

Make your own Move in change

Jouw steps to change



MEET YOUR MIND

coaching · therapie · begeleiding

Loslaten van vooropgestelde ideeën geeft ruimte aan verandering

Laat vooropgestelde ideeën los

Vooropgestelde ideeën zijn de subtiele voorwaarden waaraan jij denkt dat jij en de anderen moeten voldoen. Je bouwt ze doorheen de jaren op. Sommigen vorm je zelf, anderen neem je over. Hieraan voldoen, geeft een gevoel van veiligheid. Zo worden we geleefd door vooropgestelde ideeën. Ze bepalen wat we voelen en hoe we reageren op wat op ons afkomt in het leven. Vooropgestelde ideeën zijn gedachten en geen waarheden. We hebben ze gevormd om ons zogenaamd veilig te weten. Maar ze belemmeren ons om het leven helemaal te beleven.

Wil je innerlijke vrede? Laat vooropgestelde ideeën los

Vooropgestelde ideeën:

- Laten je niet toe om jezelf en de situatie te accepteren
- Geven geen ruimte aan jezelf en aan anderen
- Geven geen ruimte om het leven zich te laten ontvouwen

Vasthouden aan vooropgestelde ideeën = de wereld aanpassen aan jezelf.



TIP: Laat vooropgestelde ideeën los

- Pas de wereld in jezelf aan
- Het leven is zoals het is
- Mensen zijn zoals ze zijn
- Is de meest diepe vorm van respect naar het leven
- Je neemt de regie van de verandering zelf in de hand