

Wat wil je hebben, wat wil je zijn?

Zodra duidelijk is waar je meer of minder aandacht aan zou willen besteden, rijst de vraag *op welke manier* je dat dan zou willen doen. Want wat vind je binnen je werk, relatie of vriendschappen belangrijke thema's of waarden? Je ziet dat ik je een beetje in een trechter probeer te duwen: we beginnen breed met de oriëntatie op je waardengebieden, en nu gaan we langzaam steeds meer naar de kern toe.

Want je kunt je wel blind bij de eerste de beste vereniging aanmelden, maar de vraag is natuurlijk wat er dan binnen die vereniging voor jou te halen valt. Dit kan bijvoorbeeld 'Gezelligheid' zijn of 'Een gevoel van verbinding'. Zal ik maar weer eens kijken of ik een lijstje kan maken, zodat je alleen maar als een lui nijlpaard hoeft aan te vinken wat je zelf belangrijk vindt? Dat is goed. En neem er een beker roze melk bij zou ik zeggen.

Omcirkel wat voor jou belangrijke waarden zijn:

Gezondheid	Openheid	Liefde
Gelijkwaardigheid	Echtheid, oprechtheid	Dingen delen
Vriendschap	Ambitie	Geven
Zorgen voor een ander	Lichamelijke beweging	Reizen, mooie plekken zien
Bewust ervaren	Vergeving	Plezier, gezelligheid
Verbinding maken	Ontvangen	Creativiteit
Onbevangenheid	Ruimte voor mezelf	Geraakt worden
Actief bezig zijn	Kennis opdoen, leren	Genieten

Vrede, rust, harmonie	Menselijkheid, medemenselijkheid	De schoonheid van de natuur
Humor	Idealisme	Liefdadigheid
Mededogen	Milieubewust zijn	Kunst
Dankbaarheid	Nuttig bezig zijn	Ontspanning
Redelijkheid	Verwondering	Vriendschap
Anders, namelijk		

Ook hier geldt dat een waarde is zoals jij die ziet. Dus als 'Ontspanning' voor jou betekent dat je drie keer per dag op je kop gaat staan, dan is dat zo. Kijk ook wat die woorden bij je oproepen. Als ik denk aan het woord 'vergeving', dan kom ik eigenlijk standaard bij mijn ouders uit. Kennelijk valt daar op dat vlak dus wat te halen.

Je ziet hier ook het verschil tussen waarden en regels. Zodra je het woordje 'moeten' toevoegt aan een waarde, kan het een regel worden waar je aan *moet* voldoen. Bijvoorbeeld: nuttig bezig moeten zijn, moeten ontspannen, of dankbaar moeten zijn voor alles wat je hebt. Voel je het verschil? Waarden zijn uitgangspunten, die gaan over wat je graag zou willen uitdragen. Dit lukt waarschijnlijk niet altijd in de praktijk, en dat is ook helemaal niet erg. Het gaat erom dat deze waarden een soort vrolijke leidraad gaan vormen in je leven.

Hou deze waarden dus in je achterhoofd als je straks weer dingen gaat ondernemen. Waarden als 'Gelijkwaardigheid' en 'Verbinding maken' zijn voor mij heel belangrijk geworden, vooral doordat ik ze bewust ben gaan uitdragen. Erken je waarden dus niet alleen, probeer ze ook terug te zien in wat je doet.