



Oefening: Levenskompas

Het levenskompas helpt je te onderzoeken hoe je je leven invult. Je ziet hieronder dertien verschillende levensgebieden. Elk gebied bestaat uit een groot vlak, met in de rechter onder- en bovenhoek een klein hokje. We hebben één vak open gelaten, zodat je eventueel nog een persoonlijk waardengebied kunt toevoegen.

Geef nu in de rechterbovenhoek met een cijfer van 0-10 aan hoe belangrijk elk gebied voor je is (*je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven*). Vervolgens kun je rechtsonder met een cijfer van 0-10 aangeven hoeveel tijd en energie je de afgelopen maand in dit gebied hebt gestopt. Vervolgens kun je per waardengebied in het grote lege hok een aantal specifieke waarden invullen (*vb bij vrije tijd; ontspanning, genieten, etc.*).

Maak tenslotte de balans op voor jezelf. Zijn er waardengebieden die niet in balans zijn? Zijn er gebieden waar je minder in investeert, dan dat je ze belangrijk vindt? Of zijn er wellicht juist gebieden waar je meer in investeert, als dat je zou moeten doen als je kijkt hoe belangrijk je het gebied vindt? Kies het waardengebied uit dat het meest uit balans is en omcirkel het. Bijvoorbeeld: je hebt weinig aandacht besteed aan je vrienden (cijfer 4), terwijl je vriendschap wel heel belangrijk vindt (cijfer 9). Dan wordt dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren. Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet. Bijvoorbeeld: je vindt je familie wel belangrijk (cijfer 7), maar de laatste tijd ga je drie keer per week verplicht bij je schoonmoeder op de koffie (cijfer 10). Dan kun je wellicht gaan kijken of je dit gebied de komende tijd wat minder aandacht kunt gaan geven.

Het volgende waardengebied is niet in balans voor mij:

De volgende specifieke waarden, zijn hierdoor op dit moment te weinig in mijn leven aanwezig:

Familie	

Intieme relatie	

Ouderschap	

Vrienden	

Werk / Studie	

Educatie	

Vrije tijd	



Spiritualiteit	

Omgeving	

Verenigingen	

Fysieke zorg	

Schoonheid	

Zelfzorg	