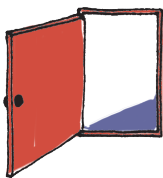




# THE VIRTUES PROJECT™ STRATEGIE 5: BIED ACTIEF AANDACHT

## BIED ACTIEF AANDACHT



1. Zet de deur open



2. Luister met aandacht en bied stilte



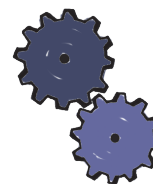
3. Stel vragen die helpen het hart te luchten



4. Kom tot de kern



5. Stel vragen die deugden weerspiegelen



6. Stel vragen die leiden tot integratie



7. Benoem een deugd

Volg

Leid

Vertel...

Hmm...

Hoe is dat voor jou?

Wat is het moeilijkste?  
(Hoe voelt dat?)

Wat kan je helpen?

Wat is jou duidelijk(er) geworden?

Ik zie je ...  
zoals je ...

# 100 DEUGDEN OM JE TE INSPIREREN

Aandacht	Geloof	Onbevangenheid	Uitmuntendheid
Acceptatie	Gratie	Ondernemingszin	Vastberadenheid
Assertiviteit	Helderheid	Onbaatzuchtigheid	Veerkracht
Attentheid	Hoffelijkheid	Onthechting	Verantwoordelijkheid
Barmhartigheid	Hoop	Openheid	Verbondenheid
Begrip	Humor	Opgewektheid	Verdraagzaamheid
Behulpzaamheid	Idealisme	Opmerzaamheid	Vergevingsgezindheid
Bescheidenheid	IJver	Oprechtheid	Vertrouwen
Besluitvaardigheid	Inlevingsvermogen	Optimisme	Verwondering
Betrokkenheid	Integriteit	Ordelijkheid	Vreedzaamheid
Betrouwbaarheid	Inet	Overgave	Vreugde
Creativiteit	Inzicht	Passie	Vriendelijkheid
Dankbaarheid	Kalmte	Rechtvaardigheid	Vrijgevigheid
Dienstbaarheid	Kracht	Redelijkheid	Waardering
Doelgerichtheid	Kwetsbaarheid	Reinheid	Waardigheid
Doorzettingsvermogen	Lankmoedigheid	Respect	Wijsheid
Eenvoud	Liefde	Samenwerking	Zekerheid
Eerbied	Loyaliteit	Schoonheid	Zelfdiscipline
Eerlijkheid	Matigheid	Standvastigheid	Zelfrespect
Eigenheid	Mededogen	Tact	Zelfstandigheid
Enthousiasme	Mildheid	Tederheid	Zelfvertrouwen
Flexibiliteit	Moed	Tevredenheid	Zingeving
Geduld	Naastenliefde	Toewijding	Zorgvuldigheid
Gelijkmoedigheid	Nederigheid	Trouw	Zorgzaamheid
Geloofwaardigheid	Nuchterheid	Uithoudingsvermogen	Zuiverheid