

Make your own move in change

Jouw persoonlijk werkboek

Met boordevol oefeningen om je positief te leren omgaan met jouw uitdaging



MEET YOUR MIND
coaching • therapie • begeleiding

Make your own Move in change

Welkom

Van harte welkom bij het online traject “Make your own Move in change”!

Herken je je in één van de volgende uitdagingen?

- Je wil leren om rustig te blijven op momenten van chaos in je leven of werk.
- Je wil leren loslaten en meer tevreden zijn met de situatie zoals die is.
- Je wil minder geleefd worden en energie geven aan zaken en mensen die echt belangrijk voor je zijn.
- Je wil met meer levensvreugde en energie omgaan met je omgeving.
- Je wil sterker in je schoenen staan en je mentaal sterker voelen.

Of je nu meer rust en minder stress wil ervaren in je leven,

Of je nu als leidinggevende zelf zekerder leiding wil nemen en geven,

Of je nu als ondernemer beter wil leren omgaan met verandering en uitdagende situaties,

Met de nodige veerkracht kan jij beter omgaan met deze uitdagingen.

In dit online pakket “Make your own Move in change” leer ik je hoe je positief kan omgaan met verandering in je leven. Als je persoonlijk leiderschap neemt bij verandering, neem je de regie zelf in handen en maak je bewuste keuzes in het omgaan ermee. Zodat je als persoon, leidinggevende of ondernemer, beter kan omgaan met een persoonlijke of professionele uitdaging. Zodat je mentaal sterker bent bij het omgaan met verandering in je leven en werk.

- 2 -

Concreet: Wat mag je van het pakket “Make your own Move in change” verwachten?

Het online pakket bevat:

- 16 video's die jouw op je eigen ritme veerkrachtiger maken in het omgaan met verandering
- Ondersteund met je eigen werkboek waarbij je de theorie persoonlijk ombuigt naar de praktijk
- Samenvatting van jouw steps to change die je kan bekijken wanneer je wil
- Toegang tot gesloten facebookgroep om te connecteren met mensen die persoonlijk leiderschap nemen bij verandering
- 12 online groepscoaching sessies om te ontwikkelen naar jouw next level.

In dit werkboek ga je concreet aan de slag met jouw change zodat je de theorie persoonlijk ombuigt naar de praktijk.

Ik wens je van harte veel boeiende inzichten en veel succes met het veerkrachtig omgaan met jouw verandering zodat je sterker staat in een veranderende wereld.

Zodat je met meer rust, meer vertrouwen en een vervuld gevoel in het leven staat, vandaag en in de toekomst.

Annemie

- 3 -

Inhoud

Verwelkoming

Het enige wat zeker is, is dat alles verandert

- Wat betekent verandering?
- Waarom zijn we bang voor verandering?

DEEL 1: HOE VERHOUD JE JE TOV VERANDERING?

Hoe ga jij om met verandering?

Hoe adopteer jij verandering?

- Verandering aanvaarden gaat stap voor stap
- Welke types van profielen ten opzichte van verandering zijn er en wat zijn hun kenmerken?

De veranderingscyclus: Begrijp je emoties bij verandering

- De veranderingscyclus
- Schok en ontkenning
- Boosheid en weerstand
- Depressie
- Aanvaarding, nieuwsgierigheid en enthousiasme
- Betrokkenheid en nieuw begin

Verandering: een nieuwe kans voor wat echt belangrijk is

- Verandering raakt aan onze behoeften
- Waarom reageren we met vechten, vluchten of bevriezen?
- Aan welke andere behoefte wil je aandacht geven?

Loslaten van vooropgestelde ideeën geeft ruimte aan verandering

- Hoe gedachten ons gedrag beïnvloeden
- Verander jouw gekende patroon bij het omgaan met verandering
- Laat vooropgestelde ideeën los

DEEL 2: OMGAAN MET VERANDERING

Je gevoeligheid: krachtbron bij verandering

- De egel krolt op om zijn gevoelig buikje te beschermen
- Weerstand herkennen bij jezelf en de ander
- Je gevoeligheid als kracht bij het omgaan met verandering

Je emoties uitdrukken: verbindend communiceren bij verandering

- Je emoties uitdrukken
- De vier stappen van verbindende communicatie
- De kracht van de ik-boodschap

Geef betekenis aan de verandering

- To change is difficult, not to change is fatal.
- Geef betekenis aan jouw verandering

Positief denken om veerkrachtig met verandering om te gaan

- Positief denken: een kwestie van mentaliteit
- Veerkracht: een waardevolle troef
- Ontwikkel met positief denken je veerkracht in 5 stappen

Ga met durf en zelfvertrouwen je verandering tegemoet

- De angst voor pijn houdt je in de comfortzone
- Van angst naar verlangen naar zelfvertrouwen

Jouw krachtbronnen bij verandering

- Ontdek jouw krachtbronnen bij het omgaan met verandering
- Veerkrachtig omgaan met verandering

Hoe positief omgaan met verandering in je leven

- Wat Boeddha ons leert over omgaan met verandering
- De belangrijkste sleutel: stoppen met vechten
- De verandering een plek geven in je leven

Besluit

Over Meet your Mind

Het enige wat zeker is, is dat alles verandert

Jouw verandering

De enige constante in het leven is dat alles voortdurend verandert. Hoewel we dit weten, blijkt het nog niet zo gemakkelijk om met ongewenste verandering om te gaan.

Formuleer in maximaal vijf zinnen je eigen situatie waarin verandering een hoofdrol speelt.

Wat betekent verandering?

Denk aan de hand van de volgende vragen na over hoe jij op dit moment naar verandering kijkt. Word je hiervan bewust en neem het mee in het vervolg van jouw traject.

Hoe kijk jij naar verandering?

- 6 -



Mind: Hoe snel merk jij verandering op? Staat je radar meestal aan waardoor je mogelijke veranderingen snel opmerkt? Of merk je de veranderingen eerder niet snel op?



Evolution: Ben jij gemakkelijk bereid tot veranderen? Ben je bereid om verandering te accepteren, te starten of te managen? Pas jij je snel aan de veranderingen aan of ontken je de mogelijkheden?



Energy: Heb jij energie om te veranderen? Ga je snel over tot actie of kies je voor een trage, zorgvuldige aanpak? Handel je impulsief of wacht je eerder af?



Trust: Kijk je wantrouwend naar veranderingen of vertrouw je op wat komen gaat? Kan je onzekerheid als bondgenoot van je leven zien?



Zet jouw **EERSTE** move in change en noteer jouw loslaatrijtje.

