dinge wat jou as persoon volmaak en tevrede laat voel. Dis die een ding wat ononderhandelbaar vir jou in die lewe is.

Wat is dit aan hierdie belangrike dinge wat hulle so spesiaal maak?

Neem 'n bietjie tyd om oor jou kernwaardes te dink merk dit op die lysie hieronder.

Volg die volgende stappe:

1. Lees deur die lys van waardes en gee elkeen n punt van 1 tot 5 (5 is jou beste waarde en 1 is geen waarde vir jou nie)
2. Merk nou die 5 hoogste waardes vir jouself
3. Neem dan elke waarde wat jy gekies het, en skryf neer wat hierdie waarde vir jou beteken en hoekom dit vir jou belangrik is.
4. Prioritiseer nou die waardes van die hoogste na die laagste waarde. Wat is die heel belangrikste vir jou.
5. Vra jouself af hoeveel van hierdie waardes huidiglik in lyn is met jou leefstyl.

Onthou dat mens se waardes soms verander soos wat mens groei en jouself verbeter, asook soos wat die seisoene in jou lewe verander.

Jy kan ook jou eie waardes inskryf - die lys op die tweede bladsy is bloot vir verwysing en dien as hulpmiddel.

Onthou ook dat mens partykeer meer waardes kan he. Druk eenvoudig dan twee of drie bladsy kopiee van die laaste bladsy van hierdie oefening.

Gaan noukeurig deur die waardelys en gee n Punt vir elke waarde

Punt Waarde

____ Akkuraatheid
 ____ Avontuur
 ____ Begrip
 ____ Bemagtiging
 ____ Bepaling
 ____ Buigsaamheid
 ____ Bydrae
 ____ Dankbaarheid
 ____ Deelname
 ____ Diens
 ____ Direktheid
 ____ Eenheid
 ____ Eenvoud
 ____ Eer
 ____ Eerlikheid
 ____ Egtheid
 ____ Entoesiasme
 ____ Erkenning
 ____ Fokus
 ____ Geduld
 ____ Geluk
 ____ Gemak
 ____ Gemeenskap
 ____ Gesondheid
 ____ Groei
 ____ Harmonie
 ____ Humor
 ____ Idealisme
 ____ Innovasie
 ____ Integriteit

Punt Waarde

____ Intuisie
 ____ Kalm
 ____ Krag
 ____ Kreatiwiteit
 ____ Liefde
 ____ Lojaliteit
 ____ Luister
 ____ Medelye
 ____ Moed
 ____ Moeiteloosheid
 ____ Nuttigheid
 ____ Nuuskierigheid
 ____ Omgewing
 ____ Onafhanklikheid
 ____ Ontdekking
 ____ Optimisme
 ____ Ordelikheid
 ____ Passie
 ____ Prestasie
 ____ Pret
 ____ Produktiwiteit
 ____ Regverdigheid
 ____ Respek
 ____ Romanse
 ____ Ruimte
 ____ Sagmoedigheid
 ____ Samewerking
 ____ Selfbeeld
 ____ Skoonheid
 ____ Spiritualiteit

Punt Waarde

____ Spontaneiteit
 ____ Studies
 ____ Takt
 ____ Teenwoordigheid
 ____ Tevredenheid
 ____ Tradisie
 ____ Uitdaging
 ____ Uitnemendheid
 ____ Veiligheid
 ____ Vennootskap
 ____ Verbondenheid
 ____ Verdraagsaamheid
 ____ Vergifnis
 ____ Vertroue
 ____ Vindingrykheid
 ____ Vitaliteit
 ____ Vrede
 ____ Vreugde
 ____ Vriendelikheid
 ____ Vriendskap
 ____ Vrygewigheid
 ____ Vryheid
 ____ Wysheid
 ____ _____
 ____ _____
 ____ _____
 ____ _____
 ____ _____
 ____ _____
 ____ _____

Prioritiseer nou die waardes van die hoogste na die laagste waarde en skryf neer wat hierdie waarde vir jou beteken en hoekom dit vir jou belangrik is in die toepaslike spasies hieronder

My Eerste Prioriteit	Wat beteken hierdie waarde vir jou?	Hoekom is dit vir jou belangrik?
Naam van die waarde:		

My 2de Prioriteit	Wat beteken hierdie waarde vir jou?	Hoekom is dit vir jou belangrik?
Naam van die waarde:		

My 3de Prioriteit	Wat beteken hierdie waarde vir jou?	Hoekom is dit vir jou belangrik?
Naam van die waarde:		

My 4de Prioriteit	Wat beteken hierdie waarde vir jou?	Hoekom is dit vir jou belangrik?
Naam van die waarde:		

My 5de Prioriteit	Wat beteken hierdie waarde vir jou?	Hoekom is dit vir jou belangrik?
Naam van die waarde:		