

# Valued Living Questionnaire

Als je echt wilt weten wat je diep in je hart zou willen doen met je leven, dan kun je beginnen met het afbakenen van *waardengebieden*. Dit zijn gebieden waarin mensen graag bewegen, zoals vriendschap, liefde, werk, hobby's, enzovoort. Aan jou de vraag om te onderzoeken wat jij belangrijk vindt.

Een voorbeeld voor het waardengebied 'Werk': ik vind mijn werk heel belangrijk en geef dat een 9. Als je dan kijkt hoeveel ik met m'n werk bezig ben in de praktijk (tweede kolom), dan is ook dat cijfer hoog: een 8 de afgelopen twee weken.

Ander voorbeeld: de waarde 'Deelname aan verenigingen' is echt niks voor mij, die geef ik dus een 1. En ik doe er ook niks mee, dus qua invulling is het ook een 1.

Bij dat invullen moet je dus kijken naar wat je de afgelopen twee weken concreet gedaan hebt om dat waardengebied in te vullen. Bij 'Familie' kun je dan denken aan bellen, samen eten of wandelen, en bij zelfzorg kun je denken aan in bad gaan, mediteren, sporten, enzovoort. Kijk dus naar wat je *echt* doet, met je handen en voeten. Vaak hebben we *het idee* dat we veel doen, omdat we veel over dingen nadenken. Maar aan iemand denken is iets heel anders dan daadwerkelijk contact maken. Voel je het verschil? Veel mensen zeggen bijvoorbeeld dat ze 'ergens mee bezig zijn', maar als je ze dan vraagt wat ze daadwerkelijk gedaan hebben de afgelopen twee weken, dan blijft het nogal eens stil.

Geef dus een eerlijk cijfer voor wat je de afgelopen twee weken daadwerkelijk hebt gedaan binnen dat waardengebied.

Over die eerlijkheid gesproken: kijk ook bij de eerste kolom of je zo eerlijk mogelijk kunt antwoorden. Hiermee bedoel ik dat mensen al snel (bijvoorbeeld) 'Ouderschap' een 10 geven, omdat ze hebben geleerd dat ze dit heel belangrijk *moeten* vinden. Als je ze dan een-op-een vraagt hoe belangrijk ze het *eigenlijk* vinden, dan gaat er meestal wat van dat cijfer af. Ik heb zelf de neiging om 'Zorg voor anderen' standaard hoog te scoren (eerste kolom), terwijl ik daar weinig aan doe (tweede kolom), en ik het eigenlijk ook helemaal niet zo belangrijk vind, als ik heel eerlijk ben. En dus kun je dan je score op de eerste kolom nog aanpassen, als je dit ontdekt.

Het gaat mij er dus puur om wat jij diep vanbinnen *echt* belangrijk vindt, niet om wat je geleerd hebt dat je belangrijk *moet* vinden.

Er zit vaak wat overlap tussen waarden (bijvoorbeeld tussen hobby's en fysieke verzorging), maar dat is niet erg. Bedenk gewoon wat er binnen dat gebied in je opkomt en geef dan een cijfer. Laatste tip: als je twijfelt wat een waardengebied precies betekent, bedenk dan wat het voor jou betekent. Je kunt bijvoorbeeld geen kinderen hebben, en toch de waarde 'Ouderschap' heel belangrijk vinden en sterk invullen, omdat je vaak op je neefjes oppast. Dus: *een waardengebied is wat het voor jou persoonlijk betekent*.

Is het een beetje duidelijk zo? Vul maar in dan:

<b>Waardegebied</b>	<b>Hoe belangrijk vind ik dit? (1 = totaal niet belangrijk, 10 = superbelangrijk)</b>	<b>Hoe heb ik dit waardegebied de afgelopen 2 weken ingevuld? (1 = helemaal niet, 10 = heel veel mee bezig geweest)</b>
Familie (anders dan huwelijk of kinderen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Huwelijk/intieme relaties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ouderschap	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vrienden/sociaal leven	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Scholing/training	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hobby's (anders dan verenigingen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geloof/spiritualiteit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Deelname aan verenigingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fysieke verzorging (sport, voeding, ontspanning)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zelfzorg (tijd voor jezelf)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zorg voor anderen (mantelzorg, vrijwilligerswerk)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inspiratie door schoonheid (kunst, literatuur, films, natuur)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Als je zo eens kijkt naar wat je hebt ingevuld, valt je dan iets op? Vaak zien mensen al snel dat ze hun werk en ouderschap heel fanatiek invullen, maar dat ze het op andere vlakken, zoals zelfzorg, een beetje laten liggen. Hierbij twee vuistregels die je verder kunnen helpen:

- 1 Zijn er belangrijke waarden die je te weinig invult?
- 2 Zijn er onbelangrijke waarden die je te veel invult?

Een voorbeeld van 1: je vindt 'Vrienden/sociaal leven' heel belangrijk (9 op de eerste kolom), maar je hebt je vrienden de afgelopen twee weken amper gezien (3 op de tweede kolom). Dit kan een aanwijzing zijn dat daar iets te halen valt.

Een voorbeeld van 2: je vindt je werk redelijk belangrijk (7 op de eerste kolom), en je werkt je in de praktijk helemaal te pletter (10 op de tweede kolom). En dus kun je concluderen dat je harder werkt dan je zou willen.

Binnen welke waardengebieden valt er wat te halen? Omcirkel de gebieden waar je graag wat meer zou willen doen, en ook die waar het juist wel wat minder zou mogen. Je hoeft dit alleen maar te beseffen. Als je weet waar je het ongeveer moet zoeken, dan kun je vervolgens doelbewust meer balans gaan creëren in je leven.