

LO
VAN BEERS



JOUW
WAARDEN
KOMPAS

LEEF JE LEVEN OP
EIGEN WIJZE



Omslagontwerp:
Nikki Ritmeijer

*Wie zichzelf kent,
kent zijn waarden.
Wie zijn waarden kent,
kent zijn weg.*



Wat vind jij écht belangrijk in je leven? En hoe maak je keuzes die daar ook bij passen?

Deze twee vragen lijken simpel, maar gaan dieper dan je denkt. In dit boek ga je ontdekken wat voor jou echt belangrijk is en hoe je door middel van je keuzes hier handen en voeten aangeeft.

In een wereld die door internet en AI sneller verandert dan ooit, is je grootste vijand niet een gebrek aan informatie, maar een gebrek aan helderheid. Je waarden kennen is geen luxe; het is je nieuwe besturingssysteem: jouw waardenkompas.

Zodra je weet wat je belangrijk vindt, wordt het maken van keuzes verrassend eenvoudig. Niet altijd makkelijker, maar wel glashelder. Je hoeft bij elke beslissing alleen nog maar te vragen:

Past dit bij wat ik nu belangrijk vind?

Ja → Doen.

Nee → (Nu nog) niet doen.

Zo eenvoudig. Zo krachtig. Dat is leven op Eigen Wijze.

Waarom dit boek?

Ik was 6 jaar en staarde naar de buurvrouw die met mijn moeder praatte. Op dat moment wist ik één ding absoluut zeker: later zou ik géén mevrouw worden. Alle vrouwen om mij heen leken op elkaar: kort haar met een permanentje, dezelfde kleding, dezelfde rol als huisvrouw. Dat vooruitzicht wilde ik echt niet. Het was een heel sterk gevoel, een innerlijk verzet dat niet wilde meebewegen. Ik had er toen nog geen woorden voor, maar mijn lichaam gaf een duidelijk signaal: dit was een leven dat voor anderen misschien 'paste', maar voor mij totaal niet 'klopte'.

Maar wat wilde ik dan wél? Ik had geen flauw idee.

Toen ik op mijn zeventiende op kamers ging, stapte ik de wereld in zonder richting of doel. Ik liet me meevoeren door elke wind die waaide. Mijn zoektocht leek eindeloos, want hoe vind je iets als je niet weet wat je zoekt? Na vele jaren dwalen begon het me te dagen: ik hoefde niet langer te zoeken naar wat ik wilde, maar alleen te herkennen wat van binnen voor mij klopte. Gewoon mezelf kunnen zijn was eigenlijk altijd al het enige wat ik wilde.

Toen 'authenticiteit' ineens een modewoord werd, dacht ik opgelucht: eindelijk! Maar die opluchting verdampte al snel toen bleek dat het vooral om een oppervlakkige trend ging. Authentiek zijn leek ineens synoniem te worden met opvallen: hip gekleed zijn, tegendraads reageren, eigenwijs doen, kleur bekennen en vooral boven het maaiveld uitsteken. Authenticiteit werd iets om mee te pronken in plaats van te belichamen. Het werd een marketingtruc, een manier om aandacht te trekken. En precies daar vond ik de kern terug. Voor mij betekent authenticiteit leven in overeenstemming met wie je bent. Je hoeft niets te bewijzen, niet op te vallen, niet speciaal of bijzonder te zijn, al mag dat natuurlijk wel.

*Mensen die echt zichzelf zijn,
zijn daar niet constant mee bezig.
Ze leven hun waarden
en zijn wie ze zijn ... Punt!*

We zijn allemaal anders. Niemand uitgezonderd. Zelfs ‘Truus’, die wel gewoon een mevrouw wil zijn, is authentiek. Waarom? Omdat zij hier bewust voor kiest en dit bij haar past. Daar draait het om: doen en zijn wie je bent. Dat is wat ik bedoel met *Leef je leven op Eigen Wijze*: keuzes maken vanuit je eigen waarden, omdat het voor jou klopt en niet omdat het past in het plaatje. Het gaat niet om rebels zijn voor de show. Niet om eigenwijs doen omdat je zo nodig anders wilt zijn dan de rest. Want dan ben je nog steeds bezig met de ander. Dan kies je vanuit verzet in plaats van vanuit wat je echt wilt. Leven op Eigen Wijze betekent voor mij: luisteren naar wat vanbinnen klopt, handelen vanuit eigen waarden en daaraan trouw blijven. Ook als anderen daar niets van snappen, je een *badass* vinden of juist een grijze muis. Nou én!



