

Vergroot je Veerkracht deel I

Oefening 4 bij “WEES WENDBAAR”

Waarden – waar sta en ga je voor?

Iedereen heeft waarden, alleen is niet iedereen zich daar even van bewust.

Waarden zijn individuele overtuigingen, dingen die jij enorm belangrijk vindt in je leven. Deze overtuigingen vormen de onderliggende motivatie om te doen zoals je doet. Het zijn ook wel de voorkeuren in je leven.

- Waarden creëren we ons hele leven door, te beginnen in onze vroege kinderjaren.
- Waarden verschillen per persoon, per gezin, per cultuur, groep of land.
- Waarden brengen een zekere persoonlijke verantwoordelijkheid met zich mee.
- Waarden zorgen voor een gevoel van eigenwaarde.

Je belangrijkste waarden (kernwaarden) zijn als een soort kompas; ze geven je leven betekenis en helpen met het nemen van beslissingen; in goede én moeilijke tijden.

Uiteraard er is er niet altijd een match tussen je activiteiten en je waarden. Maar wil je een vruchtbaar en gelukkig leven, dan is het de moeite waard om te proberen om zoveel mogelijk dingen te doen die in lijn zijn met je eigen waardensysteem. Wanneer een van je kernwaarden wordt genegeerd of erger, geweld aan gedaan, dan weet je binnenin dat er iets moet veranderen.

Lukt het je om zoveel mogelijk te leven volgens dat persoonlijke innerlijke kompas, dan geeft dit ook een zekere rust en richting in tijden stress of tegenslag. Het helpt je terug te veren als je vanuit deze stabiele basis kunt reageren.

Het definiëren van jouw persoonlijke waarden, dat wat jij belangrijk vindt in je leven, is een zinvolle ontdekkingsreis naar jezelf én leuk om te doen.

Je kunt je eigen waarden bedenken of onderstaande lijst gebruiken.

Kies 5 (kern)waarden uit die jou typeren. Neem hier de tijd voor. Probeer geen wenselijk gedrag te vertonen, elke waarde heeft waarde en is niet slechter of beter dan een andere. Wees dus zo trouw mogelijk aan jezelf bij het bepalen ervan.

A t/m G	G t/m O	O t/m T	T t/m Z
Aandacht	Gehoorzaamheid	Ontdekken	Traditioneel
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Ontmoeten	Troost
Authenticiteit	Geloof	Ontspannen	Trouw

Autonomie	Geluk	Ontwikkelen	Uitdaging
Avontuurlijk	Gemak	Onvoorwaardelijk	Uitmuntendheid
Balans	Genuanceerdheid	Openheid	Veelzijdigheid
Bekwaamheid	Gevoeligheid	Optimisme	Veerkracht
Betrouwbaarheid	Gezag	Ordelijkheid	Veiligheid
Bescheiden	Gezamenlijkheid	Originaliteit	Verantwoordelijkheid
Bescherming	Gezondheid	Overgave	Verbeeldingskracht
Betrokkenheid	Groei	Overvloed	Verbetering
Bevrijding	Harmonie	Passie	Verbinding
Bewustzijn	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Verbondenheid
Bezieling	Humor	Pionieren	Verdraagzaamheid
Bloei	Inlevingsvermogen	Plezier	Vergeving
Collegiaal	Innovatief	Presteren	Vernieuwing
Communicatie	Inspiratie	Puurheid	Vertrouwen
Competentie	Integriteit	Rationaliteit	Vindingrijkheid
Continuïteit	Intimiteit	Rechtvaardigheid	Vitaliteit
Creativiteit	Inzet	Respect	Volharding
Daadkrachtig	Inzicht	Resultaat	Volmaaktheid
Dankbaarheid	Kennis	Rijkdom	Vrede
Deskundigheid	Klantgerichtheid	Rust	Vreugde
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenwerken	Vriendschap
Doelgerichtheid	Leiderschap	Schenken	Vrijheid
Discipline	Kwaliteit	Samen	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Levenslust	Schoonheid	Waardering
Duurzaamheid	Liefde	Simpelheid	Waardevol
Eenheid	Loyaliteit	Solidariteit	Waardigheid
Eenvoudigheid	Mededogen	Souplesse	Waarheid
Eerlijkheid	Meesterschap	Soevereiniteit	Wijsheid
Effectiviteit	Meeveren	Speelsheid	Zekerheid
Efficiëntie	Mildheid	Spiritualiteit	Zelfbehoud
Eigenheid	Moedig	Spontaniteit	Zelfkennis
Energiek	Mogelijkheden	Stabiliteit	Zelfstandigheid
Enthousiasme	Mondigheid	Stilte	Zelfvertrouwen
Erkenning	Muzikaliteit	Tederheid	Zelfwaardering

Fijnzinnigheid	Nederigheid	Tevredenheid	Zingeving
Flexibiliteit	Nuchterheid	Toegankelijkheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Onafhankelijkheid	Toewijding	Zorgzaamheid
Geduld	Ondernemend	Tolerantie	Zuiverheid

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld.
 En denk je misschien: moet dit mijn veerkracht vergroten?!

Klik niet te snel weg!

Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

*Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt;
 iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.*

*Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten
 en gedrag in jezelf te verankeren.*

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.