



## DE 5 STRATEGIEËN VAN THE VIRTUES PROJECT

The Virtues Project bied je een vijftal praktische 'instrumenten' die je helpen om deugden tot leven te brengen. Het zijn reminders om iedere dag authentiek en moreel bewust te leven. Om universele waarden te erkennen en te herkennen en in de praktijk te brengen. Je kunt ze toepassen in elke fase van je leven: van kind tot volwassene. Ze zijn bruikbaar in iedere rol: met vrienden, familie, op school, op je werk in je relatie en met onbekenden. Bij iedere handeling en bij iedere interactie is de aandacht voor deugden zoals liefde, geduld, mededogen, toewijding en vreugde zinvol en verbindend.

### 1. Spreek deugdtaal

Taal heeft de kracht om te ontmoedigen of te inspireren. Gebruik deugdtaal om jezelf en anderen te erkennen, te stimuleren en te bedanken. Deugdtaal haalt het beste in jezelf en anderen naar boven. De woorden herinneren je aan je positieve eigenschappen, wie je bent en kunt zijn. Strategie 1 brengt het karakter tot leven. Je past deze strategie ook toe bij de andere vier strategieën.

### 2. Herken leermomenten

Deze strategie helpt je om deugden te vinden in gebeurtenissen waar je mee worstelt. In elke situatie ligt een kans of een uitdaging om een deugd te ontwikkelen. Het leven is leren. Deugden zijn lessen. Elk struikelblok, elke fout of iedere vorm van tegenslag, kan een opstapje worden. Strategie 2 helpt om het karakter te ontwikkelen.

### 3. Stel duidelijke grenzen

Grenzen voelen en aangeven kan best moeilijk zijn. Waar is behoefte aan? Waar ligt je grens? Grenzen met deugden als uitgangspunt voelen goed en zijn helder. Ze scheppen ruimte en iedereen weet waar hij aan toe is. Strategie 3 scheidt een klimaat van vrede, respect, samenwerking en rechtvaardigheid.

### 4. Neem tijd voor rust, reflectie en bezinning

In de drukte van het dagelijkse leven verlies je soms de verbinding met jezelf en je omgeving. Strategie 4 nodigt uit om stil te staan bij de schoonheid van de natuur, muziek, kunst, boeken, speciale gebeurtenissen en vieringen, of je juist even terug te trekken voor rust en reflectie. Daarnaast herinnert strategie eraan eerbied te hebben voor de deugden die ieder wezen uniek maken. Strategie 4 geeft verbondenheid.

### 5. Bied actief aandacht

Aanwezig zijn en luisteren met meelevende nieuwsgierigheid, dat is de essentie van deze strategie. Je luistert naar 'wat er op het hart drukt': verdriet, boosheid, een moreel dilemma, wat het ook is. Je kunt strategie 5 voor jezelf inzetten, om zelf je hart te luchten, of om anderen te ondersteunen. Strategie 5 ondersteunt emotionele gezondheid en groei.