Wie ben jij in dit plaatje,
of sta je er niet op?

Wat ik toen nog niet wist, maar nu wel: je hebt in theorie geen vijfjarenplan of eindbestemming nodig. Zo'n plan kan helpen, maar is niet noodzakelijk. Je hebt wel altijd je waarden als kompas nodig. Die wijzen je de weg en brengen je naar jouw ware noorden. En elke keer als ik verdwaal – en geloof me, dat gebeurt nog regelmatig – leiden mijn waarden me terug. Terug naar de plek waar ik me het meest thuis voel.

*Waarden zijn geen eindbestemming.
Ze zijn je kompas.*

Mijn zoektocht leerde me dat de antwoorden niet in verre havens liggen, maar diep in onszelf verankerd zijn. Ze zitten ook in jou. In de waarden die jou richting geven. En precies dat gun ik jou ook: dat je ontdekt wat jouw waardenkompas is, zodat je je eigen authentieke keuzes kunt maken.

Lees- en doeboek

Dit is geen motivatieboek, geen 'Je kan het!' geroep vanaf een podium. Dit is een lees- en doeboek. Je gaat je belangrijkste waarden vertalen naar keuzes die er echt toe doen. Het is het moment dat jij opstaat en zegt: IK KAN HET! Niet om indruk te maken op anderen, maar omdat je nu weet waar je voor staat en durft te varen op je eigen wijze kompas, zelfs zonder applaus.

Jij bent de maker van je eigen kaart en de reiziger die de route aflegt. Wanneer je keuzes maakt die passen bij jouw waarden, dan leef je dichterbij jezelf en ontvouwt het pad zich als vanzelf.



Met 'waarden' bedoel ik in dit boek jouw persoonlijke waarden. Want ook als je waarden gericht zijn op een grotere groep waar je deel van uitmaakt, zoals bij je familie, cultuur, religie of samenleving, geef je er altijd nog je eigen, persoonlijke betekenis aan. Zo kan de waarde 'vrijheid' voor jou betekenen: 'Ik kies mijn eigen weg,' terwijl het voor een ander misschien betekent: 'Ik wil bijdragen aan een wereld waarin iedereen vrij kan zijn.'

Voor mij staat vrijheid gelijk aan het meenemen van mijn huissleutels als ik de deur uitstap: zo kan ik gaan en staan waar en wanneer ik wil. Mijn partner ervaart vrijheid daarentegen juist in het niet meenemen van sleutels: vrij zijn van extra spullen om mee te dragen.

Voor wie is dit boek?

Voor iedereen die keuzes wil maken die oprecht goed voelen. Of je nu midden in een storm zit of een rustige koers vaart: ontdek hoe je van een leven dat 'past' naar een leven gaat dat ook diep vanbinnen 'klopt'.

- Je merkt dat je vaak op de automatische piloot leeft en niet tevreden bent met je keuzes.
- Je worstelt met twijfel en onzekerheid over wat er echt toe doet.
- Je wilt je leven meer in lijn brengen met wie je werkelijk bent, maar weet niet waar te beginnen.
- Je beweegt vaak mee met wat anderen verwachten en loopt jezelf daardoor voorbij.
- Misschien ken je je waarden al, maar leef je er niet naar en denk je: 'Is dit het nou?'
- Je wilt je eigen koers varen, niet die van anderen.
- Je wilt anderen helpen bij het vinden van hun persoonlijke kompas.
- Je bent gewoon nieuwsgierig om je waarden te ontdekken en wilt leren hoe je ze dagelijks in je leven kunt toepassen.

In dit boek ontdek je jouw eigen waarden, de richtingaanwijzers die je helpen keuzes te maken die echt bij jou passen.

