

Waar wil jij je aandacht op richten?

Je hebt nu een tijdje je gewoonte onderzocht en je voordelen en nadelen van je smartphone gebruik onderzocht. De volgende stap is of je een (kleine) verandering wilt waarbij jij bepaald waar je aandacht naar toe gaat en niet je telefoon bepaald waar je aandacht aan geeft. Hierbij vragen we je om stil te staan bij wat je belangrijk vindt. In de onderstaande waardenlijst kun je aangeven waar jij je aandacht aan wilt besteden. Waarden vertellen je wat je echt belangrijk vindt

ZELFAANVAARDING

- Mezelf aanvaarden zoals ik ben
- Een actief en bevredigend seksleven hebben
- Veel geld verdienen
- Positief en optimistische blijven
- Een leven leiden vol afwisseling en verandering
- Doen zoals ik werkelijk ben
- Van mezelf houden zoals ikben
- Een positief gevoel hebben over mezelf
- Tijd nemen om te ontspannen en genieten

ONTWIKKELING

- Iets tot stand brengen en bereiken
- Leuke dingen doen die me een goed gevoel geven
- Een plezierig en leuk leven leiden
- Leren en mezelf waardevolle kennis eigen maken
- Een intense opwindende liefde hebben in mijn leven
- Nieuwe en originele ideeën hebben
- Spelen en plezier hebben
- Blijven veranderen en groeien
- Dierbare en steunende vrienden hebben

OPENHEID

- Iets bijdragen aan de wereld dat ook blijft als ik er niet meer ben
- Inzicht hebben in de wezenlijk kanten van mezelf
- Geestelijke en spirituele groei
- Waarderen van de schoonheid van de wereld om me heen
- Eerlijk en oprecht zijn
- Mijn diepste ervaringen delen met anderen
- Mensen die anders zijn dan ik kunnen accepteren en respecteren
- Betekenis en zin vinden in mijn leven
- Hulpvaardig zijn naar anderen

COMPASSIE

- Werk doen waarmee de vrede in de wereld wordt bevorderd
- Dienstbaar zijn aan anderen
- Vergevingsgezind zijn naar anderen
- Voelen en laten zien dat ik om anderen geeft
- Zorgen voor anderen
- Geliefd worden door de mensen die dicht bij me staan
- zorgvuldig zijn in mijn meningen en gedrag
- Je niet voor laten staan op wie je bent en wat je doet
- Aardig en voorkomend zijn naar anderen

PLICHTSBETRACHTING

- Één enkele diepe liefdevolle relatie hebben
- Een moreel hoogstaand en gewetensvol leven leiden
- Zorgen dat ieder mensgelijkwaardig en eerlijk wordt behandeld
- In harmonie leven met de natuur en mijn omgeving beschermen
- Het vertrouwen van anderen waard zijn
- Gematigd zijn en het juiste midden weten te bewaren
- In mezelf rust en vrede ervaren
- Door veel mensen aardig gevonden worden
- Een langdurige en diepe band aan gaan met iemand anders

TRADITIE

- Hard en intensief werken aan mijn levenstaken
- De goede dingen van vroeger tijden in ere houden
- Een eenvoudig leven leiden en maar weinig nodig hebben
- Mijn plichten nakomen en verantwoordelijkheden dragen
- Mezelf veilig en zeker voelen
- Een gelijkmatig en rustig leven leiden
- Bereidwillig en betrouwbaar zijn in relaties met anderen
- Een gelukkig en liefdevol gezinsleven
- De wil van God zoeken en ernaar leven

CONTROLE

- Niet afhankelijk zijn van anderen.
- De humoristische kant van mezelf en van de wereld zien.
- Leiding geven aan mensen.
- Mezelf gemakkelijk aanpassen aan nieuwe onbekendesituaties.
- Realistisch en praktisch zijn.
- Mijn dagelijks leven goed kunnen organiseren.
- Zelfdiscipline hebben en mezelf kunnen bedruipen.
- Verstandig en overdacht mijn dingen doen.
- Een geordend en goed georganiseerd leven leiden.

SUCCES

- Bekend zijn en herkend worden door anderen.
- Risico's nemen en kansen benutten.
- Lichamelijk aantrekkelijk zijn.
- Zelfbepalend en onafhankelijk zijn.
- Nieuwe opwindende ervaringen opdoen.
- Lichamelijk sterk en vitaal zijn.
- Belangrijke besluiten kunnen nemen en uitvoeren.
- Invloed en gezag hebben.
- Lichamelijk gezond en vitaal zijn.