

Deugden

Als we deugden op de voorgrond
van onze aandacht brengen,
kunnen we dit grandioze reservoir
van spirituele kracht aanboren.

Deugden zijn van nature
aanwezig, in ons allemaal.
Ze komen niet vanzelf
naar de oppervlakte.
Ze groeien door training,
net zoals spieren.

Deugden zijn het oor waarmee we
luisteren, het oog waarmee we onszelf
en anderen zien, en de taal die onze
gedachten en woorden vormt.

Linda Kavelin Popov

UIT HAAR BOEK ADEMPAUZE



100 Deugden

Aanvaarding	Enthousiasme
Assertiviteit	Flexibiliteit
Attentheid	Geduld
Barmhartigheid	Geloof
Bedachtzaamheid	Geloofwaardigheid
Begrip	Gemoedsrust
Behulpzaamheid	Getrouwheid
Bescheidenheid	Gratie
Besluitvaardigheid	Hoffelijkheid
Betrokkenheid	Hoop
Betrouwbaarheid	Idealisme
Billijkheid	Inlevingsvermogen
Concentratie	Integriteit
Creativiteit	Inzet
Dankbaarheid	Inzicht
Dienstbaarheid	Kracht
Doelgerichtheid	Lankmoedigheid
Doorzettingsvermogen	Liefde
Duidelijkheid	Loyaliteit
Edelmoedigheid	Matigheid
Eenheid	Mededogen
Eenvoud	Menselijkheid
Eerbied	Mildheid
Eerlijkheid	Moed
Eerzaamheid	Naastenliefde



100 Deugden (vervolg)

Nadenkendheid	Uithoudingsvermogen
Nederigheid	Vastberadenheid
Nuchterheid	Veerkracht
Onafhankelijkheid	Verantwoordelijkheid
Ondernemingszin	Verdraagzaamheid
Onthechting	Vergevingsgezindheid
Ontzag	Vertrouwen
Onwankelbaarheid	Verwondering
Openheid	Voortreffelijkheid
Opgewektheid	Vreedzaamheid
Opoffering	Vreugde
Oprechtheid	Vriendelijkheid
Optimisme	Vrijgevigheid
Ordelijkheid	Waardering
Passie	Waardigheid
Rechtvaardigheid	Waarheidsliefde
Reinheid	Wijsheid
Respect	IJver
Samenwerking	Zachtmoedigheid
Scherpzinnigheid	Zekerheid
Schoonheid	Zelfbeheersing
Tact	Zelfrespect
Tevredenheid	Zelfvertrouwen
Toewijding	Zorgzaamheid
Trouw	Zuiverheid



AANVAARDING

Aanvaarding is het leven accepteren zoals het komt. Je staat open voor wat er is in plaats van iets anders te wensen. Je treedt de waarheid onder alle omstandigheden eerlijk en moedig tegemoet. Aanvaarding helpt je om in de storm van beproevingen te buigen zonder te breken. Je staat open voor de les die je ergens uit kunt leren. Je gaat voort met nieuwe wijsheid en een nieuw begrip. Je vestigt je aandacht op kwaliteiten in anderen en jezelf, liever dan te oordelen of kritiek te leveren. Jezelf aanvaarden stelt je in staat aan de wereld te geven wat je te bieden hebt.



Het mooiste dat je een ander kunt geven, is de gave van onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding.

Brian Tracey

Aanvaarding in de praktijk

- Ik ontvang levenslessen met humor en gratie.
- Ik aanvaard de dingen zoals ze zijn.
- Ik vertrouw erop dat in alles iets goeds is.
- Ik accepteer mensen zoals ze zijn.
- Ik aanvaard mijzelf, met al mijn kwaliteiten en gebreken.

*Ik ben dankbaar voor de deugd aanvaarding.
Zij brengt mij kalmte en rust.*



BESCHEIDENHEID

Bescheidenheid is een gevoel van rustig zelfvertrouwen en zelfrespect dat je in staat stelt te genieten van wat je hebt gedaan. Je kent je waarde zoals je bent. Je gedraagt je zoals past bij de gelegenheid, zonder jezelf op de voorgrond te plaatsen. Je hebt realistische verwachtingen van jezelf. Bescheidenheid stelt je in staat lof te ontvangen met dankbaarheid. Wanneer je met anderen hebt samengewerkt, deel je de eer. Je bent dankbaar voor de talenten die je hebt en je waardeert de talenten van anderen.

*Je beschikt over vele talenten. Meer is niet nodig,
want eigendunk bederft het grootste genie.
De grootste kracht is bescheidenheid.*

Louisa May Alcott

Bescheidenheid in de praktijk

- Ik heb een realistisch zelfbeeld.
- Ik voel mij goed genoeg zoals ik ben.
- Ik waardeer de schoonheid in eenvoud.
- Ik deel de eer van mijn succes.
- Ik ben dankbaar voor wat ik bereik.

*Ik ben dankbaar voor de deugd bescheidenheid.
Zij geeft mij een gezond zelfvertrouwen.*

DANKBAARHEID

Dankbaarheid is een houding van waardering voor het leven zoals het zich voordoet. Je leeft in het moment en je staat open voor de mogelijkheden in en rondom je. Je laat je waardering duidelijk blijken. Je overdenkt de rijkdom van het leven en je geniet van schoonheid. Iets kleins kan je gelukkig doen voelen. Bij tegenslagen probeer je te begrijpen, te aanvaarden en te leren. Dankbaarheid is de kern van werkelijk geluk: een voortdurende viering van het leven.



Je kunt niet naar geluk reizen, je kunt het niet bezitten, verdienen, verslijten of opmaken. Geluk is de spirituele ondervinding van iedere minuut van een leven vol liefde, gratie en dankbaarheid.

Denis Waitly

Dankbaarheid in de praktijk

- Ik ben dankbaar voor mijn leven.
- Ik toon mijn waardering.
- Ik denk na over de goede dingen van het leven.
- Ik waardeer mijn beproevingen.
- Ik tel mijn zegeningen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd dankbaarheid.
Zij is de magneet van mijn blijheid.*

EERLIJKHEID

Met eerlijkheid ben je zuiver en oprecht. Je ziet jezelf en anderen met een open blik, zonder te overdrijven of indruk op anderen te willen maken. Je weigert oneerlijk te zijn. Je streeft ernaar je aan je beloftes te houden. Als je jezelf op oneerlijkheid en zelfbedrog betrapt, laat je dat zachtjes los. Je erkent je fouten, zelfs wanneer je weet dat je daardoor iemand teleurstelt of boos maakt. Je heelt oude gevoelens dat je tekort geschoten zou hebben. Je houdt je rug recht, want je weet dat je waardevol bent zoals je bent.



Eerlijkheid is de beste politiek.

Benjamin Franklin

Eerlijkheid in de praktijk

- Ik ben open en duidelijk.
- Ik zeg wat ik meen, en ik meen wat ik zeg.
- Ik probeer altijd de waarheid te achterhalen.
- Ik durf mijn fouten toe te geven.
- Ik hecht waarde aan goed fatsoen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd eerlijkheid.
Door haar kan ik volledig mezelf zijn.*



GEDULD

Geduld is kalme hoop en geloof hebben dat alles goed komt. Je hebt vertrouwen in de loop van het leven. Je kijkt verder dan het moment en je wacht rustig af tot de tijd ergens rijp voor is. Geduld helpt je de dingen die je niet kunt beheersen te verdragen met een vredig hart. Je reageert met zachtheid op fouten of vertragingen, zonder te veroordelen. Je herkent de lessen die komen, doordat je wacht en je ontvangt ze als een geschenk van het universum. Geduld brengt aanvaarding. Ze roept je op stil te zijn en intensief te luisteren. Geduld kalmeert je ziel.

