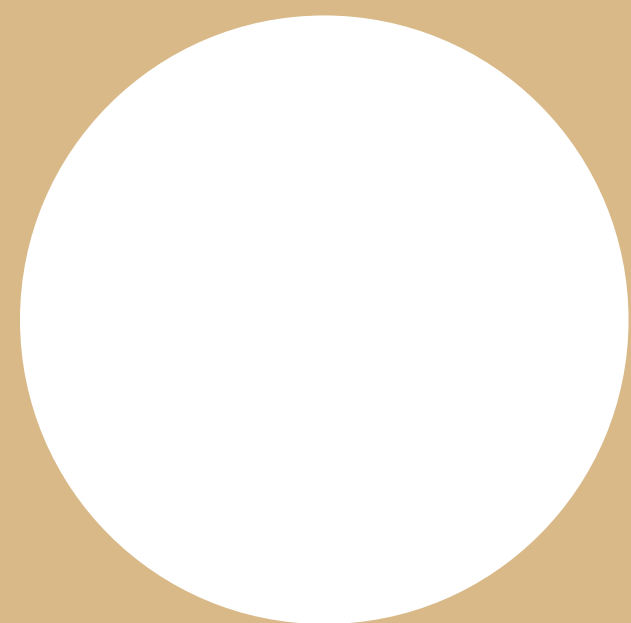


INNER DEVELOPMENT GUIDE

Inner Growth for Outer Change



1 Zijn

Werken aan je innerlijke ontwikkeling

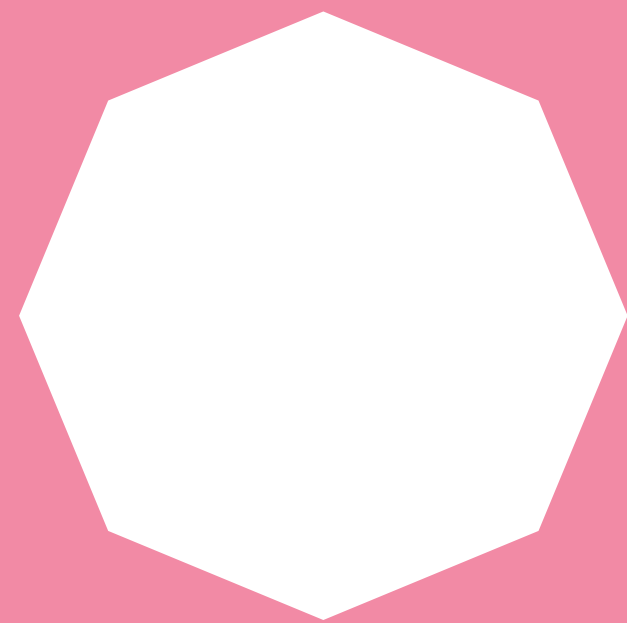
Innerlijk kompas

Integriteit en authenticiteit

Openheid en lerende houding

Zelfbewustzijn

Bewuste aanwezigheid



2 Denken

Onze complexe wereld beter begrijpen

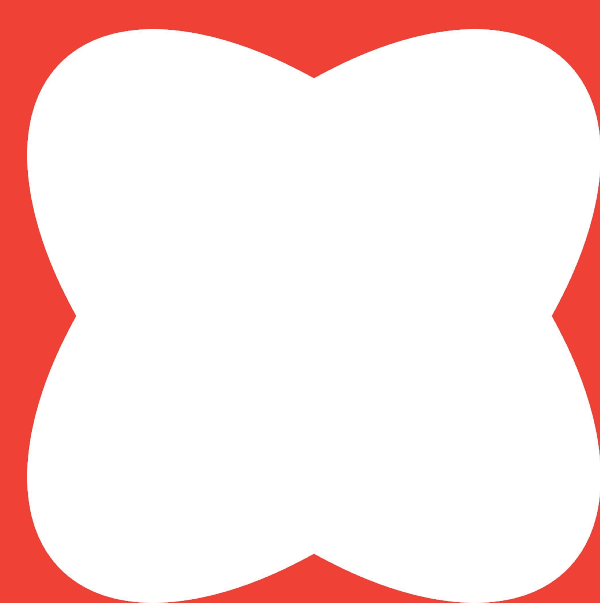
Kritisch denken

Meerdere perspectieven hanteren

Systeemdenken

Langetermijnnoriëntatie en visievorming

Creativiteit



3 Verbinden

Omzien naar anderen en de wereld

Waardering

Verbondenheid

Nederigheid

Empathie en compassie

Vergeving



4 Samenwerken

Vertrouwen opbouwen en gezamenlijk aan het werk

