

Wat zijn de waarden die belangrijk zijn voor jou in jouw leven?

Als je innerlijke pijnlijke ervaringen vermijdt en er mee worstelt, dan draait je leven juist om die pijnlijke ervaringen. Als je de pijnlijke ervaringen toelaat, ze ruimte geeft en accepteert ben je vrij, dan hoeft je leven daar niet meer om te draaien. De vraag is dan: Waar wil ik dat mijn leven wel om draait? Waar wil ik mijn aandacht en energie op richten? Dat zijn je waarden.

Er zijn een ontelbaar aantal levens mogelijk. Dat wat jij aandacht schenkt vormt jouw leven. Meerdere wegen zijn oké. Je hebt geen controle op wat er op je pad verschijnt, je hebt wel controle over hoe je daar op reageert en wat je wel of geen aandacht schenkt.

Waarden = gekozen levensrichting.

1. Het gaat om het pad, de richting en je inzet, niet om het doel/de uitkomst. Waarden liggen aan de horizon als ankerpunten. Je brengt ze tot uiting in het hier en nu door de keuzes die je nu maakt.
2. Waarden voelen goed en vitaal, als iets dat past bij jou, als een perfecte jas. Het voelt als iets waar je je voor in wilt zetten.
3. Het *uitvoeren* van waarden door te werken aan doelen en acties hoeft op korte termijn niet goed te voelen (b.v. eng, vermoeiend, pijnlijk, etc)
4. Ze voelen vrij. Als ze onvrij voelen (dat je het moet doen want anders dan...) dan is het vermomde afweer = een manier om een pijnlijk gevoel niet te voelen. Bijvoorbeeld carrière maken om te voorkomen dat je je onzeker voelt.
5. Het gaat om keuzes die jij maakt en gedrag wat jij doet. Dus niet iets waar anderen of je omgeving aan moet voldoen. Liefde krijgen is geen waarde, liefde geven en liefde vragen wel.
6. Waarden zijn dynamisch en in beweging. Afhankelijk van de omstandigheden of levensfase kunnen waarden en prioriteiten verschuiven.

Het pad in de richting van je waarden loopt niet recht. Er zullen obstakels zijn en je kunt afdwalen, dat hoort bij het leven. Maar je kunt op elk moment de draad weer oppakken. Niemand slaagt er *altijd* in om naar zijn of haar waarden te leven, dat maakt je geen mislukkeling. Voel de pijn. Leer er van. En ga dan weer verder. Als je nergens om geeft kan je ook niet gekwetst worden. Als je iets geeft om je waarden en voelt dat je er achter staat, kan je gekwetst worden. Dat neem je mee op je pad.

Hou je pad luchtig en flexibel. Hou je waarden vast alsof je een vlinder vasthoudt. Met volle aandacht, zonder het fijn te knijpen.

Bronnen: S. Hayes e.a. *Uit je hoofd in het leven* en R. Harris *De valstrik van het geluk*.