# 🌟 Werkblad: Ontdek je Waarden

## 1. Wat zijn waarden?

Waarden zijn kernprincipes die richting geven aan je gedrag, keuzes en levenshouding. Ze geven antwoord op de vraag:
"Wat vind ik écht belangrijk in het leven?" “Wat is WAARDEvol?”

📌 Let op: Waarden zijn geen doelen. Een doel is "een marathon lopen", een waarde is "gezondheid" of "doorzettingsvermogen".

## 2. Inspiratiebronnen

🔸 Brené Brown benadrukt hoe waarden je kunnen helpen moedig en integer te leven. Ze raadt aan om maximaal twee kernwaarden te kiezen om focus te houden.
🔸 Stephen Covey (van \*The 7 Habits\*) ziet waarden als de basis voor effectief en authentiek leven.
🔸 ACT (Acceptance and Commitment Therapy) gebruikt waarden als kompas: je hoeft niet perfect te zijn, maar als je handelt in lijn met je waarden, ervaar je zingeving.

Hieronder zijn drie korte, waargebeurde verhalen over mensen die hun waarden volgden met grote impact — niet alleen op hun eigen leven, maar ook op hun omgeving.

**🌾 1. Moeder Teresa – De waarde van *dienstbaarheid***

**“Niet alle mensen kunnen grote dingen doen, maar we kunnen wel kleine dingen doen met grote liefde.”**

In de drukke straten van Calcutta hoorde een kleine vrouw de fluistering van God in haar hart. Moeder Teresa verliet het comfortabele kloosterleven om tussen de stervenden, daklozen en verstotenen te gaan leven. Haar diepste waarde: *iedere mens is waardig, geschapen naar Gods beeld*.

Ze waste wonden, gaf stervenden een waardige dood, en sprak zachtjes tegen hen die door de wereld vergeten waren. Wat ze deed was niet groots in de ogen van velen. Maar het was trouw. Liefdevol. Radicaal. In die trouw aan haar roeping vonden miljoenen mensen hoop – en ontstond er wereldwijd een beweging van *compassie*.

Door haar dienstbaarheid werden kerken wakker geschud, regeringen geconfronteerd, en gewone mensen geraakt. Haar leven was een stil getuigenis van Christus in actie.

**🕊️ 2. Nelson Mandela – De waarde van *vergeving en gerechtigheid***

**“Als ik de gevangenis uitliep, wist ik dat als ik mijn bitterheid niet achterliet, ik nog steeds gevangen zou zijn.”**

Nelson Mandela zat 27 jaar gevangen. De wereld verwachtte wraak, maar hij koos voor vergeving. Zijn hart was gevormd in de stilte van de cel – zijn diepste waarden: *gerechtigheid, gelijkwaardigheid, verzoening*.

Toen hij vrij kwam, had hij de macht om te haten. In plaats daarvan sprak hij woorden van vrede. Hij nodigde zijn voormalige vijanden uit aan tafel. Hij vergaf.

Zijn keuze voor vergeving bracht Zuid-Afrika op een pad van hoop in plaats van vergelding. Mandela's leiderschap was niet gebaseerd op ego, maar op een diep geloof dat mensen kunnen veranderen. Dat de toekomst anders mag zijn dan het verleden.

Zijn leven liet zien wat er gebeurt als je wandelt in *waarheid én genade*, en hoe de kracht van vergeving muren afbreekt die geweren niet konden raken.

**✝️ 3. Jezus van Nazareth – De waarde van *liefde boven wet, en leven boven dood***

**“Kom tot Mij, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal jullie rust geven.” (Matteüs 11:28)**

Jezus leefde in een wereld vol wetten, verwachtingen en machtssystemen. Maar Hij keek mensen aan met ogen die dieper zagen. Zijn waarden waren niet tijdelijk of politiek. Zijn kernwaarde was *liefde* – heilig, dienend, offerend.

Hij raakte melaatsen aan, sprak met overspelige vrouwen, at met tollenaars. Hij keerde systemen binnenstebuiten omdat Hij weigerde de mens ondergeschikt te maken aan regels. Zijn liefde bracht vrijheid, zijn woorden brachten leven.