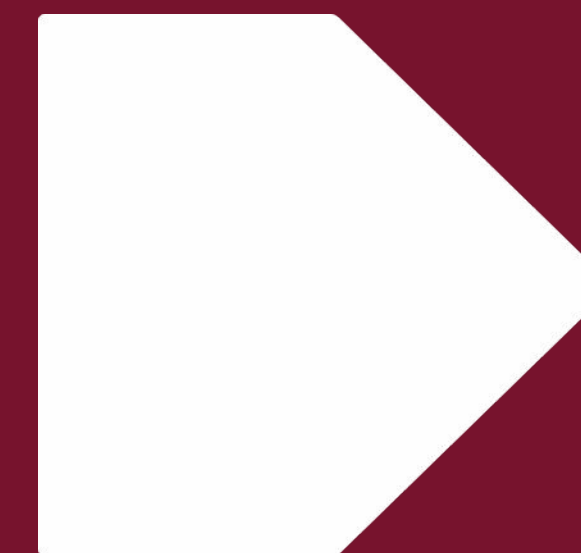
Relationele vaardigheden

Inclusieve mindset en interculturele vaardigheden

Co-creatievaardigheden

Communicatieve vaardigheden

Vaardigheden om anderen in beweging te krijgen



5 Handelen

Verandering leiden en mogelijk maken

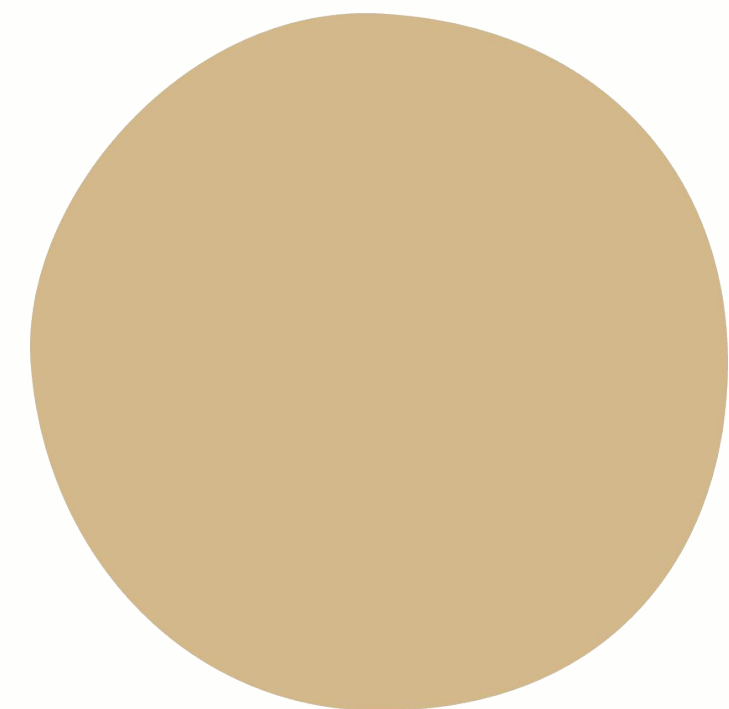
Moed

Hoop en optimisme

Bewust gebruik van grondstoffen

Proactiviteit

Veerkracht



Zijn

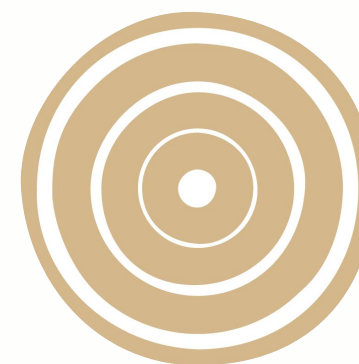
Werken aan je innerlijke ontwikkeling

Verdiepen van ons bewustzijn in relatie tot onze innerlijke ervaringen en hoe deze samenhangen met de wereld. Dit helpt ons volledig aanwezig te zijn, duidelijke doelen te hebben en doordacht te reageren in complexe situaties.



