

— OEFENING · ACT JE KOERS BEPALEN

Waarden

Ontdekken wat er voor jou werkelijk toe doet

Een waarde is geen eindpunt, maar een richting die je zelf kiest.



Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) zijn **waarden** de dingen die jij diep vanbinnen belangrijk vindt: hoe je wilt leven, wat voor mens je wilt zijn en waar je voor wilt staan. Een waarde werkt als een kompas. Je kunt altijd een stap in die richting zetten, hoe klein ook, en je bent er nooit mee klaar. Wie zijn waarden kent, kan bewuster kiezen, ook op momenten dat gedachten en gevoelens je een andere kant op trekken. In drie stappen ga je van breed naar specifiek: eerst je waardegebieden, dan de waarden die daarbinnen voor jou tellen, en tot slot wat je ermee gaat doen.



Deze oefening is onderdeel van de cursus **ACT je koers bepalen**. In de zelfzorgomgeving van Gevoelszaken vind je nog meer oefeningen van deze cursus.

Wat is een waarde, en wat niet?

RICHTING

Geen doel

Een doel kun je afvinken. Een waarde niet: die blijft richting geven, ook nadat je doel behaald is.

doel: een diploma halen
waarde: blijven leren

ZELF GEKOZEN

Geen regel

Een waarde is niet wat je hoort te vinden. Het is wat jij zelf kiest, ook als niemand meekijkt.

regel: ik moet altijd klaarstaan
waarde: zorgzaam zijn

IN HET DOEN

Geen gevoel

Gevoelens komen en gaan. Naar je waarden handelen kan altijd, ook op een sombere of gespannen dag.

gevoel: er zin in hebben
waarde: betrokken zijn

VOORBEELD · EEN DOEL

Een halve marathon lopen



DE WAARDE ERACHTER

Goed zorgen voor mijn lichaam

Elke week met een vriend afspreken



Een trouwe, aandachtige vriend zijn

Lastig gesprek met mijn leidinggevende voeren



Eerlijk zijn en voor mezelf opkomen

STAP 1

Waardegebieden

Waardegebieden zijn de terreinen van je leven: relaties, werk, vrije tijd, groei en gezondheid. Geef elk gebied twee cijfers. Eerst: **hoe belangrijk is dit voor mij?** Daarna: **hoeveel heb ik er de afgelopen twee weken echt aan gedaan?** Kijk bij dat tweede cijfer naar wat je daadwerkelijk deed, zoals bellen, samen eten of sporten, en niet naar hoe vaak je eraan dacht. Past een gebied niet letterlijk bij jouw leven, vul het dan in zoals het voor jou betekenis heeft.

Waardegebied	Hoe belangrijk vind ik dit? 1 = totaal niet · 5 = heel erg	Hoe heb ik dit de laatste 2 weken ingevuld? 1 = totaal niet · 5 = heel veel
RELATIES		
Partner en intimiteit	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ouderschap	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Familie	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Vrienden en sociaal leven	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
WERK EN OPLEIDING		
Werk	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Leren en ontwikkeling	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
VRIJE TIJD		
Hobby's en ontspanning	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Maatschappelijke inzet	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Natuur, kunst en schoonheid	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
PERSOONLIJKE GROEI EN GEZONDHEID		
Lichamelijke gezondheid	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Zelfzorg en tijd voor jezelf	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Zingeving en spiritualiteit	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Wat valt je op?

Belangrijk, maar weinig ingevuld

Een hoog cijfer voor belang en een laag cijfer voor invulling? Dan valt daar iets te halen.

Minder belangrijk, maar veel mee bezig

Steek je veel tijd in iets wat je minder belangrijk vindt? Dan mag het daar misschien wat minder.

STAP 2

Jouw waarden kiezen

Binnen een waardegebied kun je op veel manieren willen zijn. Het kan lastig zijn om daar woorden voor te vinden; deze **waardeninspiratielijst** helpt je op weg. Lees de lijst rustig door en vink aan wat iets in je raakt. Omcirkel daarna de vijf waarden die voor jou het zwaarst wegen.

