



# Check List voor je missie

Ann Heylen

[jump@annheylen.be](mailto:jump@annheylen.be)

[www.annheylen.be](http://www.annheylen.be)

# Wat zijn je kernwaarden?

Mensen blijven het moeilijk vinden om te weten te komen waarvan ze nu echt blij worden. Dat begrijp ik want daar heb ik ook lang mee geworsteld. Wat helpt om je missie te vinden, is om een rangschikking te maken van je kernwaarden. Je kernwaarden zijn je innerlijke drijfveren waarop de rest van je acties gefundeerd zijn. Acties in lijn met je kernwaarden geven je energie.

Acties in strijd met je kernwaarden breken jouw gevoel van eigenwaarde af en zijn dus een aanslag op je levensenergie. Welke waarden vind je echt belangrijk? Welke woorden raken je echt? Deze antwoorden komen liefst vanuit je hart en niet vanuit je hoofd.

# Hoe Dichter bij huis, hoe beter je de weg kent.

Wat jullie zeker moeten begrijpen:

1. Je missie is niet iets statisch. Want als persoon ben je steeds in evolutie en dus zal je missie met de Jaren meer en meer verfijnen. Dus verwacht geen éénduidig antwoord maar wees tevreden met een richting. En vertrouw er dan op dat het met de Jaren duidelijker zal worden.



# Energy flows where your attention goes.

2. Lees de lijst van deze kernwaarden. Pik de waarden eruit waartoe je jezelf aangetrokken voelt. Geef een score van 0 tot 10 voor deze kernwaarden. Waarbij 10 staat voor, deze kernwaarde raakt me tot het diepste van mijn ziel. Probeer de lijst te verfijnen tot je er uiteindelijk slechts 10 overhoudt. Richt je focus zo bewust mogelijk op deze kernwaarden in al wat je doet, wat je zegt, wat je denkt, wat je voelt.
3. Antwoorden komen vanuit de stilte. Dus als je tijd maakt voor deze oefening, zorg er dan ook voor dat je niet afgeleid kan worden. Afleiding is 1 van de valkuilen die ervoor zorgt dat je steeds in rondjes blijft draaien en geen echte doorbraak realiseert.

Aandacht, Aanvaarden, Affectie, Assertiviteit, Authenticiteit, Autonomie, Avontuur, Balans, Barmhartigheid, Bekwaamheid, Betrouwbaar, Bescheidenheid, Bescherming, Betrokkenheid, Bevrijding, Bewustzijn, Bezieling, Bloei, Charmant, Collegialiteit, Communicatie, Competitie, Continuïteit, Conservatief, Creativiteit, Daadkracht, Dankbaarheid, Degelijkheid, Democratie, Deskundigheid, Deugdbaarheid, Discipline, Doelgerichtheid, Duidelijkheid, Duurzaamheid, Eenheid, Eenvoudigheid, Eerlijk, Effectiviteit, Efficiëntie, Eigenheid, Energiek, Enthousiasme, Erkenning, Essentie, Fantasie, Fijnzinnigheid, Flexibiliteit, Geborgen, Geduld, Geestkracht, Gehoorzaamheid, Geleerdheid, Gelijkwaardigheid, Geloof, Geluk, Gemak, Genuanceerdheid, Gevoeligheid, Gezag, Gezamenlijkheid, Gezondheid,

Gratie, Groei, Harmonie, Heelheid, Hulpvaardigheid, Humor, Inlevingsvermogen, Innerlijke vrede, Innovatief, Inspiratie, Integriteit, Intimiteit, inzet, Inzicht, Kennis, Klantgerichtheid, Klantvriendelijkheid, Kunstzinnigheid, Kwaliteit, Leiderschap, Leraarschap, Levenslust, Lichtheid, Liefde, Loyaliteit, Mededogen, Meesterschap, Meeveren, Mildheid, Moedig, Mogelijkheden, Mondig, Muzikaal, Natuurlijk, Nederigheid, Neutraal, Netheid, Niet oordelend, Niet veroordelend, Nuchterheid, Onbaatzuchtig, Onafhankelijk, Ondernemend, Ontdekken, Onthechting, Ontmoeten, Ontspanning, Ontvouwen, Ontwikkeling, Onvoorwaardelijk, Open, Optimisme



Ordelijk, Originaliteit, Overgave, Overvloed, Passie, Persoonlijke ontwikkeling, Pionieren, Plezier, Prestige, Puurheid, Rationaliteit, Rechtvaardigheid, Respect, Resultaat, Rijkdom, Rust, Samenwerken, Samenzijn, Schenken, Schoonheid, Simpel, Solidariteit, Souplesse, Soevereiniteit, Speelsheid, Spiritualiteit, Spontaniteit, Stabiliteit, Stilte, Tederheid, Tevredenheid, Toegankelijkheid, Toewijding, Tolerantie, Traditioneel, Transformatie, Troost, Trouw, Uitdaging, Uitmuntendheid, Veelzijdig, Veerkracht, Veiligheid, Verantwoordelijkheid, Verbeeldingskracht, Verbetering, Verbondenheid, Verdraagzaamheid, Verfijning, Vergeving, Vernieuwing, Vertrouwen, Vindingrijk, Virtuoso, Vitaliteit, Volharding, Volmaakt, Vrede, Vreugde, Vriendschap, Vrijgevigheid, Vrijheid, Waardering, Waardevol, Waardigheid, Waarheid, Wijsheid, Zekerheid, Zelfbehoud, Zelfkennis, Zelfstandigheid, Zelfvertrouwen, Zelfzorg, Zingeving, Zorgvuldigheid, Zorgzaam, Zuiver.



# Succes!

Ann Heylen

[jump@annheylen.be](mailto:jump@annheylen.be)

[www.annheylen.be](http://www.annheylen.be)