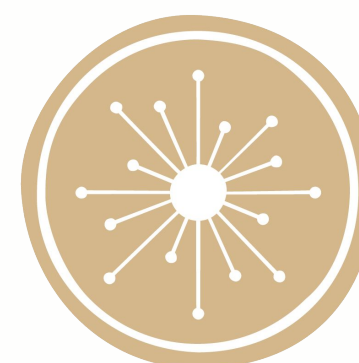
Innerlijk kompas

Een diep gevoelde verbondenheid om te leven en te handelen in overeenstemming met waarden en doelen die het geheel ten goede komen.



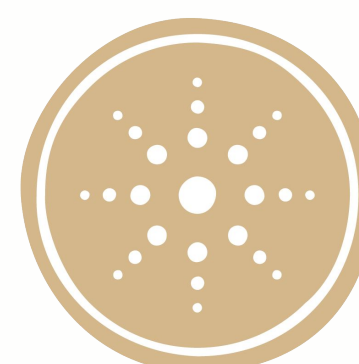
Integriteit en authenticiteit

Oprechte verbondenheid om eerlijk en waardengedreven te handelen.



Openheid en lerende houding

Een nieuwsgierige en flexibele houding om perspectieven uit te wisselen, kwetsbaar te zijn, verandering te verwelkomen en te groeien.



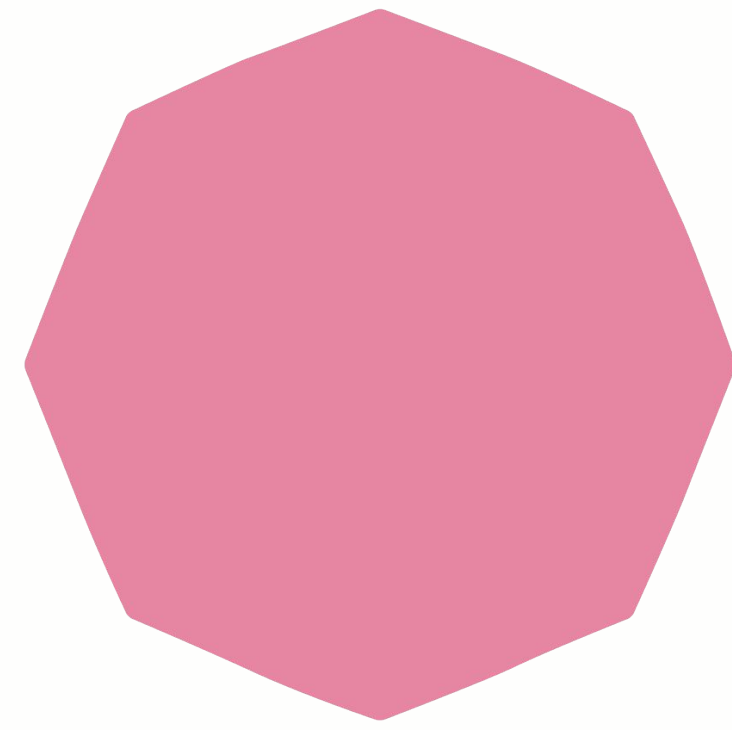
Zelfbewustzijn

Het vermogen om te reflecteren op eigen gedachten, gevoelens, verlangens en acties, om een realistisch zelfbeeld te onderhouden en onszelf te reguleren.