Opbouw van dit boek

Belangrijk! De reflectievragen in het boek zijn uitnodigingen, geen huiswerk. Beantwoord wat resoneert, sla over wat nu niet van toepassing is. Houd het licht en speels.

Deel I: Waarden – je innerlijke kompas

In dit deel ontdek je via detectiveachtig speurwerk je belangrijkste waarden. Je Top 3 waarden worden je waardenkompas. Ze wijzen je altijd de weg, ook als je nog twijfelt welke kant je op wilt gaan.

Deel II: Normen – je leefregels

Nu je weet wat je belangrijk vindt (je kompas), leer je hoe je normen je waarden in de praktijk brengen. Je ontmaskert via detectivewerk hoe je onbewuste normen en beperkende overtuigingen je beïnvloeden, soms zonder dat je het doorhebt. Je maakt een verzamellijst van je normen en overtuigingen. Vervolgens sorteert je per waarde wat helpend en beperkend is en selecteert je wat je in Deel III wilt herschrijven naar nieuwe normen, jouw spelregels.

Deel III: Routekaart – je Eigen Wijze spelregels

Dit deel is de synthese. Je brengt de theorie over waarden en normen samen om je persoonlijke navigatiesysteem te bouwen. Je vertaalt je Top 3 waarden naar concrete en authentieke spelregels, de routekaart die je dagelijks helpt om bewuste keuzes te maken. Je formuleert duidelijke acties om je waarden in de praktijk te leven en bepaalt je 'Winst': de beloning die het volgen van je waarden en normen jou oplevert. Deze beloning herinnert je eraan waarvoor je het doet.

Deel IV: Veerkracht – je ijkmomenten

Dit zijn jouw hulpmiddelen om op koers te blijven bij storm en tegenwind. Veerkracht is de kracht om trouw te blijven aan je waarden, zelfs wanneer het moeilijk wordt. Je leert obstakels te zien als ijkpunten, de innerlijke kracht van deugden (zoals moed en wijsheid) als 'extra zeilen' in te zetten en te focussen op interne validatie, zodat je niet afhankelijk bent van de goedkeuring van anderen. Ook krijg je inzicht in hoe jouw brein (RAS, confirmation bias) je waarneming kleurt.

Deel V: De praktijk – het experiment

In de speelroute vind je 12 extra experimenten om op jouw eigen wijze met je waarden te spelen. Deze oefeningen staan allemaal handig bij elkaar verzameld in hoofdstuk 11. Je kunt ze chronologisch doorlopen of er kriskras doorheen springen wanneer je het SPEELROUTE-icoontje in de eerdere hoofdstukken tegenkomt. Je oefent met het herkennen van jouw waarden en die van anderen in de dagelijkse praktijk. Door helder te hebben wat voor jou en de ander belangrijk is, kun je elkaar wederzijds makkelijker begrijpen en respecteren.

SPEELROUTE



Zie je het SPEELROUTE-icoontje? Dan kun je alvast vooruitspringen naar een oefening in hoofdstuk 11. Kom daarna terug voor de rest van het hoofdstuk. Je bepaalt zelf je eigen tempo; later spelen mag natuurlijk ook.

Colofon

Omslagontwerp: Nikki Ritmeijer

Illustraties: EigenWijsjes, ontdek je eigen wijsheid, © Briljant uitgeverij,

Auteurs: Lo van Beers & Brigitte Westerkamp

Kaartspel Okidootjes VEERkracht, positief denken en doen © Briljant

uitgeverij, Auteurs: Annemariet van Beers & Lo van Beers, Illustraties:

Dubbelzes, Annemariet van Beers

Aanvullende illustraties: Napkin, ChatGPT

© Lo van Beers, mei 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. © Mei 2026 Lo van Beers



Instagram:

<https://www.instagram.com/lovanbeers/>

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/lovanbeers/>

Email: lovanbeers@gmail.com

Meer lezen? Scan de QR-code voor een overzicht van al mijn boeken.

