

Een
verdiepende
oefening

Cyclus van geven en ontvangen

Een natuurlijk proces wat we vaak zelf boycotten. Te veel geven of te veel vast houden. Breng geven & ontvangen in balans.



voor deze **Oefening**

Maak gebruik van de volgende waarden tijdens de oefening.

- Authenticiteit
- Liefde
- Kracht
- Welkom
- Autonoom
- Vreugde
- Veiligheid
- Openheid
- Gezondheid
- Overgave
- Verbinding
- Communicatie
- Ondersteuning
- Focus
- Gelijkwaardigheid
- Doelgericht
- Respect
- Succes
- Vertrouwen
- Twijfel
- Inspiratie
- Aanwezigheid
- Creativiteit
- Verantwoordelijkheid
- Vrijheid
- Helderheid
- Spel
- Groei
- Humor
- Flexibiliteit
- Overvloed
- Eenvoud
- Rust
- Balans
- Dankbaarheid

Geven & ontvangen

In elke situatie of levensgebied spelen geven en ontvangen, bewust of onbewust een rol. Heb jij wel eens het gevoel dat jij te veel geeft of te weinig ontvangt? Dan is er spraken van een disbalans tussen geven en nemen.

Bij voedende en gezonde relaties/situaties stroomt het geven en ontvangen.

Het kunnen benoemen en delen van jouw behoefte in geven en ontvangen geeft helderheid. Dit kan je in het leven soms concreet maken maar is niet altijd nodig.

Voorbeeld: Je staat op het punt om een nieuwe baan te zoeken.

Heb jij al helder wat jij komt brengen? Waar jij goed in bent? Wat jouw meerwaarde is? Een andere manier om er naar te kijken is wat jij zou willen ontvangen vanuit jouw nieuwe baan / organisatie. Openheid en helderheid geeft een goede start voor een nieuwe baan, vriendschap of relatie.

Jouw eigen behoeftes en verwachtingen kennen, geeft helderheid. Dit heeft invloed op jezelf en daarmee ook op de communicatie met een ander, zoals tijdens een sollicitatiegesprek.

Oefening

- Schrijf op een briefje helder wat de context is en leg deze voor je neer.
- Wat kom jij brengen? Kies 5 waarden uit die voor jou passen binnen deze context. Schrijf deze op losse briefjes.
- Wat wil jij ontvangen? Kies 5 waarden uit die voor jou passen binnen deze context. Schrijf deze op losse briefjes.
- Leg twee rijen voor je neer, een rij met de waarden die jij komt brengen en een rij met waarden die jij wil ontvangen.
- Schrijf op wat deze waarden voor je betekenen in deze context. Hoe ziet het er uit? Wat kan jij/de ander dan goed? Wat geloof jij hierover?
- Sluit nu je ogen en stel jezelf voor in de situatie met jouw rugzak vol met de waarden die jij komt brengen. Hoe voelt dit? Wat ervaar je in jouw lichaam? Welke inzichten neem je mee?
- Sluit nu je ogen en stel jezelf voor in de situatie. Je ziet voor je, dat wat jij wil ontvangen, naar je toe stroomt. Hoe voelt dit? Wat ervaar je in jouw lichaam? Welke inzichten neem je mee?



Jij mag ontvangen

15% korting

met de code: waardenbon

Ga naar www.pakjeeigenwaarden.nl en bestel jouw pakje eigen waarden.