

*Aandacht is het  
geheime ingrediënt  
voor succes op alle  
gebieden van  
het leven.*



Daniël Goleman

---

# AANDACHT

Aandacht betekent je bewust zijn van wat er nu is. Je bent met al je zintuigen aanwezig in het hier en nu. Je luistert, kijkt, ruikt, proeft en voelt zonder opvatting of oordeel. Aandacht leert je om te gaan met onrust, zonder jezelf daarin te verliezen. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met mildheid en openheid in het moment te zijn. Aandacht helpt je om innerlijke rust en helderheid te vinden en met meer vertrouwen in het leven te staan.

*Aandacht verdrijft mijn onrust.*

- Ik richt me op de kracht van het nu.
- Ik weet wat goed voor me is.
- Ik ken en accepteer mijn beperkingen.
- Ik geniet van de wereld om me heen.
- Ik ben vrij van vooroordelen.

*Het mooiste dat je  
een ander kunt geven  
is onvoorwaardelijke  
liefde en acceptatie.*



Brian Tracey



# ACCEPTATIE

Met acceptatie treed je de waarheid eerlijk en moedig tegemoet. Je richt je op de feiten. De realiteit voldoet niet altijd aan je verwachtingen en dat kan leiden tot frustratie, verdriet en ergernissen. Acceptatie helpt je om te buigen zonder te breken.

Je staat open voor de les die je ergens uit kunt leren. Je gaat verder met nieuwe wijsheid en nieuw begrip. Je hebt een positieve houding naar anderen. Jezelf accepteren zoals je bent, stelt je in staat aan de wereld te geven wat je hebt.

*Acceptatie brengt me kalmte en rust.*

- Ik accepteer mijn naasten zoals ze zijn.
- Ik vertrouw erop dat in alles iets goeds zit.
- Ik ontvang levenslessen met humor en gratie.
- Ik aanvaard de dingen die ik niet kan veranderen.
- Ik aanvaard mijzelf, mijn kwaliteiten en mijn gebreken.

*We hebben de  
vrijheid, het recht  
en de invloed om  
zelf te beslissen  
hoe iemand of  
iets ons raakt.*



Stephen Covey

---

# ASSERTIVITEIT

Assertiviteit is vanuit rust en zelfvertrouwen voor jezelf opkomen. Je gebruikt je talenten als een gave aan de wereld. Je hebt de moed om op te komen voor datgene waarin je gelooft. Je zegt wat volgens jou juist is. Assertiviteit komt voort uit het kennen van je eigen waarde. Je stelt je 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.

*Assertiviteit beschermt mijn waardigheid.*

- Ik handel zelfverzekerd.
- Ik waardeer mijn talenten.
- Ik kom op voor wat ik denk dat juist is.
- Ik voel mijn eigen waarde.
- Ik stel duidelijke grenzen.

*Een klein beetje  
attentheid of een  
gebaar naar een  
ander maakt  
een wereld  
van verschil.*



*Eeyore*

---

# ATTENTHEID

Met attentheid heb je zorgvuldige aandacht voor anderen. Je neemt je beslissingen op een weloverwogen manier. Voordat je handelt, denk je goed na over de gevolgen van je keuzes. Je gedraagt je rustig en met tact. Je geeft om anderen en houdt rekening met hun gevoelens, voorkeuren en behoeften. Je kijkt hoe je mensen op hun gemak kunt stellen en hoe je hen blij maakt. Attentheid is een van de meest betekenisvolle manieren om vriendelijkheid en zorgzaamheid te tonen.

*Attentheid fleurde mijn leven op.*

- Ik schenk oprechte aandacht.
- Ik houd rekening met anderen.
- Ik neem zorgvuldige beslissingen.
- Ik geniet ervan anderen blij te maken.
- Ik toon mijn liefde door zorgvuldig te handelen.



*Wanneer je  
één ding goed  
begrijpt ga je  
andere dingen  
ook begrijpen.*



Vincent van Gogh

---

# BEGRIP

Begrip is je vermogen om iemand gevoelsmatig te kunnen volgen of iets verstandelijk te snappen. Je neemt de moeite je in een ander te verplaatsen.

Je biedt anderen en jezelf oprechte aandacht.

Je luistert intensief, meelevend en zorgvuldig.

Daarnaast gebruik je je verstand om de te onderzoeken wat waar is. Je gaat op zoek naar de zin of betekenis van iets. Je stelt kennis, feiten en inzichten op prijs. Je koestert het vermogen om het geheel te kunnen overzien.

*Begrip verbreedt mijn horizon.*

- Ik luister oplettend.
- Ik zoek naar de betekenis van iets.
- Ik probeer me in anderen te verplaatsen.
- Ik probeer anderen in hun gedachten te volgen.
- Ik hecht waarde aan kennis, feiten en inzichten.

*We zijn toch  
op de wereld  
om elkaar  
te helpen,  
niet waar?*



Eli Asser



# BEHULPZAAMHEID

Behulpzaamheid is voor anderen dingen doen die voor hen een verschil kunnen uitmaken. Met behulpzaamheid bedenk je wat mensen werkelijk nodig hebben en hoe je respectvol kunt helpen.

Je helpt anderen door dingen voor hen te doen die ze zelf op dat moment niet kunnen. Het is vaak gemakkelijker hulp te bieden dan te ontvangen.

Soms heb je moed nodig om hulp te durven vragen. Onbaatzuchtig hulp bieden en anderen bijstaan kan jezelf gelukkiger maken.

*Met behulpzaamheid maak ik het verschil.*

- Ik zie waar ik hulp kan bieden.
- Ik bedenk manieren om te helpen en bied mijn hulp aan op een respectvolle manier.
- Ik durf om hulp te vragen.
- Ik sta anderen toe mij te helpen.
- Ik heb plezier in het helpen zelf.