Bewuste aanwezigheid

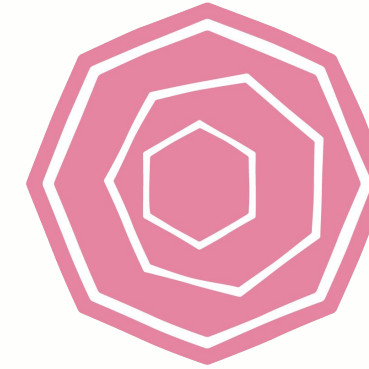
Het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het hier en nu, de realiteit te accepteren en er op een betekenisvolle manier op in te spelen.



Denken

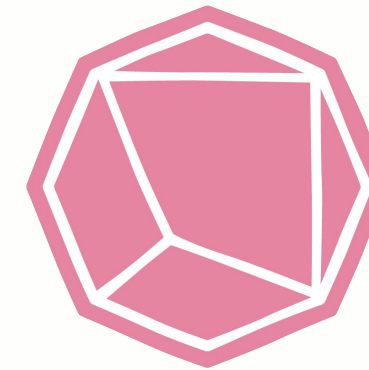
Onze complexe wereld beter begrijpen

Omgaan met complexiteit door rekening te houden met verschillende perspectieven en het verbeelden van lange termijn gevolgen. Dit helpt ons wijzere beslissingen te nemen in onze diep verbonden wereld.



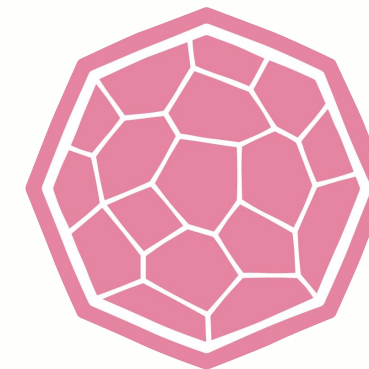
Kritisch denken

Het vermogen om te reflecteren op de aannemelijkheid van ideeën, bewijzen, veronderstellingen en plannen.



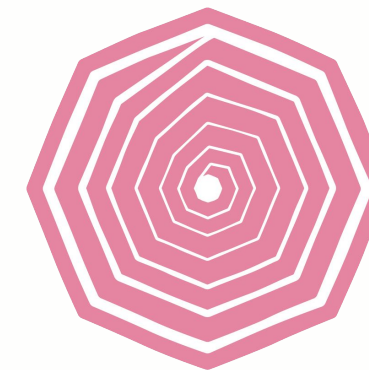
Meerdere perspectieven hanteren

Het vermogen om te leren van verschillende perspectieven en de verkregen inzichten te gebruiken voor doordacht en betekenisvol handelen.



Systeendenken

Het vermogen om complexiteit te begrijpen en te werken met de onderlinge verbindingen en eigenschappen van systemen.



