



BEHULPZAAMHEID

Behulpzaamheid betekent iets of iemand helpen. Je kijkt om je heen om te zien waar hulp nodig is. Je bedenkt hoe je kunt helpen en doet je best om je hulp te bieden. Je helpt als iemand jou om hulp vraagt. En je helpt ook als je er niet zoveel zin in hebt. Je durft om hulp te vragen als je iets (nog) niet alleen kunt. En je vindt het goed als anderen jou ergens bij helpen. Wanneer je elkaar helpt, gaan dingen meestal vlugger.



DANKBAARHEID

Dankbaarheid betekent blij zijn met wat je hebt. Met een houding van dankbaarheid kijk je naar wat er wel is, in plaats van wat er niet is. Soms lukt het je achteraf pas om dankbaarheid te voelen, bijvoorbeeld als iets goed is afgelopen. Dankbaarheid kan je helpen om op het moment zelf te genieten van kleine dingen. Er is zoveel waarvoor je dankbaar kunt zijn. Dankbaarheid maakt dat je je tevreden en gelukkig voelt.



DOORZETTINGSVERMOGEN

Doorzettingsvermogen betekent krachtig volhouden tot je doel is bereikt. Je kiest ergens voor en laat je niet weerhouden door tegenstand of tegenslag. Doorzetten is gemakkelijk als je iets doet dat je leuk vindt of waar je al goed in bent. Als iets niet vanzelf gaat, of niet meteen lukt, dan heb je doorzettingsvermogen nodig. Stapje voor stapje brengt doorzettingsvermogen je dichterbij je doel.



EERLIJKHEID

Eerlijkheid betekent open en oprecht zijn. Je vertelt eerlijk wat je ergens van vindt of hoe iets is gegaan. Je let er op dat iedereen eerlijk wordt behandeld. Als je eerlijkheid toont, kunnen mensen je vertrouwen. Ze rekenen erop dat het klopt wat je vertelt. Eerlijkheid begint met eerlijk zijn tegen jezelf en de waarheid naar jezelf durven bekennen. Als je je veilig voelt, is het niet moeilijk om eerlijk te zijn. Je weet dat je waardevol bent zoals je bent.



GEDULD

Geduld betekent dat je kunt wachten. Soms gaat iets moeilijker of langzamer dan jij wilt of verwacht had. Met geduld aanvaard je die tegenslag. Geduld kan je helpen begrip te voelen en het wachten te verdragen. Geduld kan je ook helpen door te zetten en het nog eens te proberen. Met geduld doe je wat je kunt, in je eigen tempo. Stap voor stap bereik je je doel. Geduld helpt je rustig te blijven en te vertrouwen.



LIEFDE

Liefde betekent veel om iemand geven. Je wilt het liefst dichtbij diegene zijn en alles met hem of haar delen. Dat iemand van jou houdt kun je vaak voelen, door de liefdevolle aandacht die de ander je geeft. Je kunt je liefde tonen door aardig, en zorgzaam te zijn. Liefde kan, als je boos op iemand bent, helpen om geduldig te zijn en te vergeven. Naastenliefde betekent ook om onbekenden geven, die liefde en zorgzaamheid kunnen gebruiken.