

Voor mensen die in deugden geloven

“We moeten vertrouwen houden in de toekomst.”
Cristina Caboni in haar boek *De kleuren van liefde*.

Ik geloof in de kracht van deugden. Universele waarden zoals liefde, eerlijkheid, behulpzaamheid, geduld en hoop. Die ieder mens van jongs af aan in zich heeft. Waarmee we een verschil kunnen maken.

Deugden kunnen je inspireren om (samen) het goede te doen. Vaak staan we niet zo bij onze deugden stil. Daarom heb ik samen met het wereldwijde Virtues Project™ deugdenkaarten en deugdenboeken geschreven, vertaald en gepubliceerd en trainingen ontwikkeld. Die helpen om – overal en met iedereen – deugden toe te passen: in gezinnen, op scholen en in de kinderopvang, maar ook in relaties, in je buurt en op je werk. Ontdek deugden, benut deugden en waardeer deugden in jezelf en bij elkaar. Breng deugden tot leven en geniet van de rijkdom die je dan in jezelf en rondom je ervaart.

Annelies Wiersma, Uitgeverij ACT on Virtues

100 Deugden

Aandacht	Gelijkmoedigheid
Acceptatie	Gratie
Assertiviteit	Helderheid
Attentheid	Hoffelijkheid
Barmhartigheid	Hoop
Begrip	Humor
Behulpzaamheid	Idealisme
Bescheidenheid	Inlevingsvermogen
Besluitvaardigheid	Integriteit
Betrokkenheid	Inzet
Betrouwbaarheid	Inzicht
Creativiteit	Kalmte
Dankbaarheid	Kracht
Dienstbaarheid	Kwetsbaarheid
Doelgerichtheid	Lankmoedigheid
Doorzettingsvermogen	Liefde
Eenvoud	Loyaliteit
Eerbied	Matigheid
Eerlijkheid	Mededogen
Eigenheid	Mildheid
Enthousiasme	Moed
Flexibiliteit	Naastenliefde
Geduld	Nederigheid
Geloof	Nuchterheid
Geloofwaardigheid	Onbaatzuchtigheid

100 Deugden (vervolg)

Onbevangenheid	Vastberadenheid
Ondernemingszin	Veerkracht
Onthechting	Verantwoordelijkheid
Openheid	Verbondenheid
Opgewektheid	Verdraagzaamheid
Opmerkzaamheid	Vergevingsgezindheid
Oprechtheid	Vertrouwen
Optimisme	Verwondering
Ordelijkheid	Vreedzaamheid
Overgave	Vreugde
Passie	Vriendelijkheid
Rechtvaardigheid	Vrijgevigheid
Redelijkheid	Waardering
Reinheid	Waardigheid
Respect	Wijsheid
Samenwerking	IJver
Schoonheid	Zekerheid
Standvastigheid	Zelfdiscipline
Tact	Zelfrespect
Tederheid	Zelfstandigheid
Tevredenheid	Zelfvertrouwen
Toewijding	Zingeving
Trouw	Zorgvuldigheid
Uithoudingsvermogen	Zorgzaamheid
Uitmuntendheid	Zuiverheid

Toepassingen

Deugdenkaarten helpen je om bij hedendaagse deugden stil te staan. Om over de betekenis na te denken. Om ze met anderen te bespreken. Om ze in je dagelijks leven toe te passen. Elke kaart bevat een omschrijving van een deugd. Op de achterkant staan bij de deugd passende spreuken en affirmaties.

Trek of kies één of meer deugdenkaarten...

- ... om je dag mee te beginnen, of af te sluiten
- ... om verbinding te maken met jezelf
- ... om verbinding te maken met elkaar (afstemmen)
- ... om je/jullie te inspireren, bemoedigen, troosten, ondersteunen, ...
- ... om je grenzen te bepalen (of samen af te spreken)
- ... om een doel te bereiken
- ... om te delen met iemand; als bemoediging, troost, of blijk van waardering. Zeg: 'Ik zie/hoor/bewonder deze deugd in jou.' Licht de gekozen deugd kort toe.

De kaarten worden onder meer gebruikt voor persoonlijke reflectie, bij vergaderingen, coaching, studie, yoga en diverse andere toepassingen.

*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.

*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.