

ACT & levensvragen

Heb je ooit stilgestaan bij wat echt belangrijk voor je is in het leven? Waarden zijn als een innerlijk kompas dat je helpt koers te houden, zelfs in stormachtige tijden. Maar hoe ontdek je wat jouw unieke waarden zijn? Een krachtige manier om dit te doen, is door jezelf levensvragen te stellen. In deze blog deel ik een aantal inspirerende vragen die je kunnen helpen om dichter bij je kern te komen.

Waarom zijn waarden belangrijk?

Waarden vormen de basis van ons handelen en geven betekenis aan ons leven. Ze zijn geen doelen die je kunt afvinken, maar richtingen die je steeds opnieuw kunt volgen. Door je waarden te kennen, kun je bewuster keuzes maken die echt bij je passen. Maar om te ontdekken wat je waarden zijn, moet je naar binnen kijken. Hier komen levensvragen in beeld.

Tien levensvragen om je waarden te ontdekken

1. *Wanneer voel ik me echt levend?*
Denk aan momenten waarop je volledig in het moment zat en je energiek en verbonden voelde. Wat deed je? En waarom was dat zo waardevol voor je?
2. *Waarover kan ik eindeloos praten?*
Wat zijn de onderwerpen waar je ogen van gaan twinkelen? Vaak wijzen deze op dingen die je diep van binnen belangrijk vindt.
3. *Welke mensen bewonder ik, en waarom?*
De eigenschappen die je bewondert in anderen, weerspiegelen vaak waarden die je zelf belangrijk vindt.
4. *Wat zou ik doen als ik zeker wist dat ik niet kon falen?*
Deze vraag kan je helpen te dromen zonder beperkingen. Waar zou je tijd en energie in stoppen?
5. *Welke momenten koester ik het meest in mijn leven?*
Kijk naar je dierbare herinneringen. Wat maakt deze momenten speciaal?
6. *Waar lig ik wakker van?*
Je zorgen en frustraties kunnen je ook iets vertellen. Ze laten zien wat je belangrijk vindt en wat je wilt beschermen of veranderen.
7. *Wat zou ik doen als geld en tijd geen rol speelden?*
Als praktische obstakels wegvallen, wat blijft er dan over?
8. *Wat wil ik dat mensen over mij zeggen als ik er niet meer ben?*
Hoe wil je herinnerd worden? Dit kan een spiegel zijn voor wat je echt belangrijk vindt.
9. *Welke keuzes in mijn leven ben ik het meest trots op?*
Beslissingen die je trots maken, vertellen je vaak iets over je waarden.
10. *Wat geeft mijn leven betekenis?*
Waarvoor sta je 's ochtends op? Welke kleine of grote dingen brengen je voldoening?

Hoe gebruik je deze vragen?

Neem de tijd om over deze vragen na te denken en je antwoorden op te schrijven. Maak er een gewoonte van om hier regelmatig bij stil te staan. Het kan ook waardevol zijn om ze te bespreken met een coach, vriend, of familielid.

Waarden in actie

Als je eenmaal je waarden hebt ontdekt, komt de volgende stap: hoe kun je deze in je dagelijks leven integreren? Dit is waar Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij kan helpen. ACT moedigt je aan om te leven naar je waarden, zelfs wanneer het moeilijk is. Laat je inspireren door deze vragen en zie hoe ze je dichterbij een leven brengen dat écht bij je past. Welke vraag spreekt jou het meest aan?



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan