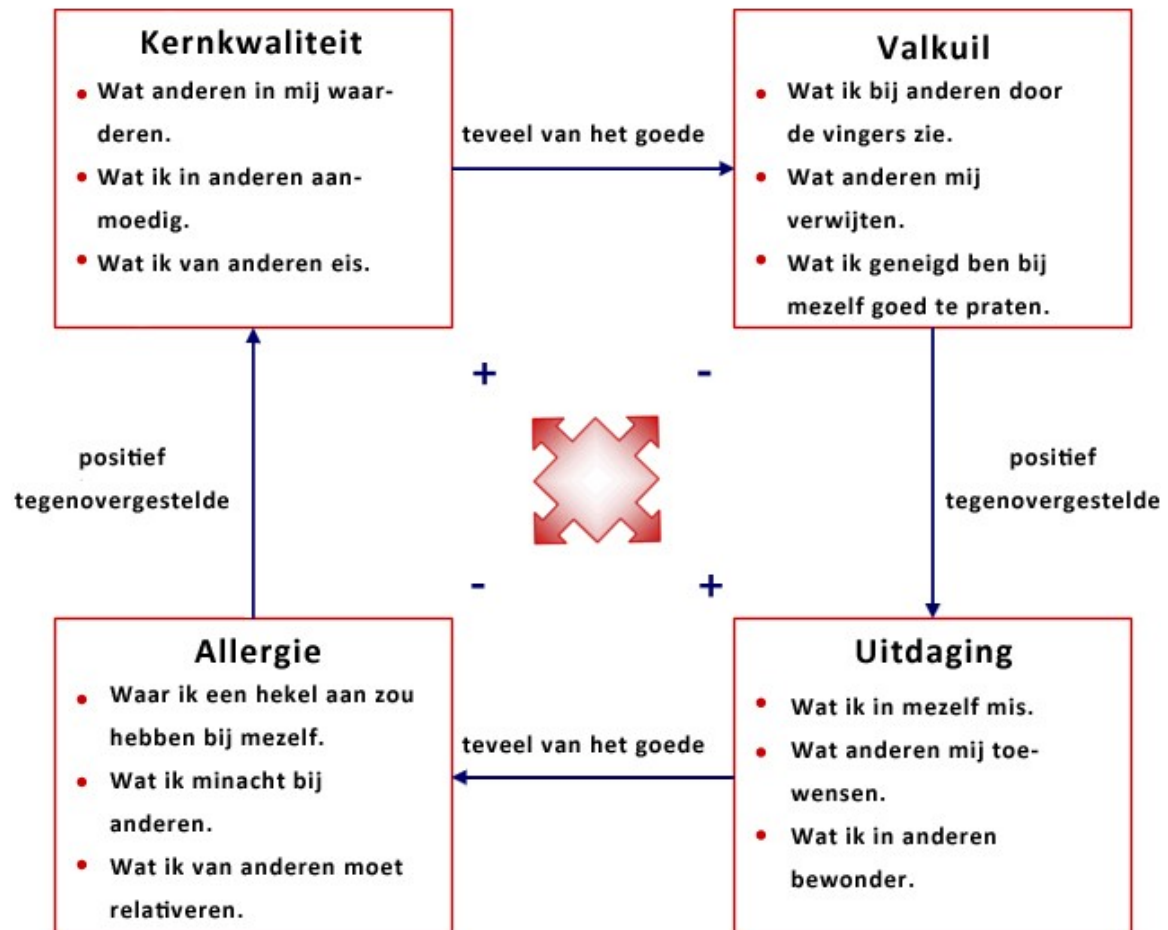


Wie ben ik en wat zijn mijn kernwaarden?

KERNKWADRANTEN VAN OFMAN

De methodiek van Ofman pas je voornamelijk toe als je onder de loep wilt nemen hoe je op persoonlijk vlak functioneert. De methodiek brengt je kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën in kaart.



