

VERVULD & LICHTER LEVEN

Eenvoudige & krachtige oefeningen om de
basis ingrediënten voor beziëld leven in
jouw leven aan te brengen.





Hallo!

Super dat je dit e-boek hebt aangevraagd.

Het gaat je op een eenvoudig & krachtige manier helpen om twee basis ingrediënten voor bezielde leven in je leven aan te brengen.

Verlangens & kernwaarden zijn je kompas voor het maken van besluiten die echt bij jou passen. Zodat je het leven kunt leven dat past bij jouw ziel.

Heel plezier met de oefeningen. Super wanneer je me laat weten wat het je brengt.

Matha

soulcharge.nl

info@soulcharge.nl



VERLANGEN

Wat wil je nu echt in het leven, wat is je grootste verlangen? Dat vinden we vaak moeilijk te beantwoorden.

Deze eenvoudige oefening kan je daar bij helpen.

Bekijk eerst de korte video via onderstaande button

Pak pen en papier en geef antwoord op de onderstaande vragen:

1. Wat wil je in je leven graag ervaren?
2. Wat wil je graag leren?
3. Wat wil je graag voor een ander betekenen?

[KIJK DE VIDEO](#)

Schrijf hier jouw antwoorden

A large gray rectangular area with horizontal white lines, intended for writing answers. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the gray area.

KERNWAARDEN



Stel je voor dat je een set van unieke persoonlijke kernwaarden hebt die je helpen te navigeren in je leven.

Die je helpen bij het nemen van besluiten, als een soort kompas voor het leven. Dat zou fijn zijn niet-waar?



De onderstaande vragen helpen je ontdekken wat je kernwaarden zijn:

1. Hoe ziet je dag eruit als je heel veel frustratie hebt gevoeld?
2. Hoe ziet je dag eruit als je veel blijdschap of voldoening hebt gevoeld?
3. Wie bewonder je?
4. Hoe zouden andere mensen jou omschrijven?
5. Welke gebeurtenis in je leven - positief of negatief - is een bepalend moment geweest? Wat gebeurde daar? Wat maakte dat het zo bepalend was?
6. Als je als een tovenaars zelf zou mogen bepalen hoe mensen met elkaar omgaan, hoe zou je dan willen dat het is?

Schrijf hier jouw antwoorden

A large gray rectangular area containing horizontal white lines, intended for writing answers.

KERNWAARDEN



Kijk naar je antwoorden. Ontdek de patronen & rode draad.

Pak de lijst met kernwaarden achterin dit e-boek er bij en kies er minimaal 5 en maximaal 10 uit.

Let op wens waarden! Dat is een waarde waarvan je heel graag wilt dat ie bij je past maar stiekem weet je ook wel dat dat niet zo is. Je bent bijvoorbeeld heel creatief en spontaan en hebt als kernwaarde structuur.... Iets dat je misschien wilt of waarvan je vindt dat je meer moet hebben maar niet echt bij je past.

De bedoeling is dat je blij wordt van je kernwaarden, dat je ze ziet en denkt "Ja dat ben ik!".

Mijn persoonlijke kernwaarden zijn:

A large gray rectangular area with horizontal white lines, serving as a writing space for personal core values.



Normen & besluiten

Normen

Wat betekenen de kernwaarden voor jou, hoe vul jij ze in?

Bijv. jouw kernwaarde = Groei

De bijbehorende normen voor jou kunnen zijn:

:

- Ik investeer in mijn ontwikkeling
- Ik geloof in mijn talenten en benut ze ten volle
- Ik ga conflict niet uit de weg

Een ander heeft misschien dezelfde kernwaarde maar geeft er een andere invulling aan.

Besluiten

Wat heb jij te doen om te leven volgens je kernwaarden en normen?

Welke besluiten heb jij te nemen? En wat heb je daarvoor nodig?

WAT NU?



Heel benieuwd ben ik wat deze oefeningen je al hebben opgeleverd? Heb je je verlangens, kernwaarden en hoe je ze wilt integreren in je leven helder? Gefeliciteerd!

Het kan helpen om ze te verankeren met een afbeelding of een quote die daar op aansluit. Hang ze ergens waar je ze iedere dag ziet. Zo blijf je jezelf er aan herinneren. En wordt het makkelijker om ze ook echt te leven. Dat is namelijk waar de echte Magic zit.