Disclaimer

Dit boek biedt je praktische inzichten en inspiratie, rechtstreeks vanuit mijn persoonlijke ervaringen, onderzoek en observaties. Het is bedoeld als een uitnodiging tot reflectie en groei, nooit als absolute waarheid. Ik moedig je aan om je eigen pad te bewandelen en jouw persoonlijke waarheid te ontdekken. Mijn kijk op waarden en normen is uiteraard subjectief en kan verschillen van andere culturele, religieuze of filosofische overtuigingen. Ik heb er alles aan gedaan om zorgvuldig en nauwkeurig te zijn, maar kan niet garanderen dat de informatie altijd compleet, actueel of foutloos is. Blijf daarom kritisch en vertaal wat je leest naar je eigen situatie. De inzichten en resultaten die je uit dit boek haalt, kunnen per persoon verschillen. Je bent en blijft zelf te allen tijde verantwoordelijk voor het maken van je eigen keuzes en voor het zoeken van professioneel advies wanneer dat nodig is.



Schrijf (of teken) hier je eigen wijze aantekeningen, tips, inzichten, dingen die je wilt onthouden of over wilt nadenken. Achterin het boek vind je nog drie extra pagina's voor notities.

INLEIDING

Wist je dat we dagelijks duizenden beslissingen nemen, waarvan de meeste ook nog eens onbewust zijn? Elke dag navigeren we door een zee van keuzes. Om overprikkeling te voorkomen, schakelt je brein handig over op de automatische piloot. Slim, want je hersenen houden van energiebesparing. Veel van wat we doen, gaat op de automatische piloot. Je loopt zonder erbij na te denken naar de prullenbak of typt gedachteloos je wachtwoord in. Pas als de prullenbak ineens ergens anders staat of je je wachtwoord hebt veranderd, merk je hoe diep zulke patronen ingesleten zijn. Maar niet elke keuze is onschuldig routinegedrag. Zodra een keuze invloed heeft op je geluk, je relaties of je toekomst, wordt het een ander verhaal. Dan wordt die keuze koersbepalend en is het tijd om je kompas erbij te pakken.



Als je niet weet wat je drijft, wordt sturen lastig en dobber je maar wat rond. Je laat je dan sneller (af)leiden door wat logisch lijkt of wat voorhanden ligt. En voor je het weet, vaar je op andermans kompas.

*Als jij niet bewust aan het stuur staat,
wie of wat bepaalt dan jouw koers?*

Vaak zeg je 'ja' om gedoe te vermijden, om niets te missen of om te voldoen aan verwachtingen van jezelf of van anderen. Zulke keuzes maak je vanuit je hoofd: je denkt, weegt af, of laat je leiden door angst voor afwijzing. Je brein is geneigd de makkelijkste, bekendste of meest geaccepteerde weg te kiezen. Dat is waarom het zo belangrijk is om je waarden te gebruiken: ze zorgen ervoor dat je handelt in overeenstemming met wie je werkelijk bent, in plaats van wie je denkt te moeten zijn.

Energielek

Leven in lijn met je belangrijkste waarden voelt als een stroomversnelling: het geeft je energie, richting en voldoening. Je keuzes kloppen, je voelt je verbonden met wat je doet en zelfs uitdagingen kosten minder moeite. Maar zodra je die waarden negeert, voelt het alsof je tegen de stroom in roeit. Je motivatie daalt, je keuzes voelen leeg en successen smaken flauwer dan verwacht. Je merkt dat je iets doet waar je eigenlijk niet volledig achter staat. Dat zijn tekenen dat er ergens energie weglekt. Zelfs als je fysiek helemaal fit bent, kan dit je mentaal compleet leegtrekken.

Maar hoe weet je dan wat voor jou echt belangrijk is?

Je innerlijke kompas

Daar gaat dit boek je bij helpen: je gaat ontdekken, of eigenlijk ont-dekken, in welke richting jouw waarden wijzen. Jouw persoonlijke Top 3 kernwaarden worden je innerlijke kompas. Het helpt je koers te houden als je twijfelt of als anderen je een andere kant op willen sturen. Net als een kompas dat altijd naar het noorden wijst, geven jouw waarden je houvast. Zo blijf je trouw aan je eigen pad, ook als dat soms onvoorspelbaar, uitdagend of spannend is.