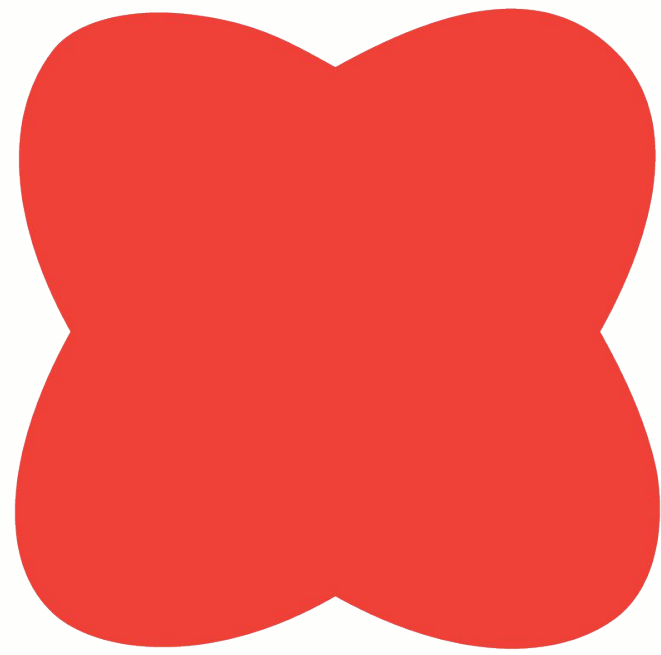
Langetermijnnoriëntatie en visievorming

Het verbeelden van langetermijndoelen en daaraan gecommitteerd blijven op een manier die bijdraagt aan het bredere maatschappelijk en ecologisch welzijn.



Creativiteit

Het vermogen om buiten gebaande paden te denken, nieuwe mogelijkheden te zien en deze om te zetten in transformatieve ideeën.



Verbinden

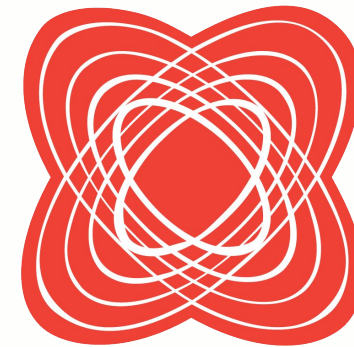
Omzien naar anderen en de wereld

Bijdragen aan een meer rechtvaardige, inclusieve en bloeiende wereld door ons vriendelijk en compassievol te verbinden met gemeenschappen, de levende planeet en toekomstige generaties.



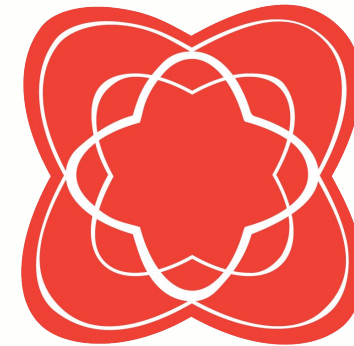
Waardering

Verbinden met anderen en met de aarde vanuit een intens gevoel van waardering, dankbaarheid en blijdschap.



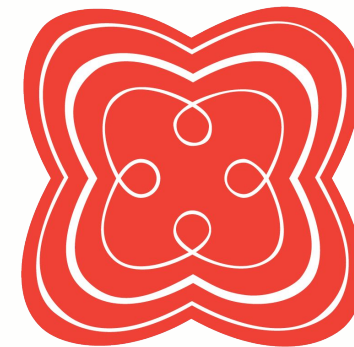
Verbondenheid

Verbondenheid voelen met een groter geheel, zoals de mensheid, alle leven op aarde en de spirituele dimensies van het bestaan.



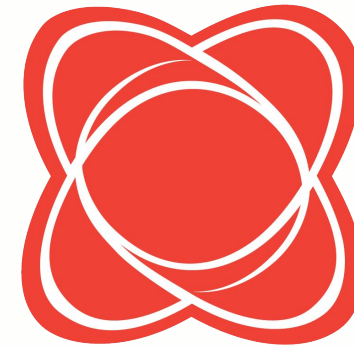
Nederigheid

Kunnen reageren op wat een situatie nodig heeft, zonder je eigen belang voorop te zetten.



