

Hoofdstuk één

→ over mij

Dit boek is bedoeld om wat meer rust en helderheid te creëren over het ouderschap. Dat begint bij nadenken over jezelf. Wie ben jij? Hoe zit jij in elkaar? Wat breng jij mee? Wat voor ouder denk je te worden? In dit hoofdstuk kun je het allemaal kwijt.



Ik heb dit hoofdstuk ingevuld op:

En aangevuld op:

Mijn gegevens

Naam:

Bijnaam/bijnamen:

Geboortedatum en plaats:

Geslacht:

Huwelijkse staat:

Nationaliteit:

Woonplaats:

Contactgegevens:

Grootouder(s):

(Stief)ouder(s):

(Stief)broer(s) en/of (stief)zus(sen):

Partner(s):

(Stief)kind(eren):

Beste vriend(en):

Huisdier(en):

Dit is de reden waarom ik dit boek invul:

Mijn waarden

Jouw persoonlijke waarden zeggen veel over wat jij belangrijk vindt. Ze bepalen waardoor jij je laat leiden bij belangrijke keuzes en hoe je in het leven wilt staan. Ze kunnen je daarom ook helpen om keuzes te maken over het ouderschap.

Kruis de 10 waarden aan die voor jou het meest belangrijk zijn als het gaat om de invulling van het ouderschap. Heb je een partner? Vraag die dan om hetzelfde te doen.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aandacht | <input type="checkbox"/> Betrokkenheid | <input type="checkbox"/> Discipline |
| <input type="checkbox"/> Affectie | <input type="checkbox"/> Betrouwbaarheid | <input type="checkbox"/> Doelgerichtheid |
| <input type="checkbox"/> Authenticiteit | <input type="checkbox"/> Bevrijding | <input type="checkbox"/> Doelmatigheid |
| <input type="checkbox"/> Autonomie | <input type="checkbox"/> Bewustzijn | <input type="checkbox"/> Duidelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Avontuur | <input type="checkbox"/> Bezieling/passie | <input type="checkbox"/> Duurzaamheid |
| <input type="checkbox"/> Balans | <input type="checkbox"/> Bloei | <input type="checkbox"/> Eenheid |
| <input type="checkbox"/> Barmhartigheid | <input type="checkbox"/> Communicatie | <input type="checkbox"/> Eenvoud |
| <input type="checkbox"/> Bekwaamheid | <input type="checkbox"/> Creativiteit | <input type="checkbox"/> Eerlijkheid |
| <input type="checkbox"/> Belangenbehartiging | <input type="checkbox"/> Daadkracht | <input type="checkbox"/> Effectiviteit |
| <input type="checkbox"/> Bereidheid | <input type="checkbox"/> Degelijkheid | <input type="checkbox"/> Efficiency |
| <input type="checkbox"/> Bescheidenheid | <input type="checkbox"/> Deugzaamheid | <input type="checkbox"/> Enthousiasme |
| <input type="checkbox"/> Bescherming | <input type="checkbox"/> Dienstbaarheid | <input type="checkbox"/> Essentie |

0 Fijzinnigheid	0 Mildheid	0 Troost
0 Flexibiliteit	0 Moed	0 Trouw
0 Geduld	0 Mondigheid	0 Uitdaging
0 Geestkracht	0 Muzikaliteit	0 Uitmuntendheid
0 Geleerdheid	0 Natuurlijkheid	0 Veelzijdigheid
0 Gelijkheid	0 Nederigheid	0 Veerkracht
0 Geloof	0 Nuchterheid	0 Verantwoordelijkheid
0 Geluk	0 Onbaatzuchtigheid	0 Verbeeldingskracht
0 Genezing	0 Ondernemerschap	0 Verbinding
0 Genuanceerdheid	0 Onthechting	0 Verbondenheid
0 Gezag	0 Ontwikkeling/groei	0 Verdraagzaamheid
0 Gezondheid	0 Onvoorwaardelijkheid	0 Vergeving
0 Gratie	0 Openheid	0 Vernieuwing
0 Harmonie	0 Optimisme	0 Vertrouwen
0 Heelheid	0 Ordelijkheid	0 Vervulling
0 Hulpvaardigheid	0 Overgave	0 Vindingrijkheid
0 Humor	0 Overvloed	0 Virtuositeit
0 Inlevingsvermogen	0 Pionierschap	0 Vitaliteit
0 Innerlijke vrede	0 Potentieel/talent	0 Volharding
0 Innovatie	0 Profijt	0 Volmaaktheid
0 Inspiratie	0 Rechtvaardigheid	0 Vrede
0 Integriteit	0 Relatie	0 Vreugde/plezier
0 Inzet	0 Respect	0 Vriendschap
0 Inzicht	0 Resultaat	0 Vrijgevigheid
0 Kracht	0 Schoonheid	0 Vrijheid
0 Kunstzinnigheid	0 Speelsheid	0 Waardering
0 Leiderschap	0 Spiritualiteit	0 Waardigheid
0 Leraarschap	0 Spontaniteit	0 Waarheid
0 Levenslust	0 Synergie	0 Wijsheid
0 Liefde	0 Tederheid	0 Zorgvuldigheid
0 Mededogen	0 Tevredenheid	0 Zorgzaam
0 Meesterschap	0 Transformatie	0 Zuiverheid

dit of dat

Wat kies jij? Omcirkel welke optie het best bij jou past:

online	-	offline	Nederland	-	buitenland
links	-	rechts	luxe	-	eenvoud
lezen	-	film kijken	thuis	-	eropuit
koken	-	uit eten	hond	-	kat
spiritueel	-	rationeel	fruit	-	friet
werken	-	weekend	vrijheid	-	zekerheid
stad	-	platteland	zomer	-	winter
koffie	-	thee	familie	-	vrienden
langzaam	-	snel	strand	-	bos
actief	-	ontspannen	dag	-	nacht
altijd op tijd	-	vaak te laat	rust	-	reuring
ochtendmens	-	avondmens	zoet	-	hartig
avontuur	-	zekerheid	vlees	-	vegetarisch

alcohol	-	alcoholvrij	woorden	-	beelden
fiets	-	auto	geduldig	-	ongeduldig
kamperen	-	hotel	impulsief	-	bedachtzaam
stampot	-	sushi	geschiedenis	-	toekomst
meedoen	-	winnen	bellen	-	sms'en/appen
traditie	-	innovatie	less is more	-	less is less
generalist	-	specialist	optimistisch	-	realistisch
introvert	-	extravert	gangmaker	-	stille aanwezige
chaotisch	-	georganiseerd	praten	-	luisteren
op mezelf	-	samen	opstarter	-	afmaker
carrière	-	kinderen	nieuw kopen	-	tweedehands
sportief	-	creatief	denker	-	doener
klassiek	-	modern	religieus	-	atheïst

Dit was mijn karakter als kind:

Zo zou ik mezelf nu omschrijven:

1.

2.

3.

Wat de meeste mensen niet over mij weten:

Wat veel mensen niet over mij begrijpen:

Zo wil ik later als ouder zijn:



Dit wil ik vanaf nu toch anders gaan doen:



Heb jij opgeschreven hoe jij als ouder zou willen zijn? In het antwoord op deze vraag schuilt een interessante opdracht. Kijk eens heel kritisch naar jezelf, je huidige leven en je gedrag en stel jezelf de vragen: leef ik nu zoals ik wil zijn, ook als ouder? Is het antwoord nee? Bedenk dan wat je hieraan zou willen veranderen.