*Met een kompas wordt het makkelijker
om 'ja' te zeggen tegen wat bij
je past en 'nee' tegen wat je
niet (meer) dient.*

In dit boek vertaal je je waarden naar concrete activiteiten en kleine, haalbare stappen, die ik micro-acties noem. Je kernwaarden helpen je jouw eigen wijze weg te vinden en te navigeren door de complexiteit van het leven. Dit boek is een gids om je unieke koers te bepalen en de maker te worden van je eigen authentieke pad. Net zoals je niet leert fietsen door er alleen over te lezen, ontdek je jouw waarden pas echt door ermee aan de slag te gaan. Daarom is het belangrijk om de oefeningen in dit boek te doen. Zo ervaar je wat het betekent om te leven en werken vanuit wat jou werkelijk drijft. Ben je er klaar voor om jouw persoonlijke kompas te ontdekken? Mooi. Laten we beginnen. Veel lees-, doe- en oefenplezier!

DEEL I: WAARDEN

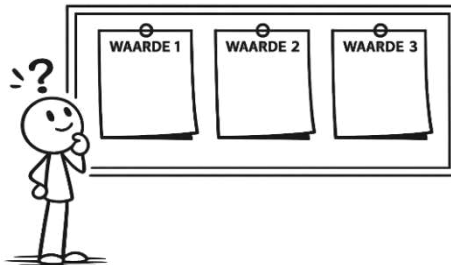
JE INNERLIJKE KOMPAS

*Je kunt pas richting kiezen als je weet
wat voor jou belangrijk is.*

In dit deel ontdek je wat je echt belangrijk vindt: je Top 3 waarden.

Inzicht in waarden is inzicht in het gedrag van jezelf en van de ander. Wat jij waardeert, bepaalt waar je je op focust. Zo zal iemand die de waarde respect belangrijk vindt, tijdens een meningsverschil meer letten op zijn toon en woorden. Iemand die zelfexpressie belangrijker vindt, zal eerder de nadruk leggen op het vrij uitspreken van zijn mening, ook als dat voor de ander confronterend of ongemakkelijk kan zijn. Juist in deze verschillen zie je hoe waarden onder de oppervlakte meespelen. Als je je daarvan bewust wordt, begrijp je niet alleen jezelf beter, maar kun je ook het gedrag van de ander beter begrijpen. Dat helpt je om met meer mildheid, openheid en nieuwsgierigheid te reageren, ook als je het niet met elkaar eens bent.

Leven op Eigen Wijze is dan ook absoluut niet bedoeld als een egoïstische solo-actie van ikke, ikke, ikke. Het betekent juist dat je jouw unieke plek inneemt in de wereld, trouw blijft aan wat voor jou belangrijk is én anderen de ruimte en vrijheid geeft om precies hetzelfde te mogen doen.



1. WAT ZIJN WAARDEN?

Stel, je staat voor een keuze tussen twee goede banen. Je weet niet welke je moet kiezen. Je maakt een lijstje met salaris, doorgroeimogelijkheden en reistijd, maar het helpt je niet verder. Want diep vanbinnen weet je: dit gaat niet over logica. Soms helpt geen enkel lijstje. Dan vraagt een keuze om iets diepers, om te weten wat er écht toe doet: jouw waarden.

Waarden laten zien wat je het allerbelangrijkste vindt en nastreeft in het leven. Het zijn de diepere principes die richting geven aan je gedachten, je keuzes en je gedrag. Ze vormen de kern van wie je bent en wat je drijft. Als je niet weet welke richting je op wilt, kun je ook moeilijk kiezen. Je draait dan met alle winden mee. De wind bepaalt je koers en de omstandigheden duwen je een kant op. Je doet van alles wat, maar niets geeft echte voldoening. Dat maakt het lastig om authentieke keuzes te maken en zo word je gemakkelijk een speelbal van anderen.

We kunnen niet altijd bepalen wat er op ons pad komt. Het leven zit vol verrassingen: soms heb je geluk en soms gewoon dikke pech. Maar wat we wel kunnen bepalen is hoe we daarmee omgaan. Daar hebben we wel controle over. Mijn motto en de rode draad van dit boek is dan ook:

*Je kunt niet bepalen hoe de wind staat,
maar wel hoe je je zeilen zet.*

Deze metafoor is zo krachtig omdat hij precies laat zien wat je nog wél kunt doen, ongeacht interne wind (emoties, gedachten, futloosheid) of externe wind (tegenslag, omstandigheden). Het tilt je uit het moeras van machteloosheid en geeft je het stuur weer terug in handen. Je focus verschuift van wat buiten je macht ligt naar wat binnen je invloed ligt: jouw keuzes.