Of maak een SoulBoard met de [DIY kit](#) of sluit aan bij een live [workshop](#) SoulBoard maken.

En kun je nog wel wat helderheid gebruiken? Zag je door de waarden bomen het bos niet meer? Staat er nog iets in de weg om het echt te gaan leven?

Boek dan een gratis [SoulCheck](#) of stuur me een [bericht](#). Ik kijk graag met je mee voor extra helderheid.



OVER

Nathalie de Vries is Coach, Counselor & Energetisch therapeut. Ze begeleidt je naar meer bezieling, ontspanning & plezier in werk en leven.

Alles wat je daarvoor nodig hebt is beschikbaar. Nathalie gidt je er liefdevol & krachtig naartoe met diverse methodieken & vanuit doorleefde ervaring.

Contact

info@soulcharge.nl
www.soulcharge.nl
[@soulcharge.nl](https://www.instagram.com/soulcharge.nl)

Kernwaarden lijst

Aandacht	Doelgerichtheid	Gratie
Affectie	Duidelijkheid	Groei
Assertiviteit	Duurzaamheid	Harmonie
Authenticiteit	Eenheid	Heelheid
Autonomie	Eenvoudigheid	Hulpvaardigheid
Avontuur	Eerlijkheid	Humor
Balans	Effectiviteit	Inlevingsvermogen
Barmhartigheid	Efficiëntie	Innerlijke vrede
Bekwaamheid	Eigenheid	Innovatief
Betrouwbaarheid	Energiek	Inspiratie
Bescheidenheid	Enthousiasme	Integriteit
Bescherming	Erkenning	Intimiteit
Betrokkenheid	Essentie	Inzet
Bevrijding	Fijnzinnigheid	Inzicht
Bewustzijn	Flexibiliteit	Kennis
Bezieling	Geborgenheid	Klantgerichtheid
Bloei	Geduld	Klantvriendelijkheid
Collegialiteit	Geestkracht	Kunstzinnigheid
Communicatie	Gehoorzaamheid	Kwaliteit
Competitie	Geleerdheid	Leiderschap
Continuïteit	Gelijkwaardigheid	Leraarschap
Creativiteit	Geloof	Levenslust
Daadkracht	Geluk	Liefde
Dankbaarheid	Gemak	Loyaliteit
Degelijkheid	Genuanceerdheid	Mededogen
Deskundigheid	Gevoeligheid	Meesterschap
Deugdbaarheid	Gezag	Meeveren
Dienstbaarheid	Gezamenlijkheid	Mildheid
Discipline	Gezondheid	Moedig

Kernwaarden lijst

Mogelijkheden	Rust	Verbondenheid
Mondigheid	Samenwerken	Verdraagzaamheid
Muzikaliteit	Samenzijn	Vergeving
Nederigheid	Schenken	Vernieuwing
Nuchterheid	Schoonheid	Vertrouwen
Onbaatzuchtigheid	Simpelheid	Vindingrijkheid
Onafhankelijkheid	Solidariteit	Virtuositeit
Ondernemend	Souplesse	Vitaliteit
Ontdekken	Soevereiniteit	Volharding
Onthechting	Speelsheid	Volmaaktheid
Ontmoeten	Spiritualiteit	Vrede
Ontspanning	Spontaniteit	Vreugde
Ontvouwen	Stabiliteit	Vriendschap
Ontwikkeling	Stilte	Vrijgevigheid
Onvoorwaardelijk	Tederheid	Vrijheid
Openheid	Tevredenheid	Waardering
Optimisme	Toegankelijkheid	Waardevol
Ordelijkheid	Toewijding	Waardevrij
Originaliteit	Tolerantie	Waardigheid
Overgave	Traditioneel	Waarheid
Overvloed	Transformatie	Wijsheid
Passie	Troost	Zekerheid
Pers. ontwikkeling	Trouw	Zelfbehoud
Pionieren	Uitdaging	Zelfkennis
Plezier	Uitmuntendheid	Zelfstandigheid
Prestigieus	Veelzijdigheid	Zelfvertrouwen
Puurheid	Veerkracht	Zingeving
Rationaliteit	Veiligheid	Zorgvuldigheid
Rechtvaardigheid	Verantwoordelijkheid	Zorgzaamheid
Respect	Verbeeldingskracht	Zuiverheid
Resultaat	Verbetering	
Rijkdom	Verbinding	