



# 100 DEUGDEN Reflectiekaarten

## Deugden

*Als we deugden op de voorgrond  
van onze aandacht brengen,  
kunnen we dit grandioze reservoir  
van spirituele kracht aanboren.*

*Deugden zijn van nature  
aanwezig, in ons allemaal.  
Ze komen niet vanzelf  
naar de oppervlakte.  
Ze groeien door training,  
net zoals spieren.*

*Deugden zijn het oor waarmee we  
luisteren, het oog waarmee we onszelf  
en anderen zien, en de taal die onze  
gedachten en woorden vormt.*

Linda Kavelin Popov

UIT HAAR BOEK ADEMPAUZE



# Aanvaarding

Aanvaarding is het leven accepteren zoals het komt. Je staat open voor wat er is in plaats van iets anders te wensen. Je treedt de waarheid onder alle omstandigheden eerlijk en moedig tegemoet. Aanvaarding helpt je om in de storm van beproevingen te buigen zonder te breken. Je staat open voor de les die je ergens uit kunt leren. Je gaat voort met nieuwe wijsheid en een nieuw begrip. Je vestigt je aandacht op kwaliteiten in anderen en jezelf, liever dan te oordelen of kritiek te leveren. Jezelf aanvaarden stelt je in staat aan de wereld te geven wat je te bieden hebt.



*Het mooiste dat je een ander kunt geven, is de gave van onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding.*

Brian Tracey

## **Aanvaarding in de praktijk**

- » Ik ontvang levenslessen met humor en gratie.
- » Ik aanvaard de dingen zoals ze zijn.
- » Ik vertrouw erop dat in alles iets goeds is.
- » Ik accepteer mensen zoals ze zijn.
- » Ik aanvaard mijzelf, met al mijn kwaliteiten en gebreken.

*Ik ben dankbaar voor de deugd aanvaarding.  
Zij brengt me kalmte en rust.*



# Assertiviteit

Assertiviteit is vanuit rust en zelfvertrouwen voor jezelf opkomen. Je zingt het lied dat je is gegeven en je gebruikt je talenten als een gave aan de wereld. Je hebt de moed om op te komen voor dat waarin je gelooft. Je zegt wat volgens jou juist is. Assertiviteit komt voort uit het kennen van je eigen waarde en de erkenning van je eigen waardigheid. Je staat stevig in het leven. Je stelt grenzen zonder je schuldig te voelen of eisen te stellen. Wanneer je ergens behoefte aan hebt, vraag je ernaar op een positieve manier. Je behandelt jezelf met respect en je verwacht ook respect van anderen, op ieder moment.

*Vind jij jezelf zo klein terwijl het universum  
in jou opgevouwen is?*

Imam Ali

### **Assertiviteit in de praktijk**

- » Ik spreek met zelfvertrouwen.
- » Ik waardeer mijn talenten.
- » Ik kom op voor wat ik denk dat juist is.
- » Ik ken mijn eigen waarde.
- » Ik stel duidelijke grenzen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd assertiviteit.  
Zij is de beschermster van mijn waardigheid.*



# Bedachtzaamheid

Met bedachtzaamheid handel je bewust. Je denkt na over wat je doet of laat. Je besteedt aandacht aan de behoeften van de ander én van je zelf zonder je op te laten jagen. Je bent alert op de wereld om je heen. Je maakt volledig gebruik van je zintuigen. Je leeft in het hier en nu. Je ontwikkelt je innerlijke blik en je bent je bewust van levenslessen op het moment dat die zich ontplooiën. Je verwondert je over een oordeel en verandert boosheid in nieuwsgierigheid. Bedachtzaamheid verlicht je leven, het schenkt je helderheid en rust.

*Richt je blik naar binnen.  
Voel stilte, rust en vrede,  
dat zal je ziel voeden.*

Katherine Dunham

## **Bedachtzaamheid in de praktijk**

- » Ik ontwikkel mijn innerlijke blik.
- » Ik houd rekening met behoeften van anderen en mijzelf.
- » Ik volg mijn eigen tempo.
- » Ik leef in het hier en nu.
- » Ik neem adempauzes.

*Ik ben dankbaar voor de deugd bedachtzaamheid.  
Zij houdt me aanwezig.*



# Dankbaarheid

Dankbaarheid is een houding van waardering voor het leven zoals het zich voordoet. Je leeft in het moment en je staat open voor de mogelijkheden rondom en binnenin je. Je laat je waardering duidelijk blijken. Je overdenkt de rijkdom van het leven en je geniet van schoonheid. Iets kleins kan je gelukkig doen voelen. Bij tegenslagen probeer je te begrijpen, te aanvaarden en te leren. Dankbaarheid is de kern van werkelijk geluk; een voortdurende viering van het leven.



*Je kunt niet naar geluk reizen, je kunt het niet bezitten, verdienen, verslijten of opmaken. Geluk is de spirituele ondervinding van iedere minuut van een leven vol liefde, gratie en dankbaarheid.*

Denis Waitly

## **Dankbaarheid in de praktijk**

- » Ik ben dankbaar voor mijn leven.
- » Ik toon mijn waardering.
- » Ik denk na over de goede dingen van het leven.
- » Ik waardeer mijn beproevingen.
- » Ik tel mijn zegeningen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd dankbaarheid.  
Zij is de magneet van mijn blijheid.*



# Flexibiliteit

Flexibiliteit is het vermogen je soepel aan te passen aan de wisselende omstandigheden van het leven. Je gaat mee met de stroom. Je bent je bewust van je keuzes en je mogelijkheden. Je staat open voor de mening en de gevoelens van anderen. Wanneer het onverwachte komt, treed je de uitdaging tegemoet met veerkracht en vertrouwen. Je zoekt nieuwe manieren om de dingen aan te pakken en je bent bereid om van gewoonte te veranderen. Je staat open voor groei en verwelkomt spontane verrassingen. De stormen van het leven kunnen je laten buigen, maar ze breken je niet.

*Ik buig, maar ik breek niet.*

Jean de la Fontaine

## **Flexibiliteit in de praktijk**

- » Ik heb vertrouwen in de loop van mijn leven.
- » Ik pas me soepel aan in wisselende omstandigheden.
- » Ik vind creatieve manieren om uitdagingen aan te gaan.
- » Ik aanvaard dingen die ik niet kan veranderen.
- » Ik sta open voor verrassingen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd flexibiliteit.  
Zij houdt mijn geest lenig.*



# Geduld

Geduld is kalme hoop en geloof hebben dat alles goed komt. Je hebt vertrouwen in de loop van het leven. Je kijkt verder dan het moment en je wacht rustig af tot de tijd ergens rijp voor is. Geduld helpt je de dingen die je niet kunt beheersen te verdragen met een vredig hart. Je reageert met zachtheid op fouten of vertragingen, zonder te veroordelen. Je herkent de lessen die komen, doordat je wacht en je ontvangt ze als een geschenk van het universum. Geduld brengt aanvaarding. Ze roept je op stil te zijn en intensief te luisteren. Geduld kalmeert je ziel.

*Help ons altijd de hoopvolle hoveniers van de geest te zijn, die weten dat zonder het donker niets geboren wordt, zoals niets bloeit zonder het licht.*

May Sarton

## **Geduld in de praktijk**

- » Ik ben hoopvol.
- » Ik blijf rustig en kalm.
- » Ik aanvaard de dingen die ik niet kan veranderen.
- » Ik ben mild voor mijzelf en voor anderen.
- » Ik vertrouw op de loop van het leven.

*Ik ben dankbaar voor de deugd geduld.  
Zij helpt mij rustig te blijven.*