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Acceptatie
jezelf, anderen en het leven nemen zoals ze zijn | ☐ Nieuwsgierigheid
interesse tonen, onderzoeken en ontdekken | ☐ Intimiteit
je openstellen, gedachten en gevoelens delen |
| ☐ Avontuur
nieuwe ervaringen opzoeken en ontdekken | ☐ Bemoediging
aanmoedigen wat goed gaat, bij jezelf en anderen | ☐ Liefhebben
met liefde en warmte omgaan met jezelf en anderen |
| ☐ Assertiviteit
voor jezelf opkomen en zeggen wat je nodig hebt | ☐ Enthousiasme
opzoeken waar je blij van wordt en ervan genieten | ☐ Mindfulness
aanwezig zijn in het hier en nu, open en benieuwd |
| ☐ Authenticiteit
jezelf zijn, eerlijk en oprecht naar jezelf | ☐ Eerlijkheid en rechtvaardigheid
oprecht en juist zijn naar jezelf en anderen | ☐ Orde
geordend en georganiseerd te werk gaan |
| ☐ Zorg en zelfzorg
goed zorgen voor anderen, de natuur en jezelf | ☐ Fitheid
je lichaam gezond houden en je er goed in voelen | ☐ Vasthoudendheid
volhouden, ook als het tegenzit |
| ☐ Compassie en zelfcompassie
mild zijn voor anderen en jezelf, ook bij pijn | ☐ Flexibiliteit
meebewegen als de situatie daarom vraagt | ☐ Respect
jezelf en anderen met zorg en aandacht behandelen |
| ☐ Betrokkenheid
met volle aandacht aanwezig zijn bij wat je doet | ☐ Vriendelijkheid
aardig en attent omgaan met anderen en jezelf | ☐ Verantwoordelijkheid
instaan voor je eigen taken en keuzes |
| ☐ Bijdragen en generositeit
anderen helpen en iets goeds toevoegen | ☐ Vergevingsgezindheid
fouten kunnen vergeven, ook die van jezelf | ☐ Veiligheid en bescherming
zorgen dat jij en anderen veilig zijn en blijven |
| ☐ Samenwerking
openstaan voor samen doen en dat opzoeken | ☐ Plezier en humor
genieten van wat je doet en kunnen lachen | ☐ Vaardigheid
blijven oefenen, verbeteren en toepassen |
| ☐ Moed
doorzetten, ook als iets spannend of lastig is | ☐ Dankbaarheid
waarderen wat er is: jezelf, anderen, het leven | ☐ Steunend zijn
er zijn voor anderen en voor jezelf |
| ☐ Creativiteit
met nieuwe ideeën komen en dingen uitproberen | ☐ IJver
je inzetten en je best doen voor wat je aanpakt | ☐ Vertrouwen
betrouwbaar, loyaal en trouw zijn |

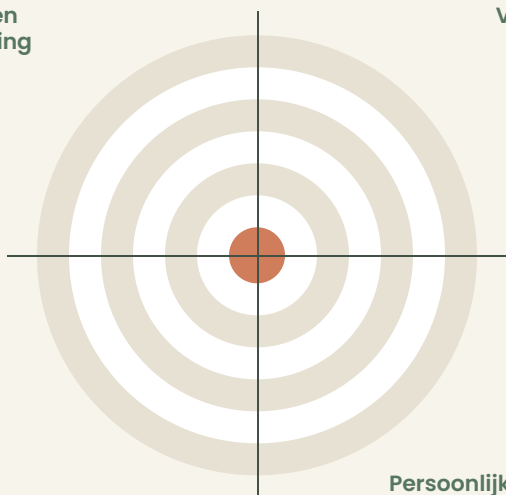
Mis je een waarde? Schrijf hem erbij: _____

STAP 3

Van waarde naar doen

Werk en
opleiding

Vrije tijd



Relaties

Persoonlijke groei
en gezondheid

Hoe dicht zit je bij de roos?

De roos staat voor leven zoals jij het wilt, volgens de waarden die je net koos. Zet in elk kwart een kruisje. **Hoe dicht bij het midden**, hoe meer je in dat gebied nu al naar je waarden leeft. Een kruisje aan de rand betekent dat je er ver vanaf staat.

Er is geen goed of fout. Je maakt alleen een foto van dit moment.

Gebied	Mijn belangrijkste waarde hier	Zo ziet het eruit als ik ernaar leef	Eén kleine stap deze week
VOORBEELD	<i>Betrokkenheid</i>	<i>Echt luisteren, telefoon weg als we aan tafel zitten</i>	<i>Donderdagavond mijn zus bellen</i>
Werk en opleiding	_____	_____	_____
Vrije tijd	_____	_____	_____
Relaties	_____	_____	_____
Persoonlijke groei en gezondheid	_____	_____	_____

Tips

-  **Begin klein.** Kies een stap van hooguit vijf minuten. Wat je vandaag doet, weegt zwaarder dan wat je voorneemt.
-  **Verwacht ongemak.** Wat belangrijk is, raakt je ook. Spanning of twijfel betekent niet dat je de verkeerde kant op gaat.
-  **Waarden bewegen mee.** Herhaal deze oefening na een paar maanden en kijk wat er verschoven is.
-  **Bespreek het.** Neem je ingevulde bladen mee naar je behandelaar. Samen kijk je wat een goede volgende stap is.