



# Waarden, Zelfvertrouwen en Onafhankelijkheid

In een wereld waar we voortdurend worden beïnvloed door de verwachtingen en meningen van anderen, is het behouden van je eigen waarden cruciaal. Stephen R. Covey's benadering van principes en wederzijdse afhankelijkheid sluit naadloos aan bij het model van de logische niveaus van Robert Dilts, waarin waarden een fundamentele rol spelen. Dit model helpt ons te begrijpen hoe ons gedrag, overtuigingen en waarden zijn ingebed in de bredere context van wie we zijn en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen.

Waarden vormen de kern van wat ons drijft. Ze zijn de diepgewortelde principes die richting geven aan ons leven en ons zelfvertrouwen versterken. Waarden bepalen niet alleen wat we belangrijk vinden, maar ook hoe we onszelf zien en hoe we onze plaats in de wereld ervaren.

Waarden zoals gezondheid, vrijheid, integriteit, eerlijkheid, respect, etc. vormen de basis van ons zelfbeeld. Wanneer we trouw blijven aan deze waarden, ongeacht de druk van buitenaf, ontwikkelen we een sterk gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen.

Dit zelfvertrouwen is onafhankelijk van de goedkeuring of afkeuring van anderen, omdat het geworteld is in onze trouw aan onze eigen kernwaarden. Covey benadrukt dat principes en waarden tijdloos en universeel zijn. Wanneer we ons leven baseren op deze principes, creëren we een stabiele interne basis, ongeacht externe omstandigheden.

Hier ligt ook de kracht van onafhankelijkheid: het vermogen om beslissingen te nemen en te handelen in overeenstemming met je eigen waarden, zonder afhankelijk te zijn van de mening of goedkeuring van anderen. Dit betekent niet dat we anderen uitsluiten of dat we geen waarde hechten aan relaties. Integendeel, in Covey's model van wederzijdse afhankelijkheid, werk je samen met anderen op basis van gedeelde waarden en wederzijds respect. Het verschil is dat je samenwerking niet uit noodzaak of afhankelijkheid komt, maar uit een bewuste keuze om gezamenlijk iets te bereiken.

Door trouw te blijven aan je waarden, creëer je niet alleen zelfvertrouwen, maar ook consistentie in je handelen.

Mensen die consistent handelen op basis van hun waarden, worden gezien als betrouwbaar en integer, wat hun relaties versterkt en hun effectiviteit vergroot. Deze integriteit in handelen leidt tot diepere verbindingen en een sterkere positie in samenwerkingsverbanden.

Het grote voordeel van een waarden-gedreven leven is dat het je een intern kompas biedt, ongeacht de wisselende winden van externe invloeden. Wanneer je je waarden helder hebt en je leven daarop baseert, ontstaat er een gevoel van rust en zekerheid. Je weet wie je bent, wat je belangrijk vindt, en wat je wilt bereiken, zonder je te laten afleiden door de verwachtingen van anderen. Dit maakt je veerkrachtig en geeft je de kracht om je eigen pad te volgen, met respect voor jezelf en anderen.

**Youri Hazeleger**  
[joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl)