

Make your own Move in change

*Jouw steps to change*



MEET YOUR MIND  
*coaching · therapie · begeleiding*

## Het enige wat zeker is, is dat alles verandert

### *Wat betekent verandering?*

De enige constante in het leven is dat alles voortdurend verandert. Niets in het leven is bestemd om te blijven. Alles is in voortdurende verandering en evolutie.

Verandering hoort bij ons leven. In de onzekerheid die de huidige wereld kenmerkt, zou verandering als een evidentie moeten gelden. Verandering begrijpen is niet alleen iets waar je over kan filosoferen, maar eenvoudigweg noodzakelijk om te kunnen surfen op de golven van het leven.

### *Waarom zijn we bang voor verandering?*

Hoewel alles voortdurend binnenin en buiten ons verandert, verlangen we naar stabiliteit in ons leven. Met deze verlangens klamp je je vast aan de illusie van vastigheid omdat je bang bent van het onbekende. Je kan het vergelijken met het volgende: het is alsof je probeert het water van de rivier vast te houden. Maar het water van de rivier is niet vast te houden, het water is vloeibaar en stroomt steeds verder.

Houd je doelen losjes in je hand en pin je er niet op vast. Zo kan je meebewegen met de omstandigheden in plaats van ertegen te vechten. Zo leer je verandering te omarmen en te zien dat het leven soms andere plannen heeft.



### TIP: Laat je angst voor verandering los

-  Leef in het hier en nu
-  Waag de sprong
-  Ondernem actie