

Het leven is een taart

Ons leven bestaat uit de invulling van taartpunten. Het zijn levensterreinen die voor mensen vaak belangrijk zijn. Deze opdracht is ontwikkeld om voor jezelf duidelijker te krijgen wat jouw waarden zijn op de verschillende levensterreinen. Het is dus geen "test" om te beoordelen of je wel de "correcte" waarden hanteert. Integendeel, iedereen heeft zijn of haar eigen waarden.

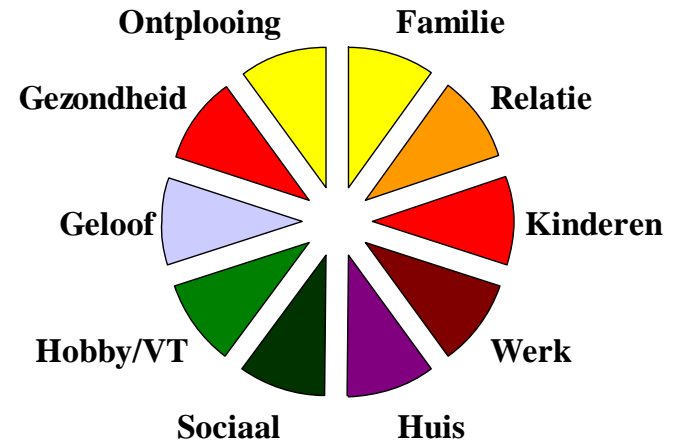
De vragen helpen je om voor jezelf jouw waarden te kunnen formuleren. Denk bij elk taartpunt na, wat het belangrijk voor je maakt en hoe je op dat levensgebied wilt leven.

Bedenk dat waarden geen doelen of resultaten zijn. Een waarde is datgene wat dat levensgebied betekenisvol maakt en aan je handelen richting blijft geven.

De 9^e taartpunt gaat over gezondheid. Voor sommige mensen een worsteling, voor anderen niet. Meestal wisselen we in de tijd die we aan de taartpunten besteden.

Als je net ouder bent geworden gaat daar veel tijd naar uit. Als je met pensioen bent, heb je een heel andere verdeling van de taart

- 1) Maak een schatting hoeveel procent je met elke taartpunt bezig bent
- 2) Ben je tevreden over de hoeveelheid tijd die je aan elke punt besteedt?
- 3) Over welke taartpunten ben je tevreden en over welke heb je twijfel?
- 4) Maak zo concreet mogelijk waar de twijfel over gaat .
- 5) Wat zou je concreet kunnen doen om verbetering aan te brengen?
- 6) Bedenk nu dat je de komende tijd (maand en/of weken) verbetering aanbrengt, hoe zou je willen dat de taart er over een jaar uitziet?



Toelichting:

- Familie gaat over de gehele familie (ouders, schoonouders, broers, zusters, aangetrouwd, neven, nichten, etc.
- Huis gaat over de plek waar het staat, waar je woont maar ook over het opruimen ervan
- Werk gaat over betaald werk, maar ook over vrijwilligerswerk/studie/dagbesteding
- Geloof (kerk maar ook in brede zin, religie en betekenis aan het bestaan.

Identiteits taart

Onze identiteit bestaat vaak uit de keuzes die we maken op deze levensgebieden. We besteden meer tijd aan de ene taartpunt ten koste van de andere taartpunt. Soms bewust, soms onbewust.

- Ben je tevreden over de keuzes die je maakt of gemaakt hebt?
- Hoe zag deze taart er een jaar geleden uit, hoe zie de taart er deze periode uit en hoe zou je deze over een jaar of over 5 jaar willen zien?
- Je zou drie taarten kunnen maken en daar percentages aan kunnen verbinden
- Wat zou je er aan willen veranderen?

