

Balansoefening: Mijn Waardenmanifest **(Schrijfopdracht)..**

Oorsprong/stroming: Deze oefening is geïnspireerd door waardenvisualisatie binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT), existentiële zingevingsoefeningen, en elementen van narratief schrijven en persoonlijk leiderschap.

1. Inleiding:

In een wereld die continu aan ons trekt — met verwachtingen, meningen, deadlines en ruis — kan het een uitdaging zijn om dicht bij onszelf te blijven. Wie ben ik, waar sta ik voor, en hoe wil ik leven? Dat zijn existentiële vragen die geen eenduidig antwoord hebben, maar wél richting geven wanneer je ze durft te onderzoeken.

Een manifest is een persoonlijke, geschreven verklaring van jouw intenties en waarden. Niet als een rigide lijst van regels, maar als een levend document dat jouw kompas verwoordt. Het is geen scriptie of theoretisch stuk, maar een eerlijk en krachtig ‘ik-stuk’ dat je helpt herinneren aan wie je in wezen bent en wat je belangrijk vindt — juist als je onder druk staat, twijfelt of uit koers dreigt te raken.

Het schrijven van een waardenmanifest is een oefening in moed, helderheid en zelfverbondenheid. In ACT wordt dit ‘waardencongruent leven’ genoemd: je maakt niet je gevoelens leidend, maar je diepste waarden — ook als dat ongemakkelijk is. In existentiële coaching wordt een manifest vaak ingezet om iemands unieke levensvisie tastbaar en deelbaar te maken.

Deze oefening is bijzonder krachtig na reflectie of biografisch werk (zoals de levenslijn-oefening). Ze helpt je niet alleen herinneren waar je voor wilt staan, maar ook hoe dat er concreet uit ziet in jouw dagelijks leven, keuzes en relaties.

2. Oefening - 5 minuten:

1. **Zorg voor een rustige ruimte** en plan minstens 30 tot 45 minuten ongestoorde schrijftijd in. Zet eventueel rustgevend muziek op of gebruik een inspirerende schrijfplek.
2. **Begin met deze zin als openingszin van je manifest:** *“Ik wil leven volgens mijn waarden omdat...”*
 - Laat je pen vervolgens vrij vloeien. Schrijf intuïtief, zonder te oordelen of te herschrijven.

- 3. Beschrijf 3 tot 5 kernwaarden** die voor jou belangrijk zijn. Gebruik indien gewenst een waardenlijst als inspiratie. Voor elke waarde:
- Wat betekent deze waarde voor mij, persoonlijk?
 - Hoe ziet deze waarde eruit wanneer ik ze in actie breng?
 - Wat vraagt deze waarde van mij wanneer het moeilijk is (bv. in conflicten, twijfel, stress)?
 - Waarom blijft deze waarde voor mij belangrijk, ondanks obstakels?
- 4. Rond af met een slotparagraaf waarin je beschrijft:**
- Hoe jij je waarden concreet zichtbaar wilt maken in je dagelijks leven
 - Welke kleine rituelen, gewoonten of keuzes je helpen om verbonden te blijven met dit manifest
 - Wat je hoopt dat anderen van je kunnen voelen of merken als jij volgens je manifest leeft
- 5. Lees je manifest hardop voor aan jezelf**, en als je durft: aan iemand die je vertrouwt. Laat de woorden echt binnenkomen.
- 6. Bewaar je manifest op een plek waar je het regelmatig kunt teruglezen.** Bijvoorbeeld in een notitieboek, in een lijstje op je bureau, of als stemmemo op je telefoon.

3. Reflectie:

Welke waarde voelde het meest levend of krachtig tijdens het schrijven?

Welke waarde schuurt of confronteert mij en wat zegt dat over mijn
groeipotentieel?

Hoe kan ik dit manifest 'levend' houden in mijn dagelijks leven (rituelen,
herinneringen, check-ins)?

Hoe zou mijn omgeving merken dat ik volgens dit manifest leef — en wat zou
dat bijdragen aan mijn relaties of werk?