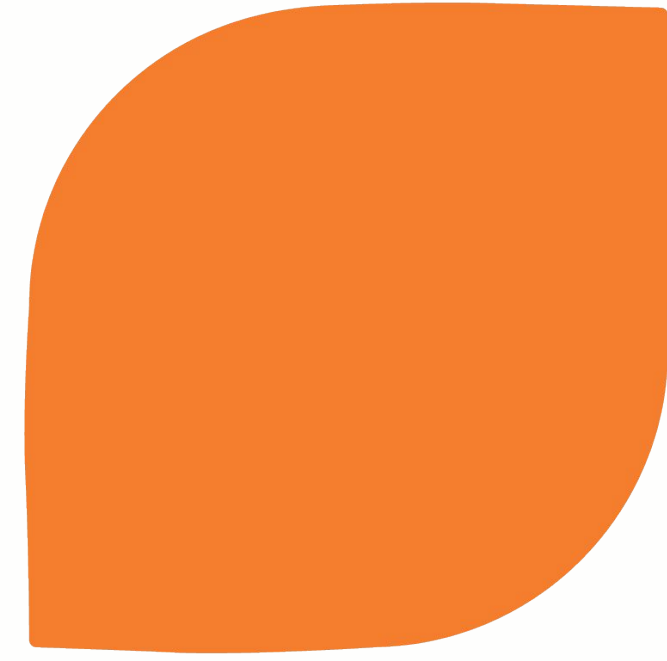
Empathie en compassie

Vriendelijk, zorgzaam en liefdevol verbinden met onszelf, anderen en de natuur vanuit de wens om lijden te verminderen.



Vergeving

Bereid zijn om vijandigheid te overstijgen, trauma te verwerken en ruimte te maken voor herstel en groei.



Samenwerken

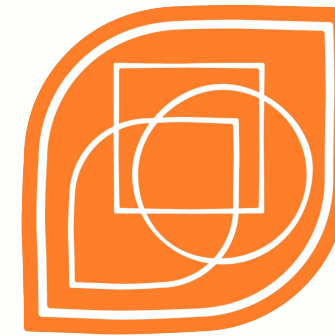
Vertrouwen opbouwen en gezamenlijk aan het werk

Iedereen in staat stellen bij te dragen aan gedeelde doelen en gezamenlijke impact door het bouwen aan vertrouwensrelaties, het creëren van een veilige omgeving en het erkennen van verschillende waarden, vaardigheden en perspectieven.



Relationele vaardigheden

Onderhouden van relaties met emotionele intelligentie, gebaseerd op vertrouwen, respect, begrip en een houding van samenwerking.



Inclusieve mindset en interculturele vaardigheden

Bereidheid en vaardigheid om diversiteit te omarmen en mensen en gemeenschappen met uiteenlopende perspectieven en achtergronden te betrekken.



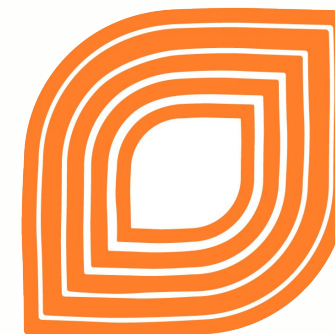
Co-creatievaardigheden

Faciliteren van samenwerkingsprocessen met diverse belanghebbenden, het bevorderen van teamwork en psychologische veiligheid met besef van machtsverhoudingen.