- 7 -



Welke beperkende gedachte wil je loslaten?



Wat kan je niet controleren? Wat kan je wel doen om de regie weer in handen te nemen?



Wat kan je niet veranderen en geeft je meer energie als je het loslaat?

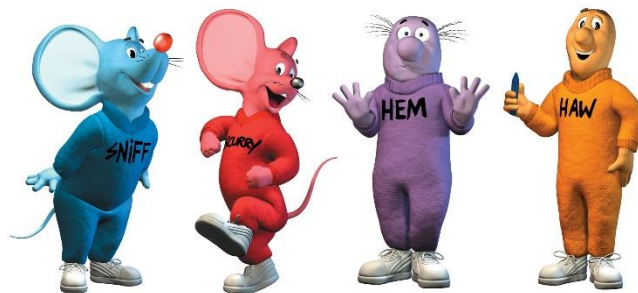


Welke negatieve emotie laat je los zodat je met vertrouwen naar de toekomst kijkt?

Hoe ga jij om met verandering?

"Wie heeft mijn kaas gepikt?" is een grappig boekje van Spencer Johnson over omgaan met veranderingen. Je kan de samenvatting lezen of het filmpje bekijken op: <https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZvZxFVi9c&t=7s> of je tikt op Youtube in: Who moved my cheese nederlands.

"Wie heeft mijn kaas gepikt" gaat over 2 muisjes (Snel & Snuffel) en 2 mini-mensjes (Peins en Pieker) die leven in een doolhof en elke dag op zoek gaan naar kaas. Kaas is in dit boek een metafoor voor wat we van het leven verwachten: een job, geld, groot huis, vrijheid, gezondheid, erkenning, Wanneer we dat hebben, raken we eraan gehecht. Wanneer we het kwijt raken, kan dat traumatische gevolgen hebben.



Bron: Spencer Johnson, MD and Double Take Productions

- 8 -

Snel & Snuffel, de muizen, rennen elke dag het doolhof in, op zoek naar kaas. Dat doen ze met de "trial and error" methode. Peins & Pieker, de mini-mensen, gebruikten hun hersens en leerden van hun ervaringen in het doolhof. Maar uiteindelijk vonden ze alle vier, op een dag, op hetzelfde moment een grote berg van hun favoriete kaas bij Kaasstation K. Lekker eten! En aan het eind van de dag weer naar huis om de dag erna in sportkleden weer snel naar Kaasstation K te gaan. Ze hadden geen idee waar de Kaas vandaan kwam, of wie die er neerlegde. Ze gingen er gewoon vanuit dat die er zou zijn. Peins dacht zelfs dat ze hun leven lang met die Kaas toe konden komen.

Na een tijd beschouwden Peins & Pieker de Kaas als hun Kaas en verhuisden ze naar de omgeving van Kaasstation K. De muizen Snel & Snuffel niet. Die gingen aan het eind van elke dag weer naar huis en kwamen 's ochtends terug. En elke dag werd de hoeveelheid kaas een beetje minder. Op den duur sloeg de tevredenheid en zelfvoldaanheid bij Peins & Pieker om in arrogantie. Ze werden zo zeker van hun zaak dat ze niet meer opletten op hun omgeving. Maar toen gebeurde het. Op een ochtend kwamen Snel & Snuffel bij het Kaasstation en zagen dat de kaas op was. Zij waren niet verbaasd, keken elkaar aan, deden de loopschoenen aan en renden andere gangen in het doolhof in, op zoek naar nieuwe kaas.

Later op de dag kwamen Peins & Pieker bij Kaasstation K. Ze hadden niet gelet op de kleine veranderingen die elke dag zichtbaar waren, dus gingen ze ervan uit dat hun kaas er nog zou zijn. Wat ze aantreffen kwam als een schok. 'Wie heeft mijn kaas gepikt?' huilde Peins. 'Het is niet eerlijk.' Pieker stond alleen maar vol ongeloof zijn hoofd te schudden. Ze gingen in alle hoeken en gaten van Kaasstation K kijken of er toch nog niet ergens nog Kaas lag. Vloekend en tierend moesten ze constateren dat er niets meer was. Teleurgesteld gingen ze 's avonds naar huis. En de volgende dag gingen ze weer naar het Kaasstation, in de hoop dat ze er nu wel kaas zouden vinden. Niets. 'Wie heeft ons dit aangedaan?' vroeg Pieker. 'We verdienen dit niet' zei Peins. 'We zullen het tot de bodem uitzoeken.'

Snel & Snuffel hadden ondertussen elders in het doolhof alweer een nieuwe berg kaas gevonden. Nog lekkerder en groter. Intussen zaten Peins & Pieker nog in Kaasstation K en spraken over de toestand. Peins wil eigenlijk wel eens elders in het doolhof gaan kijken, maar Pieker houdt hem tegen. 'Het bevalt ons hier toch goed? We zijn aan deze plek gehecht. En bovendien is de rest van het doolhof gevaarlijk en je weet niet wat je zult vinden'. Ze blijven nog dagen bij Kaasstation K terwijl Snel & Snuffel smikkelen van de nieuw gevonden kaas.

Peins & Pieker blijven maar zoeken op Kaasstation K maar eten dagen lang niets. Peins trekt na enkele dagen zijn sportschoenen en trainingspak weer aan om het doolhof door te rennen. Pieker: 'Maar als er nu geen kaas is?' - 'Wat als je niets vindt?' - 'Wat als je verdwaalt?' - 'Wat als je de kaas niet vindt?'



Peins rent dagenlang door het doolhof en vindt hier en daar kleine stukjes kaas. Hij kan daardoor weer een beetje aansterken, maar kan niets terugbrengen naar Pieker, die bij Kaasstation K is achtergebleven. Ondertussen heeft Peins de hele geschiedenis overdacht en realiseerde hij dat Kaas helemaal niet van de ene op de andere dag verdwenen was. De hoeveelheid was langzaam afgenomen, en de

laatste stukjes waren erg oud en niet zo lekker. Had hij er voor opengestaan dan had hij het kunnen zien aankomen. Zonder angst verkende Peins verder het doolhof en vond kleine hoeveelheden kaas. Genoeg om te delen met Pieker.

Teruggekomen bij Kaasstation K vertelt Peins over zijn avonturen en verkenningen in het doolhof. Ook wil hij wat kaas delen met Pieker. Die waardeert het gebaar maar 'denkt niet te houden van nieuwe kaas'. Hij wil zijn eigen kaas terug. Peins schudt zijn hoofd.

