

# Theorie

## Waarde(n)vol leven

Stel jezelf de volgende vraag; Als het leven je gegeven is, wat wil jij er dan van maken? Hoe eer jij het leven? Wat wil je bijdragen? Hoe wil je mens zijn?

Mensen stellen zichzelf vaak de vraag; “Wat wil ik hebben?” en te weinig “Wat wil ik zijn?”

Het antwoord op die tweede vraag is zo simpel nog niet en wordt wel eens vertroebeld door het verlangen naar erkenning, succes en aandacht.

Daarom kan het helpen de vraag anders te stellen; Stel je voor dat je al lang waardevol bent en dat je dat niet meer hoeft te bewijzen. Wat wordt er dan belangrijk? Wat zijn dan de waarden in het leven waar je werkelijk voor wilt staan? Door de vraag op die manier te stellen, zet je het genetisch ingebakken ego even buiten spel en kom je tot hogere waarden.

Door jezelf aan die waarden te verbinden, doorbreek je de cirkel van behaagzucht en lage zelfwaardering; je bent trouw aan jezelf. Wat er ook gebeurt, je kunt dan altijd overtuigd zijn van je eigen integriteit en je hart voor de goede zaak. Dat is goed voor je zelfbeeld.

Het betekent ook dat je niet defensief hoeft te reageren op kritiek en dat je reacties van anderen kunt zien zoals ze zijn.

Waarden zijn als de vier windrichtingen, ze helpen je om de richting te bepalen die jij uit wil. Waarden geven aan wat jij het allerbelangrijkst vindt in het leven, wat voor jou het leven de moeite waard maakt, wat jou inspireert.

Ze helpen je om door te zetten wanneer je het moeilijk hebt en helpen je keuzes te maken die bij je passen.

Het is belangrijk te beseffen dat waarden geen doelen zijn, geen concrete resultaten die je kunt bereiken. Wie een waarde wil naleven zet geen einddoel neer. Je maakt eerder een keuze om een bepaalde richting op te gaan.



Je prettig voelen' of 'geen pijn willen hebben' zijn geen waarden. Een bepaald gevoel heb je of heb je niet. Je kunt ze bezitten. Waarden niet. Zodra het 'geen pijn willen hebben', het leidende principe wordt, wil je je leven controleren; het spoort je niet aan tot voluit leven, maar tot een half leven.

En is 'je prettig voelen' werkelijk een inspiratiebron voor een bevredigend leven? Spoort het je aan om stappen te zetten in je leven die je moeilijk vindt, maar waarvan je weet dat ze belangrijk voor je zijn? Nee, waarschijnlijk niet. Maar waarden doen dat wel.

Voorbeeld; Jij vindt het belangrijk dat je een liefdevol contact met je moeder hebt, terwijl zij jou volkomen negeert. Omdat het voor jou een belangrijke waarde is in je leven, stuur je haar bijvoorbeeld elke maand een kaartje. Ook wanneer je nooit iets terug hoort, kan dit je toch voldoening en zin blijven geven omdat je je verbindt aan je waarde.

Als je uit was gegaan van 'je prettig voelen', was je gestopt in het proces bij het feit dat je moeder je negeert, want dat voelt niet prettig..

Waarden probeer je in elk aspect van je wereld na te leven. Heb jij bijvoorbeeld 'eerlijkheid' als kernwaarde, dan loop je niet de supermarkt uit met een niet betaald product, omdat de kassière deze over het hoofd zag. Waarden zijn niet situatie-afhankelijk.

Waarden kies je met je hart, niet omdat het leuk klinkt naar de buitenwereld. Je weet dat je een waarde te pakken hebt, wanneer je inspiratie voelt, wanneer je merkt dat je er energie van krijgt. Door trouw te zijn aan je waarden krijg je een hoger doel. Daardoor kun je een ander pad kiezen dan dat je emoties je wellicht op willen sturen.



## In enkele stappen naar een waardevol leven

We kennen allemaal de momenten waarop het leven ons voor uitdagingen stelt. Soms lijkt het alsof je vastzit in een situatie en niet weet hoe je verder moet. Maar wat als je deze uitdagingen kunt zien als kansen om te groeien en te leren? Wat als je de situatie kunt omdenken en vanuit je hart kunt reageren?

Wanneer je een situatie als lastig ervaart, heb je vaak de neiging om er weerstand tegen te bieden. Maar lastige situaties bieden ons juist een doorgang, waarbij we in staat zijn om vanuit ons gewaarzijn te reageren op wat er gaande is. Het gaat om het omarmen van de situatie en het vinden van de kracht die erin verborgen ligt. Deze kracht stelt ons in staat om vanuit ons hart te reageren in plaats van angst, woede, verdriet of frustratie.

Door de volgende drie stappen toe te passen kun je je bewustzijn verruimen en nieuwe mogelijkheden ontdekken. Door daarbij vanuit je waarden te handelen, kun je de situatie transformeren en je eigen groei en ontwikkeling stimuleren.

### **Stap 1: Acceptatie**

Stop met vechten tegen de realiteit en begrijp de situatie zoals die is. Objectief, zonder jouw oordelen erover. Als je blijft vasthouden aan je eigen verwachtingen en wensen, zul je alleen maar lijden. Beschrijf de situatie daarom ook zo objectief mogelijk, alsof een videocamera het registreert.

### **Stap 2: Doorzien**

Als je een lastige situatie ervaart, is het belangrijk te beseffen dat jouw perspectief op de werkelijkheid beïnvloed wordt door jouw eigen verhaal en overtuigingen. Hoewel het lijkt alsof jouw perspectief de enige waarheid is, zijn er meerdere perspectieven mogelijk.

Soms kan het daarom goed zijn om andere perspectieven te bekijken. Op andere momenten kan simpelweg het idee dat jouw perspectief een persoonlijke waarheid is, al genoeg zijn om de situatie anders te benaderen. Zodra je ziet wat er werkelijk gaande is, heb je de keuze om te reageren vanuit jouw belangrijkste waarden. Zo biedt een uitdagende situatie een kans.



### **Stap 3: Waarde(n)vol leven**

Het is belangrijk te weten hoe je wilt zijn, voorbij een egoïstisch perspectief.

Zaken zoals competitie, winnen, zelfverrijking, macht, controle, status, prestige, onafhankelijkheid, materialisme en instant genot, zijn geen waarden.

Het zijn zaken die je kunt bezitten, maar die je niet inspireren tot een voluit leven.

Wanneer deze zaken de leidende principes worden in je leven, wil je controle hebben over alles en ben je alleen gericht op je eigen persoonlijke gewin.

Aan de andere kant zijn waarden zoals compassie, integriteit, liefde, respect en waardering voor diversiteit, verantwoordelijkheid en zorgzaamheid, solidariteit, creativiteit, nieuwsgierigheid, spirituele groei geen bezittingen. Deze waarden inspireren je om een voluit leven te leiden en helpen je om verbinding te maken met en bij te dragen aan anderen en de wereld om je heen. Ze geven richting en betekenis. Het nastreven van zulke waarden kan een diepe voldoening en vreugde brengen en leiden tot een leven dat in lijn is met wie je werkelijk bent.

