Oefening kernkwaliteiten

**Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?**

Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je helpen:

* Wat waarderen anderen in mij?
* Wat vind ik heel gewoon om te doen?
* Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in of wat eis ik van anderen?

**Valkuilen zijn te achterhalen door:**

* Wat verwijten anderen mij vaak?
* Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
* Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

**Uitdagingen zijn te achterhalen door:**

* Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of doe ik te weinig?
* Wat wensen anderen mij toe?
* Waar heb ik bewondering voor?

**Allergieën kun je achterhalen door:**

* Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik of word ik boos om?
* Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
* Waar vinden anderen je te veel over opwinden?