Peins houdt vol en rent elke dag weer door het doolhof, op zoek naar nieuwe kaas. En dan op een dag gebeurt het. Hij stuit op een grote berg kaas. Meer kaas en lekkere kaas. En Snel & Snuffel waren daar ook al! Peins gaat smikkelen en smullen. Leve de verandering! Maar zou Pieker ooit nog de moed opvatten en ook door het doolhof gaan rennen op zoek naar deze berg kaas?



Peins overdenkt zijn lessen:

- Afs je Kaas hebt, ben je blij.
- Hoe belangrijker de Kaas voor jou is, des te meer raak je eraan gehecht.
- Wie niet verandert, sterft uit.
- Wat zou je doen als je niet bang was?
- Houd je Kaas in de gaten, zodat je het merkt als hij oud wordt.
- Een nieuwe weg inslaan helpt je bij het vinden van nieuwe kaas.
- Afs je de angst loslaat, zul je bevrijd zijn.
- Afs ik me de nieuwe Kaas voorstel, komt die dichterbij, al heb ik hem nog niet gevonden.
- Hoe sneller je afstand neemt van de oude Kaas, des te sneller vind je nieuwe.
- Het is veiliger om op zoek te gaan, dan zonder Kaas te blijven zitten.
- Met oude opvattingen vind je geen nieuwe Kaas.
- Afs je ziet, dat je goede nieuwe Kaas kunt vinden, verander je van richting.
- Afs je oog hebt voor de eerste kleine veranderingen, kun je de grote die nog komen beter accepteren.
- Verander zelf. Afs de Kaas verdwijnt, ga dan mee.
- Verandering is leuk! Verwelkom het avontuur.

Samenvatting geschreven door Gosse Korte

- 10 -



Zet jouw **TWEEDE** move in change en noteer in welk personage jij je herkent en wat hiervan het gevolg is.

- In welk personage herken je jezelf in je eigen verhaal over verandering?
- Wat is daar het gevolg van?

Open je armen voor verandering, maar laat je waarden niet vallen. Dalai Lama

Hoe adopteer jij verandering?

Bij een onverwachte verandering gaat niemand op dezelfde manier er mee om:

- Voor sommigen kan de verandering niet snel genoeg gaan.
- Anderen wachten eerst even af en stellen kritische vragen.
- Anderen beginnen te klagen.

Uiteindelijk aanvaarden we de verandering, maar het adoptieproces verloopt bij iedereen verschillend.

Hoe verloopt jouw adoptieproces?



Zet jouw **DERDE** move in change en ontdek hoe jij verandering adopteert en welke andere kenmerken je beter helpen bij het omgaan met jouw verandering.

Jouw verandering:



Heb je het moeilijk om de verandering te aanvaarden?



Wat kan je gemakkelijk aanvaarden? Wat kan je niet gemakkelijk aanvaarden?



In welk profiel herken jij je het meeste bij het omgaan met verandering? Wat is hiervan het resultaat voor het omgaan met jouw verandering?



Welke kenmerken of gedragingen van de andere profielen helpen je om beter om te gaan met je verandering?

De veranderingscyclus: Begrijp je emoties bij verandering

Een onverwachte verandering gaat gepaard met verlies: je moet het oude achterlaten. In dit proces kom je allerlei emoties tegen. Als je begrijpt door welke emoties je gaat, begrijp je de weerstand die de verandering ook oproept. Het geeft je de tijd om de verandering te integreren in je leven.

Oefening 1: Accepteer je emoties, identificeer je er niet mee



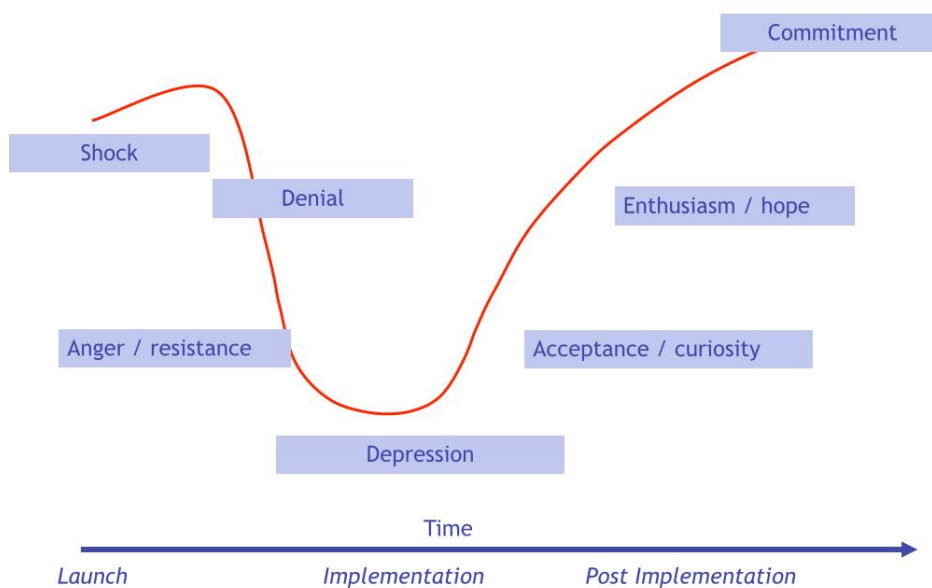
Oefening Accepteer je emotie – identificeer je er niet mee

Vaak identificeren we ons met onze gedachten en emoties. Het geeft ruimte als we beseffen dat we gedachten hebben, onze geest produceert die nu eenmaal, en emoties ervaren, maar dat we deze niet zijn. Een gedachte is maar een gedachte. Een emotie is maar een emotie. Zo creëer je afstand tussen jou en je gedachten en emoties.

- 12 -

De veranderingscyclus

Emotional Response to Change



Oefening 2: Hoe erg is het?



Oefening: Hoe erg is het?

loopt het niet goed met je en voel je je ellendig? Ga eens even zitten. Waar gaat het precies over? Schrijf het even **één** voor **één** op: wat maakt je allemaal van streek? Stel je zelf daarna bij alle punten kritische vragen: klopt het wat ik denk? Is het echt heel erg? Wat maakt het dan zo erg? Wat gebeurt er in het allergezste geval? In hoeverre ben ik er een verhaal van aan het maken?

Oefening 3: Accepteren – ruimte geven



Oefening Accepteren - ruimte geven

Verzet en ontkenning staan acceptatie in de weg. Accepteren betekent: het er laten zijn, ruimte geven. Zonder oordeel. Het is niet goed of slecht, het is. Het hoeft niet weg en het hoeft niet te blijven, het is er, nu. Ga even zitten en laat de verandering er zijn, nu, geef ze ruimte.

