

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding 9

HOOFDSTUK 1 Word wakker 11

1.1 Niets is wat het lijkt 12

1.2 Je ego en jij 23

1.3 Groei bewustzijn 27

HOOFDSTUK 2 Word jezelf 33

2.1 Kernwaarden 38

2.1.1 Kernwaarden ontdekken 39

2.1.2 Kernwaardencheck 43

2.1.3 Kernwaardenmix 50

2.1.4 Jouw vijf kernwaarden 52

2.1.5 Bezwaren 53

2.2 Verbindende waarden 62

2.2.1 Waarden binnen het gezin 63

2.2.2 Waarden op het werk 66

HOOFDSTUK 3 Grijp het leven bij de ballen 67

3.1 Betekenis van het leven 67

3.2 Proactiviteit 70

Nawoord 77