

'ER IS BEST WAT MOED NODIG OM
UIT JE COMFORTZONE TE KOMEN.
DOE DAAROM EERST ZELFONDERZOEK:
WAT ZOU IK ANDERS WILLEN?'

VERANDEREN IN 7 STAPPEN

1 LAAT HET VOORDEEL LOS

Zet op een rijtje wat je nog uit je huidige situatie haalt waardoor je niet verandert. Bijvoorbeeld: je baan is niet leuk, maar je hebt wel een vast contract. Of: je bent niet gelukkig met je partner, maar in elk geval niet alleen. Als je echt wilt veranderen, moet je afstand doen van die voordelen.

2 TEL DE NADELEN OP

Ga na wat de

nadelen zijn van je huidige situatie. Ben je bijvoorbeeld niet gelukkig in je baan of je relatie, dan kost je dat energie, plezier, ontspanning, nachtrust enzovoorts. Heb je je weleens gerealiseerd hoeveel níét veranderen je kost?

3 WERK AAN JE ZELF- VERTROUWEN

Kijk naar de momenten in het verleden waarop het je lukte om een positief resultaat te

bereiken. Wat kun je nu wat je vroeger niet kon? Wat weet je nu wat je vroeger niet wist? En: tegen welke dingen zag je vroeger op die je nu geen moeite meer kosten?

4 ONTWIKKEL JE VISIE

Neem de tijd om te fantaseren: hoe zou je ideale dag eruitzien als het je lukt om te veranderen? Wat zou je doen? Met wie? Waar? Hoe? Hoe meer details, hoe beter.

5 NEEM KLEINE STAPPEN

Verandering kost tijd. Zolang je elke dag een kleine stap in de goede richting zet, bereik je uiteindelijk je doel.

6 BEKIJK JE OVER- TUIGINGEN

Je huidige gedachten over relaties, geld, geluk en succes kunnen je doel in de weg staan. Ga bij jezelf na of je een overtuiging hebt die haaks staat op je

doel en vraag je eens kritisch af hoe waar die eigenlijk is.

7 OVERWIN JE ANGST

Angst is de belangrijkste reden om niet te veranderen. Iedereen heeft angsten, dat hoort erbij. Het is alleen de kunst om je er niet door te laten verlammen. Focus op het succes, de groei, de nieuwe ervaringen en de winst.

(BRON: NEWSTART.NL)