Verandering: een nieuwe kans voor wat echt belangrijk is

Door behoeften kom je in beweging, het zijn je motivatoren. Bij een onverwachte verandering worden je behoeften bedreigd, dat wat je nodig hebt om te leven en jezelf te ontwikkelen. Hierdoor ontstaan gevoelens van twijfel, onzekerheid, angst, verdriet of boosheid.

Waarom reageren we met vechten, vluchten of bevriezen?

Duid aan welk gedrag je jezelf ziet doen bij je verandering.

Vluchten is: ontwijken of vermijden. Je vlucht als je zelf geen invloed hebt op de situatie. Overtuigingen of vorige ervaringen doen je vluchten. Of je durft de waarheid niet onder ogen zien. Of voelt je niet in staat om de situatie aan te pakken.

- je loopt weg of je loopt er voor weg
- je maakt geen oogcontact: je ogen schieten alle kanten op en zoeken een vluchtroute
- je gooit het gesprek over een andere boeg: je draait eromheen of je praat opeens over een ander onderwerp
- je leidt behendig de aandacht af
- je trekt je fysiek wat terug van de ander
- je negeert en je doet je vingers in de oren: alsof er niets gebeurd is
- je mijdt elke confrontatie
- je gaat hard aan het werk of heel iets anders doen
- je hoopt dat het vanzelf gaat oplossen
- je vlucht door verslaving
- je ontkent, je zwakt af, je bagatelliseert de situatie want je wilt de waarheid niet horen en dus ontloop je de realiteit
- je stelt probleem vermijdend gedrag
- je stelt uit

- 15 -

Vechten is: de strijd aanbinden. Je vecht in de hoop zo de verandering aan te kunnen pakken. Ook al kan je er niets aan doen.

- je wordt boos en je verstrakt
- je beschuldigt de ander
- je schiet in de verdediging of je wordt defensief
- je gaat de confrontatie aan met de ander
- overal heb je een weerwoord op
- je stem verheft zich en de adrenaline schiet door je lichaam
- je gaat de discussie agressief aan
- je komt in verzet en je bindt de strijd aan
- je dramatiseert en maakt het probleem nog groter dan het is
- je raakt de ander met een gemene opmerking
- je zint op wraak

- je kwetst
- je reageert kortaf

Bevriest is: weg duiken. Je bevriest en duikt weg door je niet meer te laten zien of horen. Je denkt: ik zoek het zelf wel uit.

- je laat het over je heen komen en je ondergaat het zonder gevoel, emotie en beleving
- je bent gelaten, passief en lijdzaam
- je piekert
- je verstijft en je kunt niet meer gewoon reageren
- je verwijt jezelf van alles
- je houdt je adem in en je hebt het gevoel dat je lichaam vast zit
- je voelt je verdoofd
- je klapt dicht tijdens een gesprek en je weet niet meer wat te zeggen: je valt gewoon helemaal stil
- je voelt je leeg en lusteloos
- je komt niet tot doen en actie
- je komt niet in beweging
- je mijdt contact met anderen
- je mist dingen en je herinnert je later ook minder dingen
- je begrijpt het niet
- je voelt je schuldig

Bron: Jan Stevens – www.desteven.nl

- 16 -

Aan welke andere behoefte wil je aandacht geven?

Oefening : Bekijk de situatie van een afstand



Oefening Bekijk de situatie van een afstand

Een tegenslag is geen reëel gevaar voor je leven. Het helpt dan om even te gaan zitten en afstand te nemen door aandachtig te observeren wat er plaats vindt in jezelf en in je lichaam. Ik gebruik hiervoor graag de volgende metafoor: Je gedachten en gevoelens zijn als een stromende, golvende rivier. Je stelt jezelf voor dat je zit op een rots in die rivier en kijkt naar de golven die voorbij stromen. Je geeft aandacht aan elke golf, zonder oordeel. Welke golf het ook is: je boosheid, je vreugde, je verdriet, je opluchting, je zorgen. Door zo te kijken, creëer je ademruimte en afstand tussen jezelf en de situatie waardoor je gezichtsveld verruimt. En wie weet welke andere mogelijkheden je dan ziet en welke andere behoefte verschijnt?



Zet jouw VJFDE move in change en ontdek welke andere mogelijkheden de verandering je biedt.



Welke behoeftes worden bedreigd door de verandering?



Wat is je primaire reactie?



Welk gevoel roept dit bij je op?



Welke andere mogelijkheden zie je door je gezichtsveld te verruimen?

- 17 -

*Er zijn slechts twee fouten die men kan maken op weg naar waarheid: niet volledig gaan en niet beginnen.
Boeddha*

Loslaten van vooropgestelde ideeën geeft ruimte aan verandering

Hoe gedachten ons gedrag beïnvloeden

Onze gedachten beïnvloeden ons gedrag. Elke gebeurtenis, elke situatie roept emotie op. Wij gaan er vaak vanuit dat de gebeurtenis zelf de emotie veroorzaakt, zeker als we onrust en spanning ervaren. Dit is echter niet zo. Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar wel de manier waarop we er tegen aankijken.

Volgens Albert Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen. Hij maakt dit duidelijk met het ABC-model.

Wat is dit ABC model?

- A staat voor de aanleiding (oorzaak, activating event).
- De B staat voor de bril waardoor je kijkt (belief, overtuiging).
- De C staat voor consequentie (het gevolg, consequence).

- 18 -



Zet jouw **YES, DE** move in change en maak voor je eigen verandering het ABC-model en ontdek welke overtuigingen je belemmeren om de verandering als positief te ervaren.



Mind: Wat is je situatie: wat houdt je tegen, wat belemmert je? Wat zijn je irrationele gedachten? Wat is het gevolg hiervan naar gevoelens en je gedrag toe?