*Beslissingen nemen  
is gemakkelijker als  
je weet wat je  
waarden zijn.*



Walt Disney

---

# BESLUITVAARDIGHEID

Besluitvaardigheid is zowel vlot als weloverwogen beslissingen nemen, ook wanneer je niet alle noodzakelijke informatie hebt. Het vraagt zowel moed als inzicht. Soms kun je onmiddellijk over iets beslissen, zonder aarzeling. Je weet diep in je hart dat je de juiste keuze maakt.

Besluitvaardigheid kan je er ook toe zetten geduld te hebben en je beslissing goed te overwegen. Je zoekt naar een zuivere bedoeling die je leidt naar een betrouwbaar oordeel.

*Besluitvaardigheid ondersteunt mijn keuzes.*

- Ik heb de moed besluiten te nemen.
- Ik kan wanneer dat nodig is doorpakken.
- Ik neem de tijd om de juiste weg te kiezen.
- Ik voer mijn besluiten uit.
- Ik vertrouw op mijn keuzes.

*Alles wat  
je je kunt  
verbeelden  
is echt.*



Pablo Picasso

# CREATIVITEIT

Creativiteit is de kracht van de verbeelding. Je staat open voor de inspiratie die je originaliteit laat groeien. Met creativiteit ben je vindingrijk en intuïtief. Je weet hoe je kunt spelen en je neemt de tijd om te dromen. Het ontdekken van je eigen speciale talenten is een geschenk voor de wereld, of je nu eten kookt, sport of aan het werk bent. Creativiteit verbindt je met de schoonheid van geluid, ontwerp, kleur, beweging, ideeën en woorden, en laat je iets nieuws in de wereld brengen.

*Creativiteit brengt mijn gaven tot bloei.*

- Ik durf origineel te zijn.
- Ik maak gebruik van mijn verbeeldingskracht.
- Ik ben vindingrijk bij het oplossen van problemen.
- Ik neem tijd om nieuwe inspiratie op te doen.
- Ik ontwikkel mijn talenten door te spelen en te leren.



*Dankbaarheid  
is de moeder van  
alle deugden.*



Cicero



# DANKBAARHEID

Dankbaarheid is een voortdurende houding van waardering voor het leven zoals het zich ontwikkelt.

Je leeft in het moment en je staat open voor de mogelijkheden rondom en binnenin je. Je overdenkt de rijkdom van het leven en je geniet van schoonheid. Iets kleins kan je gelukkig maken. Je uit je waardering. Bij de beproevingen van het leven probeer je te begrijpen, te aanvaarden en te leren. Dankbaarheid is de kern van werkelijk geluk.

*Dankbaarheid verrijkt mijn leven.*

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

*Eerlijkheid  
is het eerste  
hoofdstuk in  
het boek der  
wijsheid.*



Thomas Jefferson

---

# EERLIJKHEID

Eerlijkheid is waarheidsgetrouw zijn, oprecht en zuiver. Je ziet jezelf en anderen met een open blik. Je weigert te liegen, te bedriegen of vals te spelen. Je houdt je aan je beloftes. Je kiest zorgvuldig je woorden om uiting te geven aan je gevoelens. Je bent eerlijk naar jezelf, over je gevoelens en je motieven. Je erkent het als je ergens anders over denkt, zelfs wanneer je weet dat je daarmee iemand teleurstelt of boos maakt. Je houdt je rug recht, want je weet dat je waardevol bent zoals je bent.

*Eerlijkheid helpt me volledig mezelf te zijn.*

- Ik ben open en helder.
- Ik zeg wat ik meen en ik meen wat ik zeg.
- Ik probeer altijd de waarheid te achterhalen.
- Ik geef mijn vergissingen toe.
- Ik ben gelukkig en tevreden dat ik mijzelf ben.

*Alles wat je  
nodig hebt om je  
werkelijk gelukkig  
te maken, is iets  
om enthousiast  
over te zijn.*



Charles Kingsley

---

# ENTHOUSIASME

Enthousiasme is vervuld zijn met inspiratie.

Wanneer je met enthousiasme leeft, ben je opgetogen over het leven. Je staat open voor de wonderen van iedere dag. Je doet dingen met heel je hart, vol ijver en vol verlangen. Je staat het moment toe je te vervullen. Je houdt van goede humor. Je leeft in het heden en je waardeert wat je hebt. Je geniet ook van het plezier in kleine dingen. Je bent opgewekt en optimistisch over de toekomst. Enthousiasme helpt je voor te stellen wat mogelijk is. Je volgt je dromen met vreugde.

*Enthousiasme maakt het leven prachtig.*

- Ik heb een positieve instelling.
- Ik doe dingen welgemeend.
- Ik word geïnspireerd door eenvoud.
- Ik doe dingen met liefde en blijdschap.
- Ik heb gevoel voor humor.

*Ons geduld  
zal meer bereiken  
dan onze kracht.*



Edmund Burke



# GEDULD

Geduld geeft je kalme hoop en het vertrouwen dat alles goed komt. Je hebt een visie op de toekomst.

Je wacht rustig af tot de tijd rijp is. Geduld helpt je dingen waarop je geen invloed hebt te verdragen met een vredig hart. Je neemt de tijd en reageert met mildheid op onvolkomenheden of vertragingen. Je weet dat wachten de moeite waard kan zijn. Geduld roept op tot rustig afwachten en intensief luisteren. Geduld kan je ook helpen om een situatie zoals die is te aanvaarden.

*Geduld kalmeert mijn ziel.*

- 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.