Je kan het kwadrant vanuit elke hoek invullen:

- Start met de inventarisatie van je **kernkwaliteiten** en werk dan verder naar je valkuilen, uitdagingen en allergieën toe.
- Je kan ook starten bij je **valkuilen**. Werk vanuit je valkuilen naar je kernkwaliteiten, uitdagingen en allergieën toe.
- Start met je **uitdagingen** en keer via je valkuilen naar je kernkwaliteiten toe.
- Start met de **irritaties** die je voelt ten aanzien van bijvoorbeeld collega-studenten en werk van hieruit verder naar je uitdagingen, valkuilen en uiteindelijke kernkwaliteiten.

OEFENING:

Maak 5 kernkwadranten en filter hier jouw 5 kernkwaliteiten uit.

KERNWAARDEN

Kernwaarden bepalen WAAROM je dingen doet. Ze zijn immers wie je diep vanbinnen bent! De reden dat we ze kernwaarden noemen in plaats van simpelweg 'waarden', is omdat ze de kern zijn van je identiteit. Ze bepalen je prioriteiten, wat je doet (en hoe je het doet), je relaties, hoe je leven zal verlopen en zelfs *wie je bent*.

In een notendop zijn je waarden de zaken die jij het belangrijkste vindt in je leven. Als je omgeving niet aansluit bij je kernwaarden, zou dat kunnen resulteren in stress of een ontevreden staat van zijn.

Als je niet weet wat je waarden zijn, is het moeilijker om stress of ongewenste situaties op te lossen of te veranderen, omdat je simpelweg niet weet *wat het is* dat je echt wil veranderen. Zodra je je kernwaarden helder hebt maak je het veel makkelijker voor jezelf om te herkennen en op te lossen wat er fout loopt tussen jou en je omgeving!

OEFFENING

Aanbidding	Barmhartigheid	Beslissend
Aandacht	Bedachtzaam	Beste zijn
Aanpasbaar	Begaanheid	Betamelijkheid
Aansluiting	Begeren	Betoverend
Aantrekkelijkheid	Behagen	Betrokkenheid
Aanwezig	Beheerst	Betrouwbaar
Achting	Behendigheid	Bevrijding
Acceptatie	Behoedzaamheid	Bewustzijn
Affectie	Behulpzaamheid	Bezieling
Afwachtend	Bekwaamheid	Bijdrage
Ambitieuus	Belangenbehartiging	Bloei
Amusement	Beleefdheid	Capabel
Angst	Benaderbaar	Capaciteit
Assertief	Bereidheid	Collegialiteit
Authenticiteit	Beroemdheid	Communicatie
Autonomie	Bescheidenheid	Consequentheid
Avontuurlijk	Bescherming	Continuïteit
Balans	Beschikbaarheid	Controle

Creatief handelen	Eerbied	Geloof
Creativiteit	Eerlijkheid	Geloofwaardig
Daadkracht	Effectiviteit	Geluk
Dankbaarheid	Efficiënt	Gelukzaligheid
Dapperheid	Energiek	Gemaaktheid
Degelijkheid	Enthousiast	Gemak
Design	Erkenning	Genezing
Deskundig	Er bij horen	Genuanceerdheid
Deugdzzaamheid	Essentie	Gepastheid
Dienstbaarheid	Ethisch verantwoord	Geraffineerd
Diepgaand	Evenwichtigheid	Gevat
Diepzinnigheid	Exclusief	Gewaagdheid
Directheid	Extase	Gezag
Discipline	Familie	Gezellig
Doelgericht	Fijnzinnigheid	Gezondheid
Doelmatig	Flexibel	Goedkoop
Doeltreffendheid	Fun	Gratie
Dominantie	Geborgenheid	Groei
Doorslaggevend	Gedegen	Handelend
Dromerig	Gedreven	Handig
Duidelijkheid	Geduld	Handvaardigheid
Duurzaam	Gedurfdheid	Harmonie
Dynamisch	Geestkracht	Hartstocht
Eenheid	Gehoorzaamheid	Heelheid
Eenheid vormen	Geleerdheid	Helderheid
Eenvoud	Gelijk zijn	Hulpvaardigheid
Eenvoudig	Gelijkwaardigheid	Humor
Eer	Gelijkvormigheid	Ijver