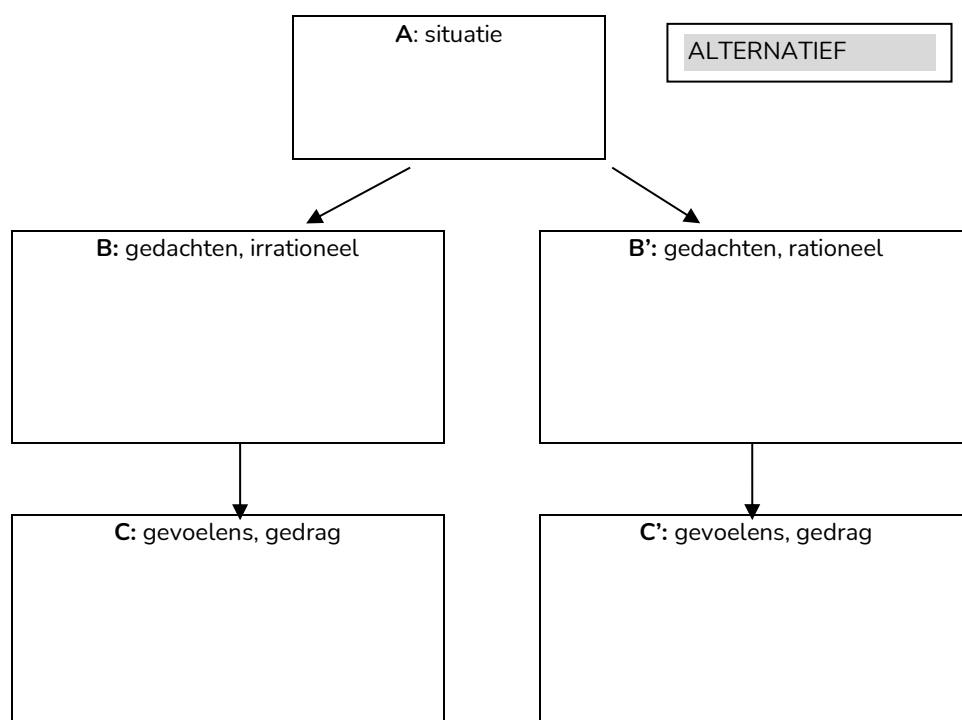
Evolution: Welke nieuwe, positievere en rationele gedachten geven mogelijkheid tot groei en verandering?



Energy: Wat doen deze gedachten met je energie?



Trust: Wat doen deze gedachten met je zelfvertrouwen?



Laat vooropgestelde ideeën los

Vooropgestelde ideeën zijn de subtiele voorwaarden waaraan jij denkt dat jij en de anderen moeten voldoen. 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.

Oefening : Ontspan met wat is



Defening Ontspan met wat is

Neem even de tijd om te gaan zitten en om helder te kijken. Voel waar je nu bent: in een plek van spanning of van ontspanning? Waar je ook bent, dit is waar je bent. Je accepteert waar je bent en je oordeelt niet. Accepteer of je in spanning of ontspanning bent. Dit is precies het punt waar echte diepe ontspanning begint: ontspannen met wat nu is, hoe het ook is, aangenaam of onaangenaam. Je ontspant met wat is. In plaats van enkel te ontspannen als aan bepaalde voorwaarden is voldaan.

- 20 -



Zet jouw **ZEVENDE** move in change en laat je vooropgestelde ideeën los.



Mind: Als je merkt dat je vasthoudt aan een vooropgesteld idee, neem dan even de tijd om na te gaan hoe je aan die overtuiging komt: welk wereldbeeld heb je en welke overtuigingen horen daarbij?



Evolution: En als je vasthoudt aan zo'n waarheid, wat hou je dan eigenlijk vast?



Energy: Neem vervolgens met mildheid waar wat er in je lichaam gebeurt als je een vooropgesteld idee vasthoudt.



Trust: identificeer het idee en laat het los door tegen jezelf te zeggen: "Ik laat dit los".

Make your own Move in change

Proficiat! Je hebt het eerste deel van Make your own Move in change doorlopen.

Neem even de tijd om je werkboek opnieuw door te bladeren en te kijken waar je nu staat in het omgaan met je verandering. Sta even stil bij je eigen groei. Kijk eens terug en geniet van de weg die je reeds aflegde.

Groei ontstaat uit wat reeds aanwezig is en dat ben jij zoals je bent.



Zet jouw ACHTSTE move in change en sta even stil bij wie jij bent.



Mind: Wat gaat er werkelijk in je om? Hoe raakt de veranderende wereld jou?



Evolution: Welke keuzes maak je van hieruit naar de veranderende wereld toe?

- 21 -



Energy: Wat zijn je talenten, kwaliteiten en mogelijkheden met betrekking tot het omgaan met deze verandering?



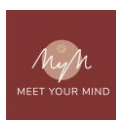
Trust: Waar ligt je groeipotentieel voor het omgaan met de veranderingen om je heen?

Je gevoeligheid: krachtbron bij verandering

Het is normaal als je weerstand ervaart bij een verandering. We hebben de weerstand nodig om de verandering te aanvaarden of een plek te geven.

Als je je bezwaren over de verandering zonder respect voor de ander of indirect uit, betekent dat dat je jezelf eigenlijk oprott als de egel en je stekels uitzet. Je uit je weerstand op deze manier om je eigen geraakt zijn of wat de verandering met je doet, niet te moeten voelen. Op deze manier wil je je kwetsbaarheid afschermen.

Oefening: Aanvaarden van je pijn of verdriet



Oefening Aanvaarden van je pijn of verdriet

Ga in je gedachten terug naar het moment waarop jouw verandering zich aandient en jij in de weerstand gaat door je stekels op te zetten. Waardoor ben je geraakt, wat raakt je het meest, wat doet de verandering met je binnenwereld? Neem de tijd om te aanvaarden wat er is en je gevoelens er te laten zijn. Ga zitten en adem rustig. Laat toe wat je voelt en ervaart, laat de pijn toe. Observeer wat er met je lichaam gebeurt en observeer je gedachten. Laat het gebeuren en laat het toe. Zo laat je de angst los voor wat je niet durft te voelen: de pijn of het verdriet. Als de pijn en het verdriet er mogen zijn, word je wellicht zachter en komt je gevoeligheid meer op de voorgrond. Je laat de weerstand los, steekt je stekels niet langer uit en hoeft je gevoeligheid niet langer te beschermen. Zit helemaal op je gemak met je gevoeligheid. Hierdoor ervaar je wellicht ook kracht in je gevoeligheid.

- 22 -



Zet jouw **NEGENDE** move in change en vertrouw je gevoeligheid als kracht bij je verandering.



Wat raakt je? Waardoor ben je geraakt? Wat doet de verandering met je binnenwereld?



Welke kracht ervaar je in je gevoeligheid? Wat doet die kracht met je? Als je vanuit je kracht naar je verandering kijkt: wat doet dat met hoe je de verandering ervaart? Wat doet dat met de verandering? Wat doet dat met jou?



Wat doet dit met je energie? Wat kan je loslaten omdat het niet helpt in het omgaan met je verandering? Wat geeft je energie en helpt je wel vooruit?



