

# Algemene instructie

In een goede relatie is het van belang dat je voor jezelf kunt zorgen. Als je steeds inlevert op wat je belangrijk vindt of waar je energie van krijgt, raak je geïrriteerd en kan je uiteindelijk ontploffen. In deze relatiecoach-opdracht ga je dieper in op het leven naar jouw waarden. Je komt erachter wat er voor jou echt toe doet, welke waarden je deelt en hoe volgens jou een gezin, relatie of seks eruit hoort te zien of hoort te functioneren. Elk van deze waarden hebben een eigen knipblad die je achter de oefening kunt vinden. Print deze voordat je de oefening gaat doen uit.

Ik wens je veel succes op je ontdekkingsreis!

Leven naar je waarden gaat over respect. Over doen wat belangrijk is voor jou en voor elkaar. Belangrijk hierin is om niet te veel compromissen sluiten waardoor de balans tussen geven en nemen verstoord raakt.

Leven naar je waarden gaat over keuzes maken. Waarden geven richting aan je leven. Simpel gezegd: als je leeft naar je waarden, leeft naar wat je belangrijk vindt, heb je de grootste kans gelukkig te zijn.

Leven naar je waarden gaat over bewustwording. Als je niet in een negatief patroon wilt belanden, is het cruciaal om te weten wat je eigen waarden zijn, maar ook om die van je partner te kennen. Die heeft natuurlijk ook zijn/haar eigen wensen, behoeften en dingen die hij belangrijk vindt. Dat zijn niet alleen persoonlijke waarden, maar ook relatiewaarden: waar je waarde aan hecht in een relatie. Als er kinderen komen, spelen ook gezinswaarden een grote rol.

## **ALGEMENE SPELREGELS**

- Waarden zijn alles wat je echt belangrijk vindt. Evenwicht, vrijheid, verbondenheid, autonomie. Ik noem er zomaar een paar, maar ze zijn natuurlijk heel persoonlijk. Geef ze vooral de naam die bij jouw gevoel past.
- Als de ander een waarde noemt, vraag daar dan op door. Wat bedoel je precies met dit woord? Iedereen heeft namelijk een andere definitie.
- Het is mooi om samen deze check te doen en er daarna met elkaar over praten. Neem er de tijd voor: bespreek het tijdens een etentje of een wandeling.
- Voer dit gesprek over waarden niet één keer, maar heel veel vaker. Je waarden kunnen veranderen per levensfase. Daar moet je bij stil blijven staan, anders neemt het leven je over.