

HET VERHELDEREN VAN JE WAARDEN (Aangepast van Tobias Lundgren's Bull's Eye werkblad)

Diep van binnen, wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je leven voor staat? Wat voor soort kwaliteiten wil je als persoon verder ontwikkelen? Hoe wil je zijn in de relaties die je met anderen hebt? Waarden zijn onze diepste hartenwensen over de manier waarop we willen omgaan met en ons verhouden tot de wereld, andere mensen en onszelf. Het zijn leidende principes die ons kunnen leiden en ons motiveren als we ons door het leven bewegen. Waarden geven weer *wat* je wilt doen en *hoe* je dat wilt doen. Ze gaan over hoe je je wilt opstellen tegenover vrienden, je familie, jezelf, je omgeving, je werk, enzovoorts.

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Waarden gaan over voortdurend handelen; ze zijn als een richting waarin we ons bewegen, terwijl doelen hetgene is dat we onderweg willen bereiken. Een waarde is als naar het Westen gaan; een doel is zoals een weiland, rivier of zee, die we van plan zijn over te steken terwijl we in die richting gaan. Doelen kunnen bereikt worden en 'afgekruist', terwijl waarden altijd doorlopen (hoe ver je ook naar het Westen gaat, je zult het nooit bereiken!). Bijvoorbeeld als je een liefhebbende, zorgzame, steunende partner wilt zijn dan is dat een waarde: het betekent dat je er steeds mee bezig bent. In tegenstelling hieraan, als je wilt trouwen is dat een doel – je kunt het 'afkruisen' of bereiken. Als je een betere baan wilt is dat een doel. Als je het eenmaal hebt is het doel bereikt. Maar als je jezelf helemaal kwijt wilt in je werk, het beste van jezelf wilt geven en er helemaal voor gaan dan is dat een waarde: het betekent voortdurend handelen.

DE ROOS

De 'roos' is een waarde-verhelderingsoefening ontworpen door een Zweedse therapeut genaamd Tobias Lundgren. (Ik heb hem aangepast) Het bord op de volgende pagina is verdeeld in vier belangrijke domeinen van het leven: werk/opleiding, vrije tijd, relaties en persoonlijke groei/gezondheid. Schrijf om te beginnen eerste je waarden op deze vier gebieden van het leven op. Niet iedereen heeft dezelfde waarden en dit is geen test om te zien of je de "goede" waarden hebt. Denk in termen van algemene levensrichtingen, in plaats van in termen van specifieke doelen. Er kunnen waarden zijn die elkaar overlappen – bijv. als je psychologie studeert kan dat zowel onder Opleiding als onder Persoonlijke groei vallen. Schrijf op wat van waarde voor je is als niets je in de weg stond, als niets je tegenhield. Wat is belangrijk? Waar geef je om? En waar wil je naar toe werken? Je waarden horen niet te gaan over een specifiek doel, maar de bedoeling is dat ze de manier waarop je je leven wilt leven op de lange duur weergeven. Bijvoorbeeld, met je zoon meegaan naar een voetbalwedstrijd kan een doel zijn; een betrokken en geïnteresseerde ouder zijn zou de onderliggende waarde kunnen zijn. **Let op! Zorg er voor dat het jouw waarden zijn en niet die van iemand anders. *Jouw* persoonlijke waarden zijn hier belangrijk!**

1. Werk/opleiding: verwijst naar werk en carrière, opleiding en kennis, ontwikkeling van vaardigheden (dit kan werk op vrijwillige basis of andere vormen van onbetaald werk betreffen). Hoe wil je je gedragen ten opzichte van cliënten, klanten, collega's, werknemers en werkgevers? Welke persoonlijke kwaliteiten wil je meebrengen in je werk. Welke vaardigheden wil je ontwikkelen?

.....

.....

.....

2. Relaties: verwijst naar intimiteit, nabijheid, vriendschap en verbintenissen in je leven: het gaat om relaties met je partner, kinderen, ouders, familieleden, vrienden, collega's en andere sociale contacten. Wat voor soort relaties wil je opbouwen? Hoe wil je zijn in deze relaties? Welke persoonlijke kwaliteiten wil je ontwikkelen?

.....

.....

.....

3. Persoonlijke groei/gezondheid: verwijst naar je voortdurende ontwikkeling als mens. Het kan gaan om georganiseerde geloofsbeleving, persoonlijke manieren om spiritualiteit te uiten, creativiteit, levensvaardigheden ontwikkelen, meditatie, yoga, de natuur in trekken; lichaamsbeweging, voeding en het aanpakken van gezondheidsrisico's zoals roken.

.....

.....

.....

4. Vrije tijd: verwijst naar hoe je speelt, je ontspant, jezelf prikkelt, of plezier hebt; hobby's of andere activiteiten waardoor je tot rust komt, je vrije tijd mee doorbrengt, plezier in hebt en je creatief in kunt uiten.

.....

.....

.....

DE ROOS: Lees je waarden door en plaats een kruis in elk gebied van de roos om weer te geven waar je nu, vandaag, staat. Een kruis in het midden van de roos betekent dat je volledig volgens je waarden leeft. Een kruis ver van het midden af betekent dat je er ver naast zit in het leven naar je waarden. Omdat er vier gebieden op dit bord beschreven staan, is het de bedoeling dat je vier kruisen op het bord zet.