Vertrouw je gevoeligheid als kracht bij het omgaan met verandering. Geef je gevoeligheid vertrouwen als barometer in het omgaan met je verandering.

*In ons leven is verandering onvermijdelijk, is verlies onvermijdelijk.
In het aanpassingsvermogen en het gemak waarmee we verandering ondergaan,
liggen ons geluk en onze vrijheid.
Boeddha*

Je emoties uitdrukken: verbindend communiceren bij verandering

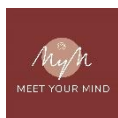
De vier stappen van verbindende communicatie

Verbindende communicatie bestaat uit vier elementen:

1. Waarneming van de feiten
2. Gevoelens benoemen
3. Behoeften uitdrukken
4. Verzoek uiten

De kracht van de ik boodschap

- Dicht bij jezelf
- De ander kan er niet veel tegen in brengen
- Geeft beter weer wat wil je bereiken
- Nodigt de ander uit tot begrip



Zet jouw TIENDE move in change en druk je emoties uit met verbindende communicatie.

- 24 -

Denk eens terug aan een moment waarbij je het emotioneel moeilijk had met de verandering en waarbij je je emoties aanvallend of verwijtend geuit hebt. Druk deze emoties uit volgens de vier stappen van verbindende communicatie en maak jouw tiende move in change.



Mind: Observatie: Waarneming van de feiten: Wat zijn de feiten?



Evolution: Gevoelens benoemen: Wat zijn je gevoelens hierbij? Wat betekenen deze feiten voor je?



Energy: Behoeften uitdrukken: Druk je behoeften uit en vertel waarom deze belangrijk voor je zijn.



Trust: Uiten van verzoek: Uiteindelijk je verzoek en neem hiermee persoonlijk leiderschap voor het omgaan met je verandering.

Geef betekenis aan je verandering

Een verwachte verandering geven we vaak een betekenis door een ritueel. Op deze belangrijke momenten van verandering in ons leven zoeken we naar woorden, symbolen en rituelen om de verandering te markeren en er betekenis aan te geven.

Door betekenis te geven aan de onverwachte verandering voldoen we aan onze veiligheidsbehoefte. De verandering kan je niet veranderen. Zien wat het voordeel is van de verandering, geeft er betekenis aan. Door betekenis te geven aan de verandering richt je je weer op de toekomst en groeit je vermogen om om te gaan met nieuwe uitdagingen.



Zet jouw ELFDE move in change en geef betekenis aan jouw verandering.



Mind: Wat is de zin van je verandering? Wat zijn de voordelen ervan? Wat brengt het je op?



Evolution: Wat als je niet zou veranderen? Wat is het risico ervan?

- 25 -



Energy: Waarom wachten met de verandering? Wat gebeurt er met je energie als je de verandering nu reeds aanpakt?



Trust: Nu je betekenis aan je verandering gegeven hebt: welk gevoel geeft dit? Wat doet dit met je vertrouwen naar de toekomst toe?

Positief denken om veerkrachtig met verandering om te gaan

Positief denken is een kwestie van mentaliteit is. Het is een valse tweedeling om wat niet leuk is als slecht te bekijken en wat leuk is als goed te bekijken. Een ervaring kan leuk of niet leuk zijn. Bij positief denken aanvaardt je het leven zoals het zich ontvouwt en neem je het leven zoals het is en zie je mogelijkheden in plaats van moeilijkheden.



Ga veerkrachtig om met jouw verandering door positief te denken en zet jouw TWAALFDE move in change.



Mind: Richt je aandacht op je verandering en word je bewust van je gedachten. Luister naar wat er spontaan in je opkomt. Ga er niet in mee. Merk wat je denkt.



Evolution: Ga eens even na of die gedachten positief of negatief zijn. Ben je mild voor jezelf? Of merk je eerder strenge en veroordelende gedachten? Luister en ga na hoe je je hierbij voelt.

- 26 -



Energy: Neem de negatieve gedachten er uit en sta er even bij stil. Vraag jezelf af of het echt zo is. Stel de gedachte op een neutrale, niet-oordelende manier in vraag.



Trust: Transformeer je negatieve gedachten. Wellicht merkte je in de vorige stap dat de negatieve gedachten vaak ongegrond zijn. Neem de tijd om te voelen wat er achter zit. Misschien ben je ongerust, voel je je onzeker of leg je de lat te hoog. Transformeer de negatieve gedachten naar neutrale of positieve gedachten.

Ga met durf en zelfvertrouwen je verandering tegemoet

Verandering heeft ook invloed op je zelfvertrouwen. Het kan zijn dat je aan jezelf gaat twijfelen, of aan je capaciteiten, of dat nieuwe zaken niet meteen vlot gaan. Je zelfvertrouwen krijgt een deuk.

Bang zijn voor verandering betekent dat je iets heel moedigs doet: je hebt de moed om de verandering aan te gaan, inclusief de angst. Dit maakt je een moedig mens. Een mens die meebeweegt en surft op de golven van het leven.

Van angst naar verlangen naar zelfvertrouwen

Als je de uitdaging aangaat, vermindert juist de angst. Dat is het boeiende aan dit proces. En ja: je kan falen. Juist door dit falen, leer je en groei je.

Je zelfvertrouwen om de uitdaging aan te gaan, groeit door de eerste stap die je zet:



Mind: Welke positieve eigenschappen en kwaliteiten kan je in deze situatie gebruiken?



Evolution: Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren?



Energy: Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren?



Trust: Wat heb je geleerd van de laatste keer toen je iets nieuws probeerde? Wat heeft je dit opgeleverd?

Sta hier even bij stil en merk wat dit doet met je zelfvertrouwen. Wellicht ervaar je meer moed om met de verandering om te gaan.

Met de volgende 5 tips zet jij stappen van angst naar verlangen

Stap 1: Wat is je zorg met betrekking tot jouw verandering? Noteer deze zorg op een blad en leg dit blad op de grond.

Stap 2: Bedenk wat je verlangen is bij deze situatie. Wat wens je dat er ontstaat? Op welk resultaat hoop je. Noteer dit op een blad en leg dit blad ook op de grond, een paar meter verder dan je angst.

Stap 3: Bedenk welke talenten en sterkte punten je hebt. Schrijf elk talent apart op één blad en neem alle bladen in je hand.

Stap 4: Neem elk talent één voor één vast en denk na over hoe je met dat talent je angst kan aanpakken. Je legt elk talent één voor één tussen de angst en het verlangen.

Stap 5: Stap van je angst naar je verlangen. Kijk en ervaar hoe je door je talenten telkens een stap dichterbij je verlangen komt.