Initiatiefrijk	Levenslust	Ondernemend
Inlevingsvermogen	Liefdadigheid	Ondernemerschap
Innerlijke vrede	Liefde	Ondernemersgeest
Innovatie	Loyaal	Onderwijzend
Inspiratie	Lustigheid	Ongelijkheid
Inspirerend	Luxe	Ongerustheid
Integriteit	Maatschappelijk	Onstuimig
Intelligent	Macht	Ontdekken
Internationaal	Makkelijk	Onthechting
Inventief	Mededogen	Ontmoeten
Inzet	Meesterschap	Ontvankelijkheid
Inzicht	Meeveren	Ontvouwen
Jeugdigheid	Mildheid	Ontwikkeling
Kalmte	Moed	Ontzag
Kameraadschap	Moedig	Onvoorwaardelijkheid
Kansrijk	Mondigheid	Oordeelkundigheid
Keuze	Muzikaliteit	Openhartigheid
Klantgericht	Nabijheid	Openheid
Klantvriendelijk	Natuurlijkheid	Opgetogenheid
Kracht	Nauwkeurigheid	Opgewektheid
Kuisheid	Nederigheid	Oplettend
Kunstzinnigheid	Netjes	Oprechtheid
Kwaliteit	Nieuwsgierigheid	Optimisme
Kwaliteit van omzet	Nuchterheid	Ordelijkheid
Leergierigheid	Onafhankelijk	Origineel
Leiderschap	Onbaatzuchtigheid	Overgave
Lenigheid	Onberispelijk	Overtuigend
Leraarschap	Ondernemen	Overtuiging

Overvloed	Schenken	Troost
Passie	Scherpzinnigheid	Tros
Persoonlijk	Schoonheid	Trouw
Pionieren	Slim	Uitdaging
Plezier	Sluwheid	Uitmuntendheid
Plichtsbesef	Snel	Vaardigheid
Potentieel	Soeveriniteit	Vastberadenheid
Prestatie	Souplesse	Veelzijdigheid
Prestigieus	Speelsheid	Veerkracht
Prijsbewust	Spiritualiteit	Veilig
Probleemoplossend	Spontaniteit	Veiligheid
Productkwaliteit	Stoutmoedig	Verantwoordelijk
Productief	Strijdlustig	Verbeeldingskracht
Professioneel	Succes	Verbeteren
Profijt	Succesvol	Verbinding
Puur	Sympathiek	Verbondenheid
Rationaliteit	Synergie	Verdraagzaamheid
Rechtvaardigheid	Talent	Vergeving
Relatie	Teamgeest	Vernieuwing
Relatiegericht	Teamwerk	Verrukking
Respect	Technologie	Vertrouwen
Resultaat	Tederheid	Vervoering
Resultaatgericht	Tevredenheid	Vervulling
Rijkdom	Toegankelijk	Vindingrijkheid
Rust	Toewijding	Virtuositeit
Samenwerken	Traditioneel	Vitaliteit
Samenwerking	Transformatie	Volharding
Samenzijn	Transparant	Volmaaktheid

Voltooiën	Vroomheid	Waarheid
Voorzichtigheid	Vurig	Welvoeglijkheid
Vrede	Waakzaam	Welgesteldheid
Vreugde	Waarde	Welwillendheid
Vriendschap	Waardering	Wijsheid
Vrijgevigheid	Waardevol	Winst
Vrijheid	Waardenvrij	Zekerheid
Vrolijkheid	Waardigheid	Zelfbeheersing

DE 4 LICHAMEN: FYSIEK – MENTAAL – ENERGETISCH - SPIRITUEEL

In onze Westerse maatschappij ligt onze focus voornamelijk gericht op het fysieke en het mentale aspect van ons lichaam, wat ook staat voor de mannelijke kant, het doen en volbrengen. Dat wil ook zeggen dat alles wat niet meetbaar of concreet is wordt genegeerd. Je bent als mens echter pas in balans wanneer je ook die vrouwelijke energie kan doen stromen (het emotionele en spirituele stuk). Het uiteindelijke doel is om deze vier lichamen in balans te brengen.

Fysieke lichaam:

Dit is het lichaam dat je ziet, en waaraan jouw omgeving jou herkent. Je fysieke lichaam omvat alles wat zich binnen jouw lijf bevindt (je skelet, je spierstelsel, je zenuwstelsel, organen etc.) en alles wat van buitenaf te observeren valt.