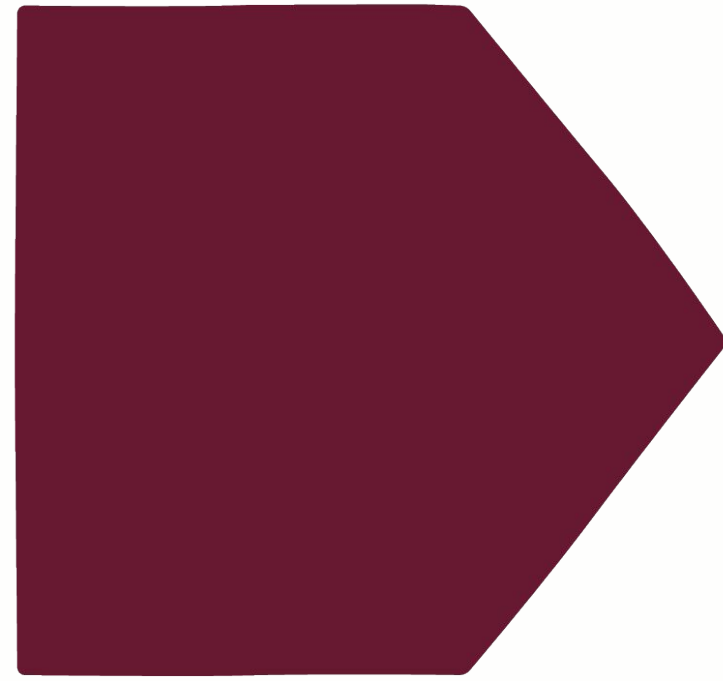
Communicatieve vaardigheden

Het vermogen om met volle aandacht en bewustzijn te luisteren, oprechte gesprekken te bevorderen, je mening op een bekwame manier te delen, conflicten constructief aan te gaan en communicatie af te stemmen op verschillende groepen.



Vaardigheden om anderen in beweging te krijgen

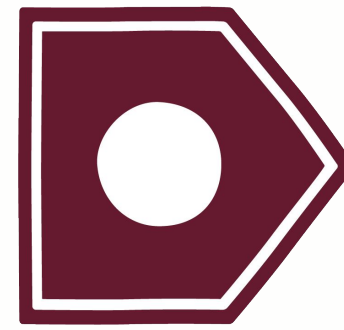
Anderen inspireren en in staat stellen om zich te verbinden aan gezamenlijke doelen en acties.



Handelen

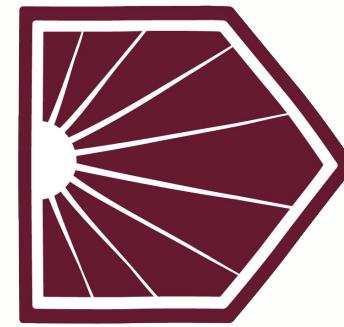
Verandering leiden en mogelijk maken

Moedig en optimistisch vooruit gaan, collectieve slagkracht opbouwen en doelbewust en met doorzettingsvermogen handelen, om in onzekere tijden visies om te zetten in betekenisvolle verandering.



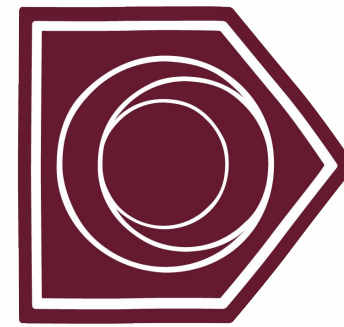
Moed

Opkomen voor fundamentele waarden, keuzes maken, in actie komen en, wanneer nodig, gevestigde structuren en opvattingen bevragen en doorbreken.



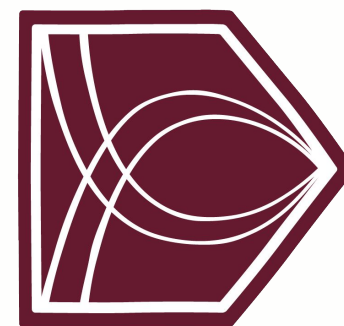
Hoop en optimisme

Opbouwen en geloof houden in onze gezamenlijke kracht om een meer rechtvaardige, inclusieve en duurzame toekomst te creëren.



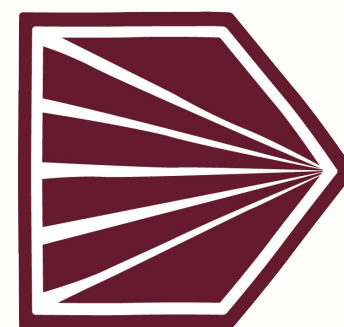
Bewust gebruik van grondstoffen

Handelen met bewustzijn van de beperkte natuurlijke grondstoffen van de planeet en prioriteit geven aan behoud, regeneratie en soberheid om schadelijke consumptie te vermijden.



Proactiviteit

Toekomstgericht en verantwoord handelen bij urgente uitdagingen vanuit solidariteit, zorg voor menswaardigheid en respect voor het leven op aarde.



Veerkracht

Koers houden en wendbaar zijn bij tegenslag, betrokken blijven en volhouden, ook wanneer vooruitgang traag of onzeker is.