Als je aangekomen bent bij je verlangen sta dan even stil bij volgende zaken en zet jouw DERTIENDE move in change.



Mind: Wat brengt je in beweging?



Evolution: Wat is je groeipotentieel in deze situatie? Wat wil je bereiken met betrekking tot je verandering?



Energy: Wat doet dit met je energie? Wat geeft je energie? Wat wil je loslaten wat je niet meer dient?



Trust: Wat doet dit met je zelfvertrouwen? Hoeveel is je zelfvertrouwen gestegen bij een score van 0 tot 10?

- 28 -

*Mentale kracht volgens Amy Morin:
Mentale kracht draait niet om positief denken. Overmatig positieve gedachten kunnen immers net zo vernietigend zijn als het hebben van overmatig negatieve gedachten. Mentale kracht gaat met name over realistisch en rationeel denken. Het draait ook niet om het najagen van geluk, wel om de juiste besluiten nemen waarmee je het beste uit jezelf kan halen. Voor mentale kracht hoef je je emoties niet te negeren, wel begrijpen hoe je emoties van invloed zijn op je gedachten en je gedrag.*

Jouw krachtbronnen bij verandering

Om te weten wat je sterktes zijn bij het omgaan met verandering, maak je een MEET-analyse van de verandering die je op dit meemaakt.

Een MEET-analyse maken over een bepaald thema betekent dat je volgende zaken in kaart brengt:



Mind: Wat zijn je sterke punten? Wat beweegt je?



Evolution: Wat zijn je leerpunten? Wat is je groeipotentieel?



Energy: Welke kansen zie je? Welke concrete stappen helpen je vooruit?



Trust: Hoe kan je leerpunten ombuigen of sterktes gebruiken om kansen te benutten?

Ik heb een voorbeeld van een MEET-analyse gemaakt over iemand die uitgekeken is op zijn job, maar in een gouden kooi zit en bang is om iets nieuws te gaan doen.

MEET-analyse: beschrijf jouw verandering:			
Ik ben uitgekeken op mijn job, maar zit in een gouden kooi en ben bang om iets nieuws te gaan doen.			
<p>Waar ben je goed in mbt verandering? Wat van jou draagt bij aan het succes? Wat is jouw aandeel hier in? Wat beweegt je?</p>	<p>MIND</p> <p>Ik blijf rustig waardoor ik er voor anderen kan zijn.</p> <p>Ik bekijk en analyseer de hele situatie en verlies me niet in emotie.</p> <p>Ik praat met anderen om hun mening te horen en naar hun ervaring te luisteren.</p> <p>Ik wil een goed overwogen beslissing nemen die goed is voor mij en voor mijn gezin.</p>	<p>EVOLUTION</p> <p>Ik neem geen beslissing en blijf met mensen praten om toch maar van iedereen een mening te horen.</p> <p>Ik zit in een gouden kooi en ben bang om deze los te laten omdat ik niet weet of we dan in dezelfde luxe kunnen blijven leven.</p> <p>Ik overdrijf in analyseren en analyseer andere mogelijkheden zo kapot.</p>	<p>Waar ben je zwakker in mbt verandering? Wat zou je graag veel beter kunnen? Waar heb je veel moeite mee? Waar zit je groeipotentieel?</p>

<p>Welke kansen zie je in de verandering? Wat kan jij doen om deze kans te benutten? Welke concrete stappen helpen je vooruit?</p>	<p>ENERGY</p> <p>Ik kan de vaardigheden die ik ontwikkelde ten volle inzetten.</p> <p>Ik kan doorgroeien naar een leidinggevende functie en zo meer invloed uitoefenen.</p> <p>Ik zal gelukkiger zijn in mijn job en niet langer mijn ongelukkig zijn uitwerken op mijn gezin.</p> <p>Aan mijn netwerk vragen welk loon betaald wordt voor dergelijke functies.</p> <p>Praten met mensen die ik ken en de sprong gewaagd hebben om van job te veranderen.</p>	<p>TRUST</p> <p>De daadkracht die ik heb bij het nemen van beslissingen op het werk inzetten bij het nemen van deze beslissing.</p> <p>Na een goede analyse kan ik met meer rust nieuwe mogelijkheden verkennen.</p> <p>Samen met mijn partner onze financiële situatie bekijken zodat ik weet wat we minimum nodig hebben.</p> <p>Door de gesprekken met mensen die de sprong waagden, kan ik mijn angst voor verandering overwinnen.</p>	<p>Hoe kan je leerpunten ombuigen of sterktes gebruiken om kansen te benutten?</p>
--	--	---	--

- 30 -

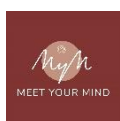
Maak nu jouw MEET-analyse van jouw verandering. Je kan deze oefening zien als de oogst van alles wat je tot hiertoe geleerd hebt. Herlees je notities in je werkboek en laat deze je inspireren om jouw MEET-analyse te maken.

<p>MEET analyse: jouw verandering:</p>			
<p>Waar ben je goed in mbt verandering? Wat van jou draagt bij aan het succes? Wat is jouw aandeel hier in? Wat beweegt je?</p>	<p>MIND</p>	<p>EVOLUTION</p>	<p>Waar ben je zwakker in mbt verandering? Wat zou je graag veel beter kunnen? Waar heb je veel moeite mee? Waar zit je groeipotentieel?</p>

Welke kansen zie je in de verandering? Wat kan jij doen om deze kans te benutten? Welke concrete stappen helpen je vooruit?	ENERGY	TRUST	Hoe kan je leerpunten ombuigen of sterktes gebruiken om kansen te benutten?
---	---------------	--------------	---

Veerkrachtig omgaan met verandering

Bedenk een moment in jouw leven waarbij jij veerkrachtig omgegaan bent met verandering.



Zet jouw VEERTIENDE move in change en beschrijf dat moment waarop je je krachtvol en trots voelde aan de hand van volgende vragen:

- Wat was de situatie: Waar en wanneer was het, wat was de aanleiding?
- Hoe ging het?
- Wat deed jij?
- Wat was het resultaat?
- Zonder bescheiden te zijn: wat was jouw aandeel in dit verhaal? Wat heeft allemaal bijgedragen aan het succes? Wat waardeerde je het meeste in jezelf in dit verhaal?
- Welke vaardigheden uit dit verhaal zijn een antwoord op je MEET analyse van jezelf mbt het omgaan met verandering?
- Benoem één actie die je morgen gaat doen waarbij je je sterkte inzet om jouw situatie te veranderen.

