

Make your own Move in change

Jouw steps to change



MEET YOUR MIND
coaching - therapie - begeleiding

Hoe positief omgaan met verandering

Wat Boeddha ons leert over omgaan met verandering



Beschouw niets als verworven, waardeer wat je hebt en wees er erkentelijk voor.



Heb geen te hoge verwachtingen naar de toekomst. Je mag dromen en verlangens hebben, maar pin je er niet te veel op vast. Dan leef je meer in het nu en kan je gemakkelijker iets nieuws omarmen.



Laat de grip op het leven los. Je kan niet alles controleren. De grip loslaten betekent niet dat je je laat gaan, wel dat je ophoudt met vechten tegen wat er gebeurt en je je gedrag aanpast aan de situatie.



Vereenzelvig jezelf niet met je werk, je sociaal aanzien, je geld. Ook dat is vatbaar voor verandering.



Neem jezelf niet te serieus en blijf bescheiden. Niemand, zelfs niet de machtigste mensen van de wereld, weet wat de toekomst zal brengen.



Veranderlijkheid betekent ook dat je zal sterven. Je weet alleen niet wanneer. Als je leeft, wetende dat je leven eindig is, ga je het leven meer waarderen, je prioriteiten kennen en weet je dat je geen tijd te verliezen hebt.



Hecht jezelf nergens aan. Als alles veranderlijk is, waaraan zou je je dan hechten? Uiteraard zie je je geliefden graag, maar knijp hen niet als zand vast in een toegeknepen vuist. Houd het zand vast met open handen, zo kunnen zij en jijzelf vrij bewegen.

De belangrijkste sleutel: stoppen met vechten

Als je stopt met vechten, kan er iets anders in je openbloeien. Wat overbodig is, valt weg en er komt eenvoud voor in de plaats. Je leert te vertrouwen, je durft je over te geven en met de verandering mee te stromen.

Make your own Move in change

Jouw steps to change



MEET YOUR MIND
coaching · therapie · begeleiding

Als je de verandering van het leven ziet, erkent en aanvaardt, zal je, als je tot op de bodem zinkt, weer omhoog veren. Dat doe je door te accepteren wat er op je afkomt en daardoor kun je het loslaten. Eigenlijk zeg je met zo'n houding: ik geef het leven toestemming om mij deze tik uit te delen. Ik schrik ervan, ik hoef het niet fijn te vinden, maar ik accepteer het wel. Die toestemming is een kwestie van wijsheid. Want het leven geeft die klappen toch, of het nu van jou mag of niet. Meegroeien, mee bewegen, mee stromen maakt het makkelijker.



TIP: Stop met vechten tegen de verandering

- *Neem je ego met een korreltje zout*
- *Ga niet mee in de strijd*
- *Laat je eigen wil, verwachtingen en overtuigingen los*
- *Leer te vertrouwen*
- *Geef je over aan de verandering*
- *Groei mee*
- *Beweeg mee*



TIP: Geef de verandering een plek in je leven

- *Zie de schoonheid van de verandering*
- *Plaats je verandering in het groter geheel*
- *Vier de verandering*