

## The Bull's eye oefening

De bull's eye is een waarde-verduidelijkingsoefening ontwikkeld door een tweede ACT therapeut genaamd Tobias Lundgren. Het dartbord op de volgende pagina is gedeeld in 4 belangrijke levensdomeinen. Werk/opleiding, plezier, relaties en persoonlijke groei/gezondheid

Deze oefening heeft 4 delen

- Het identificeren en schrijven van jouw waarden binnen de 4 levensdomeinen
- Herkennen hoe goed jij jouw waarden nastreeft.
- Grenzen en obstakels herkennen die het nastreven van jouw waarden moeilijk maken
- Een waarde- actieplan maken.

### Deel 1: Jouw waarden identificeren

Om te beginnen, schrijf jouw waarden op binnen de 4 levensdomeinen die beschreven staan. Niet iedereen heeft dezelfde waarden en dit is geen test om te zien of jij de juiste waarden hebt. Denk over jouw algemene levensdoelen. Meer dan specifieke doelen. Soms zijn er waarden die zullen overlappen. Bijvoorbeeld als je waarde hecht aan psychologie te studeren, dan mag dat beiden onder opleiding en persoonlijke groei.

Terwijl je jouw waarden opschrijf moet je denken: Wat zou er belangrijk zijn als er niks in jouw weg zou staan? Wat is belangrijk? Waar geef jij om? Waar zou je naartoe willen werken? Jouw waarde zou niet een specifiek doel moeten zijn, maar in de plaats een manier zou moeten zijn over op welke manier jij op termijn jouw leven zou willen leven. Bijvoorbeeld: Met jouw zoon naar de cinéma is een doel, maar een goeie en geïnteresseerde ouder zijn zou een onderliggende waarde kunnen zijn. **Zorg ervoor dat dit jouw waarden zijn! Niet die van iemand anders.** Het zijn **uw** persoonlijke waarden die belangrijk zijn.