Help ons altijd de hoopvolle hoveniers van de geest te zijn, die weten dat zonder het donker niets geboren wordt, zoals niets bloeit zonder het licht.

May Sarton

Geduld in de praktijk

- Ik ben hoopvol.
- Ik blijf rustig en kalm.
- Ik aanvaard wat ik niet kan veranderen.
- Ik ben mild voor mijzelf en voor anderen.
- Ik vertrouw op de loop van het leven.

*Ik ben dankbaar voor de deugd geduld.
Zij helpt mij rustig te blijven.*

LIEFDE

Liefde is in het middelpunt van ons wezen. Zij geeft energie, wijst richting en verbindt harten met elkaar. Met liefde voel je een onweerstaanbare aantrekkingskracht en genegenheid voor een persoon, een plaats, een idee, of zelfs voor het leven zelf. Liefde gedijt bij aanvaarding en waardering en beschikt over de kracht om te genezen. Liefde leert je om jezelf bij te schaven, en de behoefte om een ander te overheersen of iemand een kopie van jezelf te willen maken, los te laten. Gevoed door betrokkenheid en gekruid door vriendelijkheid, is liefde de grootste deugd waarvan je kunt delen.



De liefde is geduldig, en vol goedheid... Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.

1 Korintiërs 13:7

Liefde in de praktijk

- Ik stel mijn hart open voor anderen.
- Ik koester mijn dierbaren met liefde en tederheid.
- Ik toon mijn liefde door te handelen uit goedheid.
- Ik aanvaard mensen zoals ze zijn.
- Ik waardeer de liefde in mijzelf.

*Ik ben dankbaar voor de deugd liefde.
Zij is mijn schatkamer.*

MENSELIJKHEID

Menselijkheid is een houding van barmhartigheid tegenover iedereen. We ademen allemaal dezelfde lucht in. We koesteren allemaal de toekomst van onze kinderen. We hebben allemaal vreugde en verdriet. Hoewel iedereen klein is in het eeuwige schema van het leven, is iedereen bijzonder. Je verliest je menselijkheid wanneer je vooroordelen hebt ten aanzien van een groep mensen, of afstand van hen neemt vanwege een andere huidskleur of levensovertuiging. Je toont menselijkheid wanneer je in de ander verplaatst en oprecht met hem of haar begaan bent.



*Wij of zij? Het maakt niet uit:
wij zijn allemaal wij!*

Onbekend

Menselijkheid in de praktijk

- Ik waardeer iedereen als individu.
- Ik voel mee met het lijden van anderen.
- Ik voel sterk mededogen.
- Ik geef hulp aan mensen die het nodig hebben.
- Ik voel een gemeenschappelijke band met alle mensen.

*Ik ben dankbaar voor de deugd menselijkheid.
Zij verbindt me met alle mensen.*

MOED

Moed verandert angst in vastberadenheid. Moed betekent het leven totaal omvatten, zonder aarzeling, en doen wat gedaan moet worden, zelfs wanneer dat moeilijk of riskant is. Wanneer je neigt naar opgeven, ondersteunt moed je om toch de volgende stap te zetten. Zij stelt je in staat tegenstand vol vertrouwen tegemoet te zien. Moed opent je voor nieuwe mogelijkheden en geeft je de kracht om offers te brengen voor wat je belangrijk vindt. Soms heb je moed nodig om je te herstellen na een leermoment. Moed stimuleert je het opnieuw te proberen.



*Hart, wees moedig. Als je niet moedig kunt zijn,
ga gewoon. De glorie van de liefde
is geen kleinigheid.*

Jalal-u-din Rumi

Moed in de praktijk

- Ik verwelkom nieuwe uitdagingen.
- Ik zet de grootst mogelijke, desnoods kleine, stap.
- Ik durf ten volle te leven.
- Ik breng zonodig een offer.
- Ik herstel mijn fouten.

*Ik ben dankbaar voor de deugd moed.
Zij staat mij toe mijn vleugels uit te slaan.*