Hoe zwaar of onvoorspelbaar de wind ook is: met je Top 3 als innerlijk kompas kun je altijd je zeilen zetten richting je waarden. Met andere woorden: zelfs als jouw ruimte beperkt is, kun je nog steeds – binnen die context – keuzes maken, hoe klein ook, die passen bij wat jij belangrijk vindt. Waarden geven richting aan je voorkeuren, keuzes en gedrag. Ze benoemen vaak in één woord waar jij voor staat, zoals vrijheid, groei of rechtvaardigheid. Als je niet naar je eigen waarden leeft, merk je dat vaak meteen: een knoop in je maag wanneer iets niet klopt. Of juist die warme, bruisende energie als je doet wat echt bij je past. Die lichamelijke sensaties zijn signalen van je innerlijke kompas: je waarden, die je vertellen of je op koers ligt.

SPEELROUTE



Benieuwd hoe je lichaam je helpt bij het maken van keuzes? → Ga naar oefening 12 in de speelroute: *Ontdek je ja-nee-taal* in hoofdstuk 11.

? Welke fysieke signalen herken jij – zoals een zucht, glimlach of klemmende kaken – die je laten voelen of een waarde onder druk staat of juist ruimte krijgt?

Waarden komen van binnenuit. Ze vormen je intrinsieke motivatie en zijn vaak krachtiger dan welke externe druk ook. Stel dat integriteit een kernwaarde voor je is. Als collega's roddelen, is het niet gek dat je je ongemakkelijk voelt. Er wringt iets, omdat jouw waarde daar niet zichtbaar is. Is die waarde wél aanwezig, dan voel je je automatisch veel meer op je plek.

? Heb je je wel eens geërgerd aan bepaald gedrag van anderen? Welke waarde miste je?

Merk je dat jouw waarden ontbreken in een situatie? Dan is de kans groot dat je er niet gelukkig van wordt; het kost je onnodig veel energie of roept weerstand op.

Als je je bewust bent van je belangrijkste kernwaarden, maak je makkelijker keuzes die echt bij je passen. Het helpt je om koers te houden en voorkomt dat je je laat afleiden of vastloopt in situaties die niet bij je passen. Je laat je minder snel beïnvloeden door wat anderen vinden, omdat je je 'zeilen' altijd kunt zetten, ongeacht hoe de wind staat. Dit geeft niet alleen rust, maar versterkt ook je eigenwaarde en zelfvertrouwen: je weet waar je voor staat en durft keuzes te maken die kloppen met wie je bent.

1.1 Vechten of meebewegen met de wind

In lastige of pijnlijke situaties willen we ons nog wel eens verzetten. We vechten dan tegen de wind; een strijd waaruit we zelden zonder kleerscheuren vanaf komen. In plaats van te vechten, is het krachtiger en veel wijzer om de wind te accepteren en je zeilen bij te stellen. Accepteren betekent uiteraard niet dat je het leuk hoeft te vinden of het ermee eens hoeft te zijn. Het betekent gewoon: *dit is wat er nu is*. En van daaruit kies jij hoe je je zeilen zet.

Mark had de waarde genieten hoog in het vaandel staan en keek enorm uit naar een kampeerweekend met vrienden. Helaas ging het op het laatste moment niet door. De wind van teleurstelling waaide stevig en even liet hij zich erdoor meeslepen. Maar na de eerste golf van teleurstelling besloot hij zijn zeilen opnieuw te zetten, met zijn waarde genieten als kompas. Hij organiseerde een spontaan thuisweekend: uitgebreid ontbijten, een lange boswandeling en 's avonds zijn favoriete eten laten bezorgen. Ondanks de tegenwind hield hij koers en genoot volop.