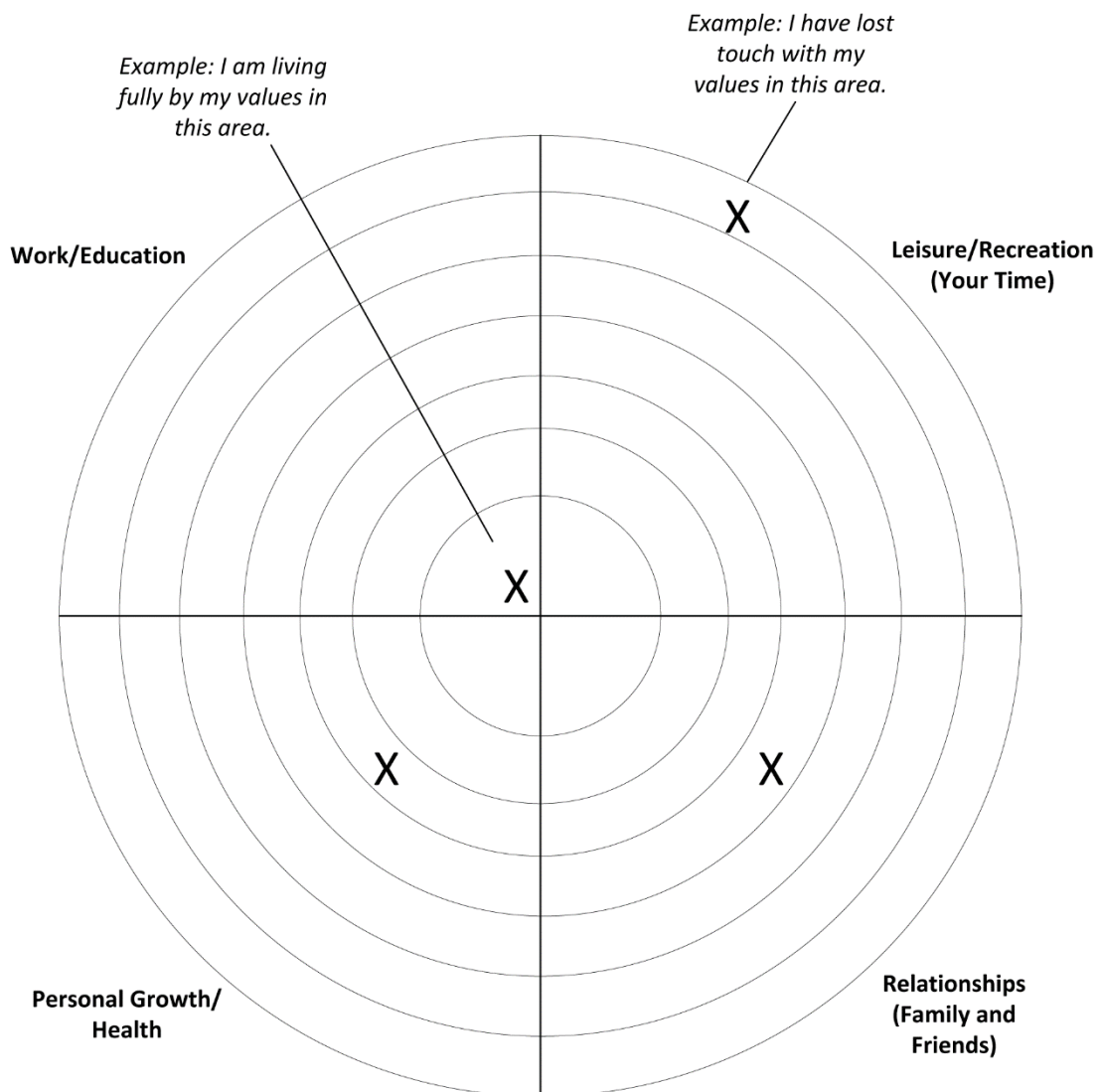
1. Werk/opleiding: Dit verwijst naar jouw werkplaats en carrière, Opleiding en kennis, en vaardigheden aanleren. (Dit mag ook stage zijn of andere soorten van onbetaald werk) Hoe wil je zijn tegenover jouw cliënten, klanten, collega's, personeel? Welke persoonlijke kwaliteiten wil je meenemen naar jouw werk. Welke vaardigheden wil jij ontwikkelen? Typ jouw antwoord in de ruimte hieronder.
2. Plezier: Verwijst naar op welke manier je wilt spelen, ontspannen, stimuleren of jezelf amuseren. Jouw hobby's of andere activiteiten voor rust, recreatie, fun en creativiteit
3. Relaties: Verwijst naar intimiteit, nabijheid, vriendschap en verbinding in jouw leven. Binnen dit domein past ook jouw relatie met jouw partner, kinderen, ouders, familieleden, collega's en andere sociale contacten. Welke soort relaties zou jij willen opbouwen? Hoe wil jij zin in deze relaties? Welke persoonlijke kwaliteiten zou jij willen ontwikkelen?
4. Persoonlijk groei/gezondheid: Verwijst naar jouw constante ontwikkeling als mens. Religie, persoonlijke uitdrukking van spiritualiteit, fysieke gezondheid, ontwikkeling van levensvaardigheden, aan zelfzorg doen zijn allemaal zaken die hier deel van mogen uitmaken.

## Deel 2: De plek vinden waar je leeft binnen jouw waarden.

Lees de waarden na die je hebt neergeschreven bij deel 1. Print het dart bord op de volgende pagina.

