**Trouw zijn aan je waarden, is trouw zijn aan jezelf…**



*Je waarden vormen een belangrijke leidraad bij het vormgeven van je toekomst. Een waarde is iets wat jij belangrijk en wenselijk vindt om na te streven en waarmee jij je verbonden voelt. Een waarde is als het ware het richtsnoer waarlangs we denken en handelen. Waarden neem je mee uit het verleden en waarden bepalen je toekomst. Denk eens terug aan je verleden, aan thuis: welke waarden speelden daar een belangrijke rol?*

1. Wat vonden je ouders bijvoorbeeld belangrijk in het leven?
2. En wat heb je meegekregen van andere belangrijke mensen in je verleden? Misschien een opa of oma, een broer of zus, een leraar of iemand anders uit je familie- of vriendenkring…..

En denk nu eens aan een **held of heldin**, iemand die je enorm bewondert of iemand die jou inspireert.

1. Welke waarden leeft deze persoon?
2. Welke waarden zie je terug in zijn of haar gedrag?

*Waarden kunnen je doel ondersteunen, zoals een persoonlijk kompas, een aanwijzing of je je nog op het juiste pad bevindt. Waarden zijn belangrijk omdat ze keuzen, beslissingen en relaties beïnvloeden. Trouw zijn aan je waarden, is trouw zijn aan jezelf…*

Stel je nu eens voor dat je over 5 jaar het middelpunt van een groot feest bent. Je wordt toegesproken door mensen uit het publiek. Wat wil je dan dat er over je gezegd wordt? Door je ouders, of misschien door je kinderen, door collega’s, door je leidinggevende, door vrienden en buren…..

1. Wat wil je dat zij zeggen over jouw karakter?
2. Over wat je hebt bereikt?
3. Over wat je voor hen hebt betekent?
4. Over wie jij bent als mens?

**Waardenlijst**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Avontuur | Klantgerichtheid | Speelsheid |
| Beleefdheid | Leiderschap | Spiritualiteit |
| Bescheidenheid | Leren | Spontaniteit |
| Betrokkenheid | Lesgeven/ doorgeven | Stabiliteit |
| Bewust leven | Liefde | Status |
| Competitie | Loyaliteit | Subtiliteit |
| Creativiteit | Macht | Tijd |
| Dapperheid | Mededogen | Tolerantie |
| Discipline | Mode | Traditie |
| Echtheid | Naastenliefde | Trouw |
| Ecologie | Natuur | Uitmuntendheid |
| Eerlijkheid | Nederigheid | Vaderlandsliefde |
| Eenvoud | Netheid | Verantwoordelijkheid |
| Erkenning | Nieuwheid | (continue) Verbetering |
| Expressie | Onafhankelijkheid | Vernieuwing |
| Familie | Ondernemendheid | Verscheidenheid |
| Fantasie | Oorspronkelijkheid | Volmaaktheid |
| Geld | Oprechtheid | Vriendelijkheid |
| Genot | Openheid | Vriendschap |
| Gerechtigheid | Orde | Vrijheid |
| Gevoeligheid | Passie | Waarheid |
| Groei | Plezier | Werken |
| Gulheid | Prestatie | Wijsheid |
| Hartstocht | Rechtvaardigheid | Winnen |
| Humor | Religie | Zachtmoedigheid |
| Innerlijke rust | Respect | Zekerheid |
| Integriteit | Samenleving | Zorgvuldigheid |
| Inzicht | Schoonheid | Zorgzaamheid |
| Kennis | Sensatie | …… |

En bedenk dan eens of jij nu, op dit moment, die persoon al bent, of je die waarden werkelijk leeft, of je ‘op koers’ bent naar de persoon die je graag wilt zijn.

Geef daar voor jezelf eens eerlijk antwoord op….

Waar leef je het al en waar heb je nog wat te doen…..

Vul deze waarden in in onderstaande matrix

|  |  |
| --- | --- |
| *Deze waarden leef ik al en dat wil ik ook blijven doen. Het zijn waarden die je meeneemt uit je verleden en graag wilt blijven behouden of waarden waar je zelf voor gekozen hebt. Deze waarden wil je behouden, wellicht nog intensiveren en ervan genieten.* | *Deze waarden leef ik wel maar wil ik eigenlijk niet meer. Dit zijn vaak waarden die je meeneemt uit je verleden, maar die eigenlijk niet (meer) zo bij je passen. Het is tijd om er afscheid van te nemen en de invloed ervan op je leven te verminderen.* |
| *Deze waarden wil ik leven maar doe ik nog te weinig. Het gaat hier bijvoorbeeld om waarden die jouw ‘held’ leeft en laat zien. Waarden die jou inspireren en waar je in gelooft. Waarden die bij je passen en die je wellicht nog moet creeren, ontwikkelen en in moet investeren om ze je eigen te maken.* | *Deze waarden wil ik niet en doe ik ook niet meer. Het betreft waarden waar je al afscheid van hebt genomen. Waarden die misschien van je verwacht werden of worden maar waar je bewust ‘nee’ tegen zegt. Waarvan je accepteert dat ze niet bij je horen en dat ook naar anderen communiceert.* |