Mark liet zich niet leiden door de situatie; hij koos voor zijn waarde. Hij veranderde zijn zeilen, niet zijn kompas. Dat is de kracht van bewust navigeren: zelfs met tegenwind kun je koers houden naar wat jij belangrijk vindt.

? Herken je dat, bij jezelf of bij een ander: een situatie die je niet kon veranderen, maar waarin je wél kon kiezen hoe je ermee omging? Bij anderen zien we dat vaak sneller dan bij onszelf.

SPEELROUTE



Zin om te spelen en te ontdekken welke waarden iemand anders laat zien? → Ga naar oefening 1: *Word een waarden-detective* in hoofdstuk 11.

1.2 Waarden veranderen mee met je ontwikkeling

Het is goed om te weten dat je waarden niet in beton gegoten zijn. Ze zijn net zo dynamisch als jijzelf en groeien met je mee in de verschillende fases van je leven. Naarmate je je ontwikkelt en nieuwe ervaringen opdoet, kunnen je prioriteiten verschuiven. Wees dan ook niet verbaasd als iets wat ooit belangrijk voor je was, nu niet meer zo belangrijk is, of juist andersom.

Toen ik 15 was, kreeg ik de ziekte van Pfeiffer. Ik was één jaar ziek en heb daarna lange tijd niet meer gesport. De ziekte had me volledig uitgeput; mijn lichaam was zo verzwakt dat zelfs de simpelste fysieke inspanning te veel was. Ik verloor elk plezier in bewegen. Ik vertelde mezelf dat ik gewoon 'niet sportief' was en ging alle sportactiviteiten uit de weg. Nu ik 66 jaar ben, besef ik dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Wat vroeger geen enkele rol speelde, staat inmiddels met stip bovenaan in mijn Top 3. En wat ik nooit van mezelf had gedacht... ik ga tegenwoordig zelfs naar de sportschool!



Dit laat zien dat waarden niet alleen verschuiven door bewuste keuzes, maar ook door wat het leven je voorschotelt. Sta daarom regelmatig stil bij de vraag: kloppen mijn waarden nog met wie ik nu ben en wie ik wil zijn?

? Reflectievragen

- Zijn jouw waarden veranderd door grote gebeurtenissen of door nieuwe inzichten?
- Wat vond je vroeger belangrijk, maar telt nu minder?
- Wat vond je vroeger niet belangrijk, maar telt nu wel?

Als volwassene ben je nooit uitontwikkeld. Toch hebben we vaak het idee dat we dan 'af' moeten zijn: perfect, alleswetend en vooral stabiel. Maar volwassen zijn betekent juist het vermogen om bewuste keuzes te maken en daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Het is de vrijheid om, in antwoord op het leven, te blijven groeien, te veranderen en jezelf telkens opnieuw uit te vinden. Daarom is het zo waardevol om je waarden regelmatig opnieuw te toetsen, want ze groeien immers steeds met je mee.

Soms betekent dit dat je jezelf opnieuw moet uitvinden, niet omdat je verdwaald was, maar omdat je waarheid veranderde.

TIP: Check je waarden minstens één keer per jaar. Plan het in je agenda, net als een APK'tje voor jezelf. Je kunt dit ook tussentijds doen, bijvoorbeeld als je merkt dat iets schuurt of als je voor een belangrijke beslissing staat. (Zie ook *Waarden checken* in de bijlage 13.4)

Identiteit: Wie ben ik?

Je identiteit is het antwoord op de vraag: *Wie ben ik en wie wil ik zijn?* Je kernwaarden helpen je dit antwoord te vinden. Ze fungeren als een intern kompas dat aangeeft welke keuzes goed voelen en welke je van je pad afbrengen. Kernwaarden kiezen is dus een moment van stilstaan bij wie jij in de kern bent en hoe je als persoon in het leven wilt staan. Het gaat erom keuzes te maken die authentiek zijn, in plaats van keuzes die gebaseerd zijn op de verwachtingen van anderen.

? Als er niemand was om naar je te kijken of je te beoordelen, welke keuzes zou je dan vandaag maken?

De waarden die je met overtuiging selecteert, worden de sterren aan je hemel; ze leiden je zelfs in de donkerste nacht.