Mentale lichaam:

Je mentale lichaam heeft betrekking op wat je denkt en ligt buiten het bereik van wat je met je zintuigen kunt ervaren. Je mentale lichaam omvat de persoonlijkheid waarmee je denkt en handelt in de fysieke wereld. Daarnaast heeft dit lichaam betrekking op onder andere je bewustzijn, drijfveren, je ego en afweermechanismen. Toch werkt het overgrote deel van je mentale lichaam onbewust zodat je niet bij elke ademhaling of stap hoeft na te denken. **Veel signalen uit de omgeving bereiken het mentale lichaam niet.** En precies daarom zijn je fysieke, emotionele en spirituele lichaam zo belangrijk.

Energetische lichaam:

Je energetische lichaam staat voor de energie die alles in je fysieke lichaam doet stromen. **Dit lichaam is weliswaar niet zichtbaar, maar wel voelbaar.** Emoties zijn bekende bewegingen van energie, net als ademhaling. Het energetische lichaam is niet alleen van binnenin, maar ook van buitenaf merkbaar. Zo is je charisma, ofwel je energetische blauwdruk, ook energie. Je energetische lichaam omvat onder andere de volgende systemen: chakra's (7 energiecentra), meridianen, aura's, yin & yang, hartcoherentie, hersengolfcoherentie en het hara punt (het heilige gebied rond je navel). Hoewel het energetische lichaam vaak valt binnen het werkveld van de alternatieve geneeskunde houden bijvoorbeeld ook endocrinologen en neurologen zich bezig met het energetische lichaam, zij het op biochemisch niveau.

Spirituele lichaam:

Je spirituele lichaam is je hogere Zelf. Er is iets dat jouw "ik" overstijgt. Dat is de kern van je wezen. Zoals jouw ego je adviseert over jouw individuele belang, zo adviseert jouw spirituele lichaam jou over verbondenheid, oordeelloosheid, belangeloosheid en wederkerigheid. Deze 'stem van liefde' wordt ook wel *inner teacher* genoemd en veroordeelt nooit. Jouw spirituele lichaam verder ontwikkelen? Oefen dan met meditatie en ademwerk. Kernbegrippen zijn dankbaarheid, nederigheid en vrijgevigheid. Hoe meer je hier mee oefent, hoe vaker je keuzes zult maken uit liefde (niet-veroordelend, verbindend) in plaats vanuit ego.

Bron: www.holistik.nl/4-lichamen

Hoe ga je deze lichamen voeden?

Fysiek	Mentaal	Energetisch	Spiritueel
Sporten/bewegen	Lezen	Praten	Natuur
Eten	Rust/stilte	Verbinden	Mediteren
Water	Schrijven	Vriendschap/liefde	Vertrouwen
Knuffelen	Ontspanning	Compassie	Buikgevoel
...	...	...	...

LEVEN VANUIT PASSIE

Passie is: "Passie is een intens verlangen of enthousiasme voor iets of iemand. Het kan ook slaan op de bewondering, vriendschap, opwindend, diepe affectie of liefde voor iemand."

Waarom doe jij de dingen die je doet? Is dit vanuit het verlangen kennis over te dragen, het verlangen om te creëren, het verlangen om mensen te helpen, het verlangen om te delen, te bewegen,...

Waarom doe jij de dingen die je doet? Weet ook dat wij verschillende passie hebben, je hoeft dit zeker niet te beperken tot 1.

Hoe ga je hier naar op zoek? Hierbij een aantal aanzetten.

Wat zegt je buikgevoel?

Blijf dicht bij jezelf.

Waar word je blij van?

Waarvoor vergeet je de tijd?

Welke dingen in het leven fascineren je?

Welke mensen bewonder jij het meest in je leven?

Als geld geen rol zou spelen, wat zou je dan doen?

...



LEEF JE MOOISTE LEVEN

Hoe ziet jouw mooiste leven eruit? Als je zonder beperkingen voluit mocht leven, hoe zag je leven er dan uit? Waar ben je dan? Met wie? Wat voel je?