- 31 -

Veranker jouw veerkrachtige manier van omgaan met verandering in een Meet your Mind moodboard, maak er een filmpje van met je smartphone en deel je verhaal in de gesloten facebookgroep of tijdens de volgende online groepscoaching. Zo stimuleer jij anderen om positief om te gaan met verandering.

Hoe positief omgaan met verandering in je leven

Wat Boeddha ons leert over omgaan met verandering

Siddhartha Gautama Boeddha heeft tijdens zijn leven veel nagedacht over wat mensen gelukkig en ongelukkig maakt. Zijn leer bevat principes om veerkrachtig met lijden en ongeluk om te gaan zodat je met meer rust, meer vertrouwen en een vervuld gevoel in het leven staat.

Vertaal de boeddhistische wijsheden naar jouw verandering. Beschrijf je eigen situatie, neem er even afstand van en geef jezelf tips aan de hand van de volgende vragen:



Mind: Ontdek wat je beweegt of net tegenhoudt.

- Hoe kan jij meer rust creëren in de chaos?
- Wat kan jij doen of juist niet doen om te stoppen met vechten?



Evolution: Ontdek je groeipotentieel.

- Wat kan jij veranderen om met de situatie om te gaan?
- Wat is haalbaar binnen jouw mogelijkheden?



Energy: Ontdek wat je energie geeft.

- Welke concrete stappen helpen jouw vooruit?
- Welke zaken die jou niet meer dienen, kan je loslaten?



Trust: Ontdek het vertrouwen in jezelf.

- Hoe kan jij met je eigen houding en gedachten jouw invloed vergroten?
- Wat kan jij doen om de situatie meer te accepteren?



Zet jouw VIFTIENDE move in change en geef de verandering een plek in je leven.



Mind: Wat is de schoonheid van jouw verandering?



Evolution: Wat heeft de verandering jou gebracht?



Energy: Plaats jouw verandering in het groter geheel. Wat doet dit met je energie?



Trust: Vier de verandering, veranker jouw inzichten zodat je met meer zelfvertrouwen de toekomst tegemoet gaat.

*De veranderlijkheid is een principe van evenwicht.
Als we er niet tegen vechten, zijn we in evenwicht met de realiteit.*

Pema Chödrön

Besluit: Make your own Move in change

Proficiat! Je hebt het volledige online traject van Make your own Move in change doorlopen.

Omgaan met een onverwachte verandering is een ontwikkeling waarbij je nieuwe mogelijkheden krijgt en nieuwe vaardigheden leert om met de verandering om te kunnen gaan. Je groeit als mens.

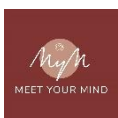
Je bent, samen met iedereen, onderdeel van de verandering die in ons en buiten ons voortdurend plaats vindt. Je laten meevoeren met die stroom en je verwonderen over wat je tegenkomt, versterkt jouw persoonlijk leiderschap bij het omgaan met verandering.

Het vraagt moed en wijsheid om je persoonlijk leiderschap te nemen bij verandering, de regie zelf in handen te nemen en bewust te kiezen in hoe je ermee omgaat.

Ik wens je moed in het omgaan met je persoonlijke of professionele uitdagingen. Moed waarmee je volgende vaardigheden ontwikkelt bij het omgaan met verandering:

- Accepteren
- Oplossingen bedenken
- Kracht uit jezelf halen
- Stressbestendig zijn
- Creatief zijn
- Verantwoordelijkheid nemen
- Optimisme en humor
- Zelfkennis

- 34 -



Ik wens je wijsheid waarmee je je zestiende move to change zet en vaardig wordt in het:



Mind: sterker in je schoenen staan en je mentaal sterker voelen.



Evolution: ontdekken van nieuwe mogelijkheden als je vastloopt.

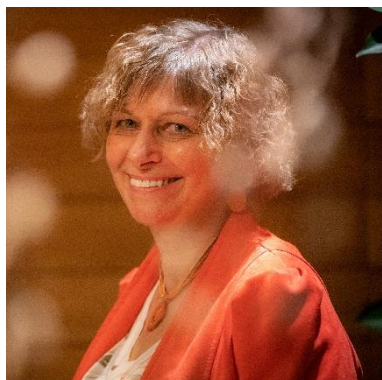


Energy: behouden van je veerkracht in de drukte van je leven.



Trust: vertrouwwol in het leven staan.

Over Meet your Mind



Ik ben Annemie Peeters, founder van Meet your Mind.

Met Meet your Mind bied ik (groeps)coaching, loopbaanbegeleiding, stress- en burn-outcoaching en (online) trajecten aan particulieren, werknemers, leidinggevendenden en ondernemers die komen aankloppen voor de persoonlijke en professionele uitdagingen op hun pad. Ik help hen om sterker te staan in een veranderende wereld aan de hand van mijn MEET your Mind Model.

Hierbij werk ik rond vier pijlers namelijk: Meet your Mind om te ontdekken wat je drijft of net tegenhoudt, Meet your Evolution om een goed beeld te krijgen van waar je naartoe wil en wat je wil veranderen, Meet your Energy om die zaken los te laten die je geen energie meer geven en ten slotte Meet your Trust om dankzij de inzichten uit de vorige stappen met meer vertrouwen in het leven te staan, vandaag en in de toekomst.

In mijn aanpak staan diepgang en resultaat steeds centraal. Met deze verbindende combinatie gaan we samen aan de slag om zowel een duurzame als directe vertaalslag te maken naar jouw leven.

Kortom, als mensen met mij samenwerken zijn ze helemaal klaar om het antwoord te ontdekken op de vraag: Meet More you?

- *Sta jij voor een persoonlijke of professionele uitdaging?*
- *Wil jij rust ervaren, zonder meegesleurd te worden met de chaos om je heen?*
- *Wil jij sterker in je schoenen staan en veerkrachtig met situaties omgaan?*
- *Wil jij meer tevreden zijn met jezelf en tevreden in het leven staan?*

Dan ben je bij mij in uitstekende handen. Als ervaren coach help ik jou om om te gaan met je uitdaging zodat je sterker staat in een veranderende wereld. Met een onderbouwde aanpak werk ik met diepgang naar een concreet resultaat toe. Ik bied hiervoor verschillende vormen van lifecoaching aan.

Wil jij zin geven aan je leven en zin hebben in het leven? Vraag dan een gratis intakegesprek en ontdek jouw Meet your Mind traject.

Yes, It's time for a Meeting with myself!

Ik ben te bereiken via 0495 43 47 15 of annemie@meetyourmind.be.

www.meetyourmind.be

Volg Meet your Mind op sociale media:    