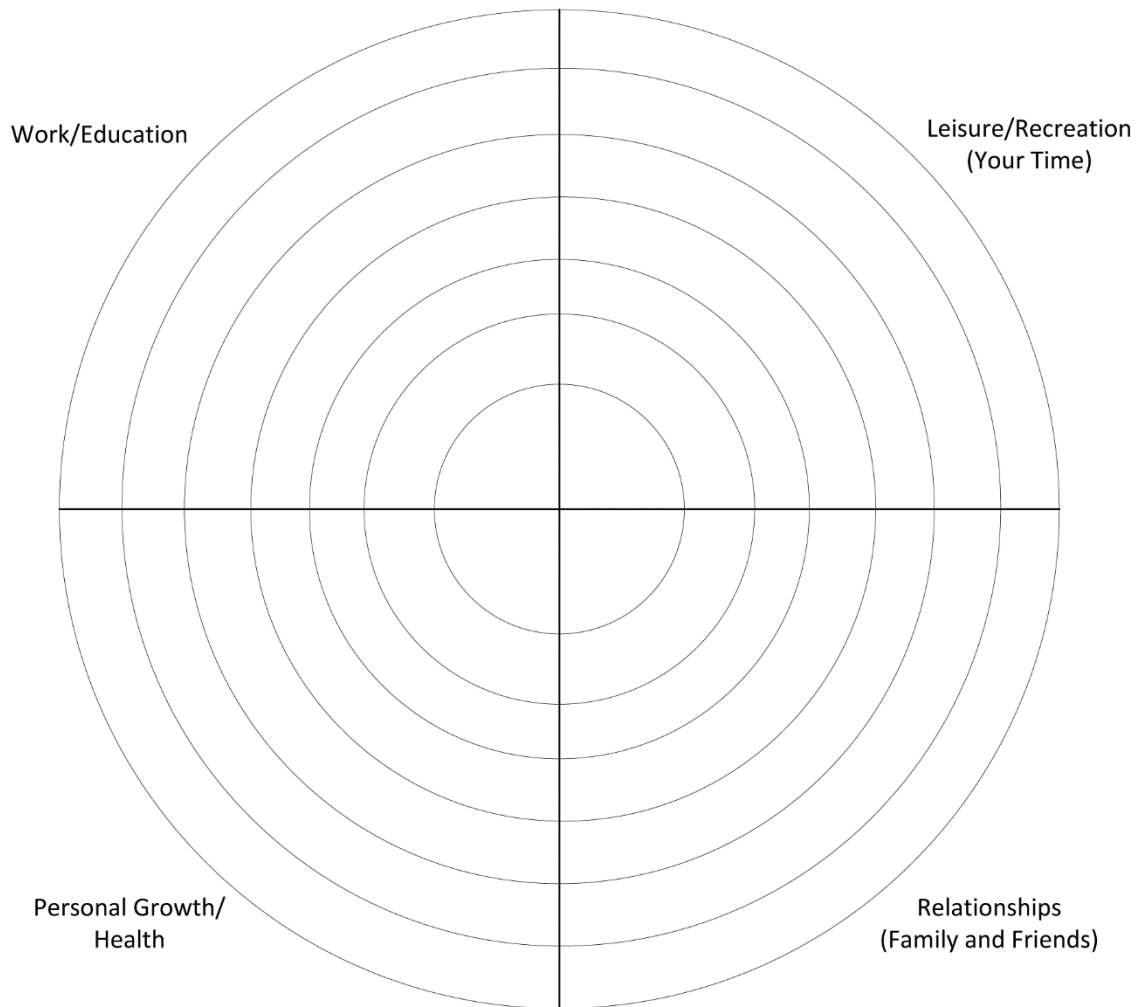
Maak een X in elk kwart van het dart bord over waar je vandaag staat. Een X in het centrum van het bord betekent dat je heel tevreden bent en je volledig leeft volgens jouw waarde in dat levensdomein. Een X veraf van het centrum betekent dat je het leven volgens jouw waarde helemaal nog niet hebt bereikt op dit moment.

Omdat er 4 levensdomeinen zijn zal je ook 4 kruisjes op het dart bord moeten zetten. Zie het diagram hieronder als voorbeeld.



Wanneer je jouw plek hebt gevonden op het dart bord. Beschrijf dan jouw locatie op het dart bord. Bijvoorbeeld: bij het levensdomein plezier ben ik in de buitenste cirkel. Ik leef hier echt niet volgens mijn waarden. Of in het werk/opleiding domein. Ik ben in het centrum. Ik leef volledig volgens mijn waarden binnen dit domein.

Print deze pagina en gebruik het om jezelf een plaats te geven binnen het dart bord. Gebruik jouw eigen kopie om de beschrijving op te schrijven.



Mijn locatie op de 4 domeinen

1. Work/opleiding
2. Plezier/recreatie
3. Relaties
4. Persoonlijke groei/gezondheid

### Deel 3: Identificeer de grenzen en obstakels die zich moeien met het leven naar jouw waarden.

1. Nu moet je neerschrijven wat jouw tegenhoudt tussen jouw leven nu en de waarden die je wilt bereiken binnen jouw levensdoelen. Wat houdt er jouw tegen om het leven te hebben die je wil. Beschrijf elk obstakel hieronder.
2. Nu moet je inschatten in welke mate de obstakels die je hebt beschreven jouw tegenhouden om jouw levensdoelen te bereiken. **Op een schaal van 1 tot 7, waar 1 betekent "geen last van" en 7 "dit maakt het totaal onmogelijk."** Schrijf neer welk nummer het meest bij jouw inschatting past.

### Deel 4: Mijn waarde actie plan

Denk na over acties die je in je dagelijks leven kan nemen die jou dichter zouden kunnen brengen naar het centrum van de cirkel. Deze acties moet je zien als kleine stappen naar een bepaald doel in elk belangrijk levensdomein. Het kunnen acties zijn die jou doen nadenken over wie je wilt zijn als persoon. Probeer enkele acties te formuleren waarmee je deze week aan slag wilt gaan voor elk levensdomein.

1. Werk/opleiding
2. Plezier/recreatie
3. Relaties
4. Persoonlijke groei/gezondheid