

Hoe bepaal je je eigen graadmeters?

- Denk terug aan iets wat je hebt gedaan dat je best wel spannend vond, zoals koken voor je schoonfamilie, een lezing geven voor een onbekend publiek, solliciteren, ... Kies iets waarbij je achteraf feedback hebt gekregen van de ander.
- Bedenk welke waarde jij belangrijk vond in die situatie. Wat wilde jij graag bereiken door dit te doen?
- Benoem je eigen graadmeter bij deze waarde. Wanneer vind jij dat iemand jouw norm heeft gehaald in deze situatie?
- Evalueer voor jezelf hoe het is om je eerst bewust te zijn van je eigen mening voordat je aandacht geeft aan de commentaar van iemand anders.

***Een voorbeeld:***

- *Ik vond het spannend om mijn mama te vertellen dat ik in Nederland ging studeren.*
- *De waarde die ik hier belangrijk vond, was mijn onafhankelijkheid.*
- *De norm van mijn onafhankelijkheid was toen om mijn eigen beslissing te nemen, los van de emoties van mijn moeder. Ik wilde trouw zijn aan mijn eigen gevoel.*
- *Het bewustzijn van mijn eigen graadmeter voor mijn onafhankelijkheid hielp mij om getuige te zijn van de reactie van mijn moeder, zonder mij erdoor te laten leiden.*



Op [www.beyellow.today](http://www.beyellow.today) vind je afdrubbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.