En toen Hij stierf aan het kruis, deed Hij dat niet als slachtoffer, maar als overwinnaar. Want uit de dood kwam leven. Uit overgave kwam opstanding.

Zijn leven beïnvloedde niet alleen zijn tijdgenoten, maar is de spil van hoop voor miljarden mensen – ook vandaag nog. In Hem vinden we de ultieme rust, de ware vrijheid, en de zekerheid dat liefde sterker is dan dood.

**Nu zelf aan de slag!**
Om te kunnen starten met leven vanuit je waarden, moet je deze waarden wel scherp hebben. Daar gaan we nu mee beginnen. En wees relaxt, het duurde bij mij bijna een jaar voor ik mijn drie kernwaarden écht scherp had. Maar ook in het proces erheen word je kompas steeds helderder en beter geschikt om mee te sturen.

## 3. Oefenvorm 1: Woordenlijst & Voelen

Kies uit onderstaande lijst de waarden die iets met je doen — waar je energie of emotie bij voelt. Niet wat je \*moet\* kiezen, maar wat jou \*raakt\*.

📝 Stap 1: Omcirkel eerst 10-15 waarden die je belangrijk vindt.
📝 Stap 2: Kies daaruit 5 kernwaarden.
📝 Stap 3: Kies uiteindelijk jouw top 3 waarden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Betrokkenheid | Creativiteit | Vrijheid | Familie | Avontuur |
| Eerlijkheid | Groei | Verbondenheid | Moed | Balans |
| Humor | Spiritualiteit | Zorgzaamheid | Zelfontwikkeling | Respect |
| Rechtvaardigheid | Rust | Dankbaarheid | Authenticiteit | Vertrouwen |
| Liefde | Empathie | Discipline | Wijsheid | Schoonheid |
| Vastberadenheid | Nederigheid | Plezier | Samenwerking | Dienstbaarheid |
| Verantwoordelijkheid | Innovatie | Leiderschap | Loyaliteit | Zorgvuldigheid |
| Trouw | Geduld | Nieuwsgierigheid | Vergeving | Stilte |

## 4. Oefenvorm 2: Levenslijn reflectie

📝 Teken een simpele tijdlijn van je leven. Markeer 3 momenten die jou gevormd hebben (positief of pijnlijk).
📌 Vraag: Welke waarden speelden hier een rol? Werden ze nageleefd of juist geschonden?

## 5. Oefenvorm 3: Wat staat er in jouw fotogalerij

Pak je telefoon en open je fotogalerij . Welke beelden komen steeds terug. Zijn dat beelden van mensen of juist zonder mensen, natuur, drukte of juist stilte, grote plaatjes of juist details? Je galerij laat vaak ineens heel duidelijk zien wat je belangrijk vind en hoe je naar de wereld kijkt.

📝 Beschrijf welke top 3 je zou kunnen maken aan de hand van jouw fotogalerij.
💬 Vraag: Welke waarden spreken daaruit? Zie je die ook terug in je verdere dagelijkse leven?

## 6. Oefenvorm 4: De begrafenis-oefening (Covey)

Stel je voor: mensen houden een toespraak op je begrafenis. Wat hoop je dat ze over je zeggen?
📝 Schrijf 3 korte stukjes (van een vriend, collega en familielid).
💬 Vraag: Welke waarden komen hierin terug? Leef jij hier ook echt na?

## 7. Top 3 bepalen

🧭 Kijk terug naar je oefeningen. Welke waarden keren steeds terug?
📝 Noteer hieronder jouw top 3 kernwaarden en waarom je juist deze kiest:
1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ → Waarom? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ → Waarom? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ → Waarom? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4…………………………………………..
5……………………………………………

## 8. Reflectie

- Hoe voel je je nu je jouw waarden hebt benoemd?
- Bedenk de komende tijd een bij acties die je doet: Was dit volgens mijn waarde of leef ik nu naar de waarde van iemand anders?

Heb je jouw kernwaardes nog niet ontdekt, geen probleem, maar ga verder opzoek in de komende tijd. Hoe weet je anders dat je de dingen doet die het waard zijn om jou tijd en energie in te steken?