

Leven volgens jou kernwaarden

Ik hoor de laatste tijd steeds vaker over leven volgens jou kernwaarden, maar wat heeft dat eigenlijk te zeggen en hoe kom je erachter wat jouw kernwaarden zijn?

Kernwaarden zijn diep verankerde overtuigingen die ons zelf- en wereldbeeld, alsook ons oordeel hierover filteren. Zeggen kwaliteiten vooral hoe je dingen doet en waar je goed in bent, verklaren waarden waarom je dingen doet. Kernwaarden zijn jouw drijfveren, zij verklaren het waarom van je handelen.

Ik heb een paar kernwaarden bij elkaar gedragen. Natuurlijk zijn er nog veel meer en misschien staan de een of andere, die voor jou belangrijk zijn, nog niet erbij. Je kan de lijst natuurlijk zelf nog complementeren.

Op die manier kom je erachter welke kernwaarden voor jou belangrijk zijn en welke vraag je aan jezelf zou stellen, als je voor een moeilijke keuze komt te staan.

Kies uit onderstaande rij 10 woorden die voor jou belangrijker zijn dan alle anderen. Schrijf ze op een post-it (klein geel papiertje) of kenmerk zijn op een ander manier.

Als voorbeeld heb ik 10 woorden, die voor mij belangrijk zijn, vet geschreven. Er zijn nog veel meer woorden belangrijk voor mij, maar het gaat om kiezen:

Aandacht	Erkenning	Naasteliefde
Authenticiteit	Fantasie	Natuurlijkheid
Autonomie	Familie	Onafhankelijkheid
Avontuur	Flexibiliteit	Ondernemerschap
Balans	Geborgenheid	Openheid
Bescheidenheid	Geloof	Ordelijkheid
Betrokkenheid	Geluk	Overvloed
Betrouwbaarheid	Genieten	Passie
Bewustzijn	Gevoeligheid	Persoonlijke groei
Collegialiteit	Gezondheid	Plezier
Competent	Hartstocht	Positiviteit
Competitie	Hulpvaardigheid	Prestatie
Creativiteit	Humor	Rechtvaardigheid
Daadkracht	Inlevingsvermogen	Respect
Dapperheid	Innerlijke rust	Samenleving
Discipline	Inspiratie	Schoonheid Sensatie
Doelgerichtheid	Integriteit	Spiritualiteit Stabiliteit
Doorzettingsvermogen	Inzicht	Succes
n	Kennis	Tolerantie
Duurzaamheid	Leiderschap	Traditie
Dankbaarheid	Levenslust	Transformatie
Eenvoud	Liefde	Trouw
Eerlijkheid	Loyaliteit	Uitdaging
Eigenwijs	Mededogen	Veerkracht
Enthousiasme		

Verantwoordelijkheid
Verbondenheid
Vertrouwen
Visie
Vrede

Vreugde
Vriendschap
Waarheid
Wijsheid
Werken

Winnen
Zachtmoedig
Zekerheid
Zingeving
Zorgzaamheid

Van de 10 woorden, die jouw kernwaarden vormen, hou je de 5 belangrijkste over.

In mijn geval zijn dat: **Liefde, Authenticiteit, Passie, Eigenwijs, Overvloed**

Ik heb deze kernwaarden gesorteerd: De belangrijkste staat vooraan, dan de tweede enz.



Als jij dat hebt gedaan, ken je de kernwaarden die voor jou het belangrijkste zijn.

Je zou deze kunnen gebruiken bij de stappen waar je je afvraagt of ze wel zinvol of goed voor jou zijn. Als de stap met jouw kernwaarden overeen komt, weet je dat je het moet doen. Door dit toe te passen krijg je zin om uitdagingen aan te gaan en maakt onzekerheid plaats voor vertrouwen en angst voor nieuwsgierigheid.

Trouwens, wist je dat er 2 soorten angst bestaan?

Ten eerste de angst voor iets wat in de toekomst **MOGELIJK** zou kunnen gebeuren en wat je misschien schade zou kunnen opleveren.

Ten tweede de angst om meer 'ruimte' in te nemen dan je tot nu toe hebt gedaan.

Je hebt er zeker ook al van onderstaande zinnen gehoord:

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.

Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn.

Laat de tweede vooral even binnen komen.

'Onze diepste angst is dat wij oneindig machtig zijn'.

Om deze angst te overwinnen zouden wij uit onze veilige zone (comfortzone) moeten stappen. Dat zou kunnen betekenen, dat wij geconfronteerd zouden kunnen worden met mislukkingen, er zou onaangenaam commentaar gegeven kunnen worden. Wij zouden misschien zelfs afwijzing kunnen ervaren van familie, vrienden, collega's en zelfs van mensen die wij niet eens kennen.

Dat maakt angst voor pijn die wij zouden kunnen beleven. En zo blijven wij maar lekker in onze comfortzone, blijven onzichtbaar voor de mensen die wel zouden kunnen profiteren van onze unieke vaardigheden, durven niet ons hoofd boven het maaiveld uit te steken.

Maar op die manier zullen wij nooit het leven op zijn volst beleven, vreugde en overvloed ervaren.

Door de stappen, die met je kernwaarden overeen komen te volgen, kom je ook achter je passie. Dus als jij durft buiten deze veilige zone te stappen, kunnen andere mensen van jouw unieke manier dingen te doen of te zien profiteren, maar ook dan zou angst op kunnen komen. Als dat gebeurt, en je buiten je veilige zone nog steeds volgens je kernwaarden leeft, dan weet je dat je op weg bent naar jouw bestemming.