



Waarden

*“Je bent niets meer
maar ook niets minder
waard dan een ander”*

Wat zijn waarden?

Het woord zegt het al, het gaat om waarde, aan iets waar je waarde aan hecht, aan iets wat je na wilt streven. Het gaat om de vraag: Wat vind je nu echt belangrijk in je leven?

Waarden zit diep in je, dicht bij de kern van je persoonlijkheid. We zijn er meestal niet van bewust, maar we merken het wel als we niet in overeenstemming met onze waarden handelen.

Het nut van waarden:

- Bepaalt in grote mate ons gedrag.
- Heeft grote invloed op het maken van onze keuzes.
- Het geeft ons antwoord op de vraag waarom we iets doen.
- Geeft ons richting in het leven.
- Geeft aan waar je voor staat in het leven.
- Geeft voldoening.

De invloed van waarden op onze vitaliteit

Waarden zitten dicht bij de kern van een persoonlijkheid die verbonden zijn met je emoties. Als er onvoldoende aan je waarden wordt voldaan dan begint het innerlijk te knagen, iets klopt er niet of je zit niet lekker in je vel. Je raakt uit balans en het kost je veel energie om optimaal te functioneren. Het negeren van deze signalen kan leiden tot stress, slapeloosheid of lichamelijke klachten.

Ben je eenmaal op de hoogte van je waarden dan weet je waar je voor staat en handel je vanuit je authentieke zelf. De ene waarde kan op een bepaald levensgebied of in een bepaalde levensfase meer aan de orde komen dan de andere waarde.

Een jonger iemand zal eerder waarde hechten aan “carrière maken” dan iemand van 60 jaar die meer voor “diepgang” als waarde kiest. Over het algemeen komen de waarden op verschillende levensgebieden overeen en zal het in de loop der tijd niet of nauwelijks veranderen.

Daarnaast is het maar net wat voor betekenis iemand aan een waarde hecht. De betekenis is subjectief en zal voor iedereen anders zijn. Een ieder heeft daar zijn eigen beeld bij en zal het anders beleven dan een ander.

Iemand die leeft in overeenstemming met zijn waarden laat zich niet snel leiden door omstandigheden of verwachtingen van anderen. Hun gevoel van (eigen)waarde wordt niet ontleend door zich met anderen te vergelijken.

Vraag

Welke waarden heb je meegekregen vanuit je opvoeding (van je ouders of verzorgers)?