

Make your own Move in change

*Jouw steps to change*

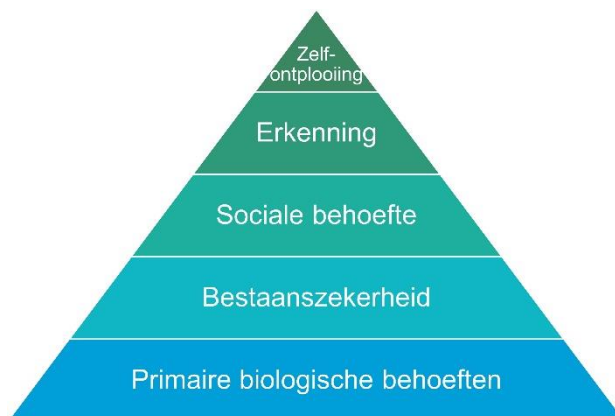


MEET YOUR MIND  
*coaching - therapie - begeleiding*

## Verandering: een nieuwe kans voor wat echt belangrijk is

*Verandering raakt aan onze behoeften*

Een onverwachte verandering is een bedreiging voor je behoeften. Door behoeften kom je in beweging, het zijn je motivatoren. We hebben verschillende behoeften:



- Lichamelijke behoeften zoals eten, drinken, slapen, bewegen en comfort.
- Behoeftte aan veiligheid en zekerheid zoals een huis, werk, een gezin.
- Behoeftte aan sociaal contact zoals liefde en vriendschap.
- Behoeftte aan waardering, erkenning en zelfrespect om je eigenwaarde en vertrouwen te verhogen.
- Behoeftte aan zelfverwerkelijking om je persoonlijkheid en je groei te ontwikkelen en te waarderen.

Behoefttepiramide van Maslow



### TIP: De kracht van gevoelens

- Verdriet: verandering aanvaarden
- Boosheid: is kracht
- Angst: maakt je alert

*Waarom reageren we met vechten, vluchten of bevriezen?*

Als onze behoeften bedreigd worden, reageren we spontaan op één van de volgende manieren:

- Vluchten: je kruipt weg, je klapt dicht, je weet niet wat te zeggen of je doet alsof er niets aan de hand is
- Vechten: je wordt boos en gaat de strijd aan
- Bevriezen: je bevriest en het lijkt of de verandering niets met je doet