



QUINTESSENTIAL  
c o a c h i n g

## Het bepalen van je waarden: Stap voor stap

Het Demartini Waardebepaling Proces TM is een multi-step proces waarin je je antwoorden blijft verfijnen tot je hiërarchie van waarden uiteindelijk glashelder naar voren komt.

**Stap één: Beantwoord de volgende 13 vragen en geef voor elke vraag drie antwoorden. Denk in termen van de zeven categorieën of gebieden van het leven: op *spiritueel, mentaal, zakelijk, financieel, familiaal, sociaal* of *fysiek vlak*.**

### 1. Hoe vul je je persoonlijke ruimte?

Heb je ooit gemerkt hoe de dingen die niet echt belangrijk voor je zijn in de prullenbak, op zolder, of in de berging verdwijnen? Daarentegen hou je de dingen die belangrijk voor je zijn daar waar je ze kan zien, thuis of op het werk.

Wat demonstreert je persoonlijke ruimte over je leven? Kijk eens rond in je huis of kantoor, zie je familiefoto's, sport-trofeeën, Business Awards, boeken? Zie je mooie objecten, comfortabel meubilair voor vrienden om op te zitten, of souvenirs van de favoriete plaatsen die je hebt bezocht? Misschien staat je ruimte vol met spelletjes, puzzels, dvd's, cd's, of andere vormen van entertainment. Wat om je heen ziet is een zeer sterke indicatie van wat je het meeste waardeert.

---

---

---

### 2. Hoe besteed je je tijd?

Hier is iets waar je zeker van kunt zijn: mensen maken altijd tijd voor dingen die echt belangrijk voor hen zijn, en hebben geen tijd voor zaken die dat niet zijn. Hoewel mensen vaak zeggen: "Ik heb geen tijd voor wat ik écht wil doen", is de waarheid dat ze te druk

bezig zijn met wat werkelijk het belangrijkste voor hen is. Wat ze denken dat ze willen doen is niet echt wat het meest belangrijk is. Je vindt altijd tijd voor dingen die echt belangrijk voor je zijn. Op een of andere manier, kom je er wel uit.

Dus hoe besteed je je tijd? Persoonlijk vul ik mijn dagen met studeren, coachen, sporten en gezonde voeding. Dat zijn mijn vier hoogste waarden. Ik kan altijd tijd vinden om ze te doen... en ik vind bijna nooit tijd om mijn administratie te doen, te strijken, en te tuinieren; de dingen die laag op mijn lijst van waarden staan. Hoe je je tijd besteed geeft prijs wat voor jou het meest belangrijk is.

---

---

---

### 3. Hoe gebruik je je energie?

Je hebt altijd energie over voor dingen die je inspireren - de dingen die je het meest waardeert. Je hebt geen energie over voor dingen die dat niet doen. Dingen die onderaan je lijst staan kosten energie, dingen die hoog op je lijst staan geven je energie. In feite hou je aan het einde van de dag energie over als je iets doet waar je waarde aan hecht; je hebt dan aan het einde van de dag meer energie dan toen je begon, want je doet iets waar je van houdt en bent geïnspireerd. Dus hoe gebruik je je energie, waarvan krijg je energie?

---

---

---

### 4. Hoe gebruik je je geld?

Nogmaals, je vindt altijd geld voor dingen die waardevol voor je zijn, maar je wil nooit geld uitgeven aan dingen die niet belangrijk voor je zijn. Dus de keuzes die je maakt over het uitgeven van geld vertellen veel over wat je belangrijk vindt.

Op dit moment zou je enige overlapping kunnen opmerken: gelijkenissen tussen hoe je je persoonlijke ruimte vult en hoe je je tijd, energie en geld besteedt. Dat is gezond. Het betekent dat je al veel van je waarden, doelstellingen en dagelijkse activiteiten op elkaar afstemt. Als je merkt dat er veel verschillen zijn tussen de antwoorden op deze eerste vier vragen, kun je profiteren van het op elkaar afstemmen van je waarden en doelen.

---

---

---

5. Waar ben je het meest geordend en georganiseerd?

We hebben de neiging om geordend en georganiseerd te zijn rondom dingen die belangrijk voor ons zijn, en vinden chaos en wanorde rondom dingen die laag op onze lijst staan. Dus kijk naar waar je de meeste orde en organisatie in je leven hebt en je zult een goed idee krijgen van wat echt belangrijk voor je is. In mijn geval zie ik de meeste orde en organisatie in mijn studie materiaal, in mijn voedingspatroon en in mijn werk. Dit helpt me in te zien dat studeren, gezondheid en coaching belangrijk voor me zijn.

---

---

---

6. Waar ben je het meest betrouwbaar, gedisciplineerd, en doelgericht?

Je hoeft nooit te worden herinnerd aan de dingen die je het meest belangrijk vindt. Je bent van binnenuit geïnspireerd om die dingen te doen en dus doe je ze. Kijk naar de activiteiten, relaties en doelen waarvoor je het meest gedisciplineerd, betrouwbaar en doelgericht bent - de dingen die niemand je hoeft te vertellen om te doen. Voor mij nogmaals, is dat tijd doorbrengen met vrienden/ familie, studeren, coachen, sport en voeding. Ik ben gek op die dingen!

---

---

---

7. Waar denk je aan, en wat is je meest dominante gedachte?

Ik heb het niet over negatieve gedachten over jezelf of de dingen die je afleiden. Ik heb het niet over de fantasieën, het 'zou moeten'. Ik heb het over de meest voorkomende gedachten over hoe je wilt dat je leven eruit ziet – gedachten waarvan het langzaam maar zeker duidelijk wordt dat ze daadwerkelijk vruchten afwerpen.

---

---

---

8. Wat visualiseer je, en realiseer je?

Nogmaals, ik heb het niet over fantasieën. Ik vraag wat je je inbeeld voor je leven, dat langzaam maar zeker uitkomt. In mijn geval, visualiseer ik dat ik mensen inspireer, en dat ik fit en gezond ben. Dat visualiseer ik. En dat is wat ik waar maak. Dus wat visualiseer en realiseer jij?

---

---

---

9. Waar gaat je interne dialoog over?

Waar praat je het meest over tegen jezelf? Ik doel niet op negatieve praat of zelfverheerlijking. Ik wil dat je denkt aan je meest overheersende gedachten over je grootste wens - voornemens die eigenlijk waar lijken te worden, waarvan sommige al uitkomen.

---

---

---

10. Waar praat je over tijdens sociale aangelegenheden?

Oké, hier is een aanwijzing die je waarschijnlijk bij andere mensen en jezelf bemerkt. Wat zijn de onderwerpen die je steeds onder de aandacht wil brengen in een gesprek, waaraan niemand je hoeft te herinneren om erover praten? Welke onderwerpen veranderen je spontaan in een extravert persoon?

Of je persoonlijkheid "normaliter" nu extravert of introvert is; je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat er onderwerpen zijn die je meteen tot leven doen komen en je doen spreken en andere onderwerpen die je veranderen in een introvert persoon, die niets te zeggen heeft - of die van onderwerp wil veranderen. Je kunt gebruik maken van dezelfde inzichten om andermans waarden te analyseren. Als je mensen benadert en ze vragen je over je kinderen, dan betekent het dat hun kinderen belangrijk voor ze zijn. Als ze zeggen: "Hoe gaan de zaken?" hechten ze waarde aan business. Als ze vragen: "Ben je met iemand nieuws aan het daten?", dan zijn relaties belangrijk voor ze. De onderwerpen die je aantrekt zijn een sleutel tot wat belangrijk is voor jou.

---

---

---

11. Wat inspireert je?

Wat inspireert je nu? Wat heeft je geïnspireerd in het verleden? Wat hebben de mensen die je inspireren met elkaar gemeen? Uitzoeken wat je inspireert geeft weer wat je het meeste waardeert.

---

---

---

12. Wat zijn de meest consequente lange termijn doelen die je hebt ingesteld?

Wat zijn de doelstellingen waar je je op lange termijn op gericht hebt, die nu realiteit worden? Nogmaals, ik heb het niet over de fantasieën waar niets mee gebeurt. Ik bedoel de dromen die je langzaam maar zeker tot realiteit brengt, de dromen die je geest en je gedachten al een tijd domineren - de dromen die je in het dagelijks leven, stap voor stap voor stap waar maakt.

---

---

---

13. Waar leer en lees je het liefst over?

Wat zijn de drie meest voorkomende onderwerpen waar je graag over leert of leest? Op welke drie onderwerpen kan je je blijven concentreren, hou je van erover te leren, zonder afleiding.

---

---

---

De 13 vragen die je waarden prijsgeven

- Hoe vul je je persoonlijke ruimte?
- Hoe besteed je je tijd?
- Hoe gebruik je je energie?
- Hoe gebruik je je geld?
- Waar ben je het meest georganiseerd?
- Waar ben je het meest betrouwbaar?
- Wat overheerst je gedachten?
- Wat visualiseer je het meest?
- Wat zeg je tegen jezelf?
- Waar praat je het meest met anderen over?
- Wat inspireert je?
- Welke doelen staan voorop in je leven en hebben de tand des tijd doorstaan?
- Waar leer en lees je het liefst over?

**Stap twee: Identificeer de antwoorden die het meest herhaald worden. Verdeel ze onder in de zeven categorieën of gebieden van het leven: *spiritueel, mentaal, zakelijk, financieel, familiaal, sociaal of fysiek***

Als je eenmaal drie antwoorden hebt gegeven voor elk van de 13 vragen, zal je zien dat er onder je 39 antwoorden, een zekere mate van herhaling is, misschien zelfs veel herhaling. Het kan zijn dat je de dezelfde soort waarden op verschillende manieren uit, bijvoorbeeld:  
'tijd doorbrengen met mensen die ik graag mag'  
'een drankje drinken met mensen van het werk'  
'uit eten gaan met mijn vrienden'

Maar als je goed kijkt, zie je dat er een aantal patronen beginnen te ontstaan.

Dus kijk naar het antwoord dat het meest wordt herhaald en schrijf ernaast hoe vaak het wordt herhaald. Zoek dan het tweede meest voorkomende antwoord, dan het derde, enzovoorts, tot je elk antwoord gerangschikt hebt. Dit geeft je een goede indicatie van wat je hoogste waarden zijn. Je kan zelfs beginnen met beslissingen nemen op basis van deze eerste hiërarchie van waarden - en je kunt zien hoe je leven je inzet voor deze waarden al toont.