

resume
rescue

Wendy Persoon

Veranderen



Waarom dit E-Book lezen:

Je wilt 'iets' aan jezelf of in je leven veranderen maar weet niet hoe te beginnen of vol te houden. Of je bent in januari vol goede moed begonnen en hebt eigenlijk weer een duwtje in je rug nodig om dat te krijgen of doen wat je echt wilt.

In December schreef ik over het veranderen van gewoontes en dat het einde van het jaar een soort natuurlijk moment is waarop je je kunt bezinnen en nieuwe plannen en afspraken (met jezelf) kan maken. 6 maanden later, juni is voorbij, hét moment om te checken wat de stand van zaken is.

Maar... je kan op elk willekeurig moment veranderen. Daar heb je geen 31 december of Midzomer voor nodig. Dus dit E-book is voor iedereen op elk moment handig!

Dit E-Book mag je delen met vrienden, collega's, familie, ...iedereen! Maar...je mag niets aan de inhoud veranderen!
De link naar het E-Book is: [Resume Rescue/Veranderen](#)

Wil je meer informatie en inspiratie? Je kunt het Resume Rescue blog lezen op de site: [Resume Rescue/Blog](#)
of via de RSS feed: [Resume Rescue/feed](#)

Inhoud van dit E-Book

- 10 acties die je helpen te veranderen
- 10 oefeningen ter voorbereiding van de grote verandering (of kleine..)

When you know what you want, and want it bad enough, you will find a way to get it

Jim Rohn

Het cliché van oud en nieuw: goede voornemens. Een vriendin zei laatst: waarom zou ik wachten tot januari als ik nu al iets zou willen veranderen. Het slaat inderdaad nergens op om te wachten tot 1 januari en toch zie ik bij mezelf een jaarlijks terugkerende (onbewuste) cyclus: Elk jaar in de zomer krijg ik nieuwe ideeën en plannen die ik met veel energie aanpak. Maar een paar maanden later zo in oktober begint er iets te knagen. Iets irriteert maar ik weet niet wat. Elk jaar in november begin ik te begrijpen wat er knaagt en besef ik me dat ik 'het wel weer gehad heb met 200X'. En elk jaar weet ik: nieuw jaar, nieuwe kansen. Letterlijk de symboliek van oud en nieuw.

veranderen van gedrag is helemaal niet zo makkelijk

Juist het overduidelijke einde van het jaar zorgt ervoor dat ik weer nieuwe plannen en hernieuwde energie heb: ik weet opeens weer welke kant ik op wil.

Weten welke kant je op wil is nog niet hetzelfde als die kant op (kunnen) gaan. Goede voornemens hebben vaak te maken met het opstarten van iets of het veranderen van gedrag en dat is helemaal niet zo makkelijk. Jezelf veranderen is eigenlijk best moeilijk want er zit een voordeel aan de huidige situatie, het is veilig en bekend. Verandering betekent nieuw & onbekend. Ons onderbewuste zal zich daar met alles wat het heeft tegen verzetten, want het zit in onze natuur om gevaar en het onbekende te vermijden.

Wat als je droom niet is wat je ervan verwachtte?

Wat als de weg ernaar toe lang en moeilijk lijkt?

Wat als je voor het krijgen van je droom, andere dingen moet laten?

Wat als je vrienden kwijt kan raken?

Wat als je moet toegeven dat je gefaald hebt?

Nog voor je een rationeel besluit kan nemen, heeft je onderbewuste al allerlei twijfels op je afgevuurd.

Maar wat als dat waarvan je droomt je heel gelukkig zal maken?

Dat zou geweldig zijn toch?

Om daar te komen moet je alleen wel weten wat je te wachten staat, want de weg kan lang en moeizaam zijn. Hoe zorg je ervoor dat je niet voortijdig afhaakt?

10 afweeg factoren

Volgens mij zijn er 10 factoren die je moet kennen en afwegen voordat je besluit je goede voornemen na te jagen:

1 Besluit

Simpel maar met grote implicaties. Besluit dat je iets in je leven wil veranderen en neem hiervoor je verantwoordelijkheid.

2 Doe

Wacht niet op het juiste moment, op de perfecte omstandigheden: zet die eerste stap en blijf bewegen.

3 Doe minder

Maak keuzes en baken je grenzen af: je kan niet alles tegelijk hebben.

4 Focus

Weet wat je aan het doen bent en zorg dat je gehele aandacht erbij is. Verslapt je aandacht, zorg dat het weer terugkeert.

5. Doe je best

Geef alles wat je te geven hebt zonder twijfels of reserves: oefening baart kunst.

6. Geef niet op

Zet door, zelfs als je het al 5 keer geprobeerd hebt. Er is geen quick fix alleen je eigen inzet.

7. Leef je droom

Gedraag je zoals je wil zijn. Geloof in jezelf en projecteer je nieuwe jij op de buitenwereld.

8. Maak het leuk

Veranderen is misschien moeilijk, maar het hoeft niet vervelend te zijn.

9. Zorg voor support

Het zal gegarandeerd moeilijk worden en je hoeft er niet alleen voor te staan.

10. Wees jezelf

Verander omdat jij het wil, jaag je eigen droom na en weet waarom.

Besluit

Doe

Doe minder

Focus

Doe je best

Geef niet op

Leef je droom

Maak het leuk

Zorg voor support

Wees jezelf

Voor je doorleest, doe deze checklist: het kan je een hoop frustratie en tijd besparen..

	Check check	Mijn antwoord/gedachtes/aandachtspunten
1. Besluit	Ga je het doen of niet?	
2. Doe	Waar ga ik me beginnen?	
3. Doe minder	Wat geef ik op?	
4. Focus	Heb ik duidelijk voor ogen wat ik ga doen?	
5. Doe je best	Wat betekent: mijn best doen voor mij?	
6. Geef niet op	Wat doe ik als het moeilijk wordt?	
7. Leef je droom	Wat moet ik doen om m'n droom te leven?	
8. Maak het leuk	Hoe kan ik het leuk maken voor mezelf?	
9. Zorg voor support	Wie gaat me helpen?	
10. Wees jezelf	Is dit echt wat ik wil?	



Ability is what you're capable of doing. Motivation determines what you do.
Attitude determines how well you do it

Lou Holtz (American Football coach, 1937-1980)

Besluit

Ik vroeg wat vriendinnen: en... nog goede voornemens? Het antwoord (unaniem): mwoh, neuh niet echt. hmm ik zou wel wat meer willen sporten... Als je iets wilt veranderen, beslis dan simpelweg dat je jezelf wilt veranderen. Besluit het echt. Dat is al de grootste stap. Schrijf concreet op wat je besluit. Geen besluit is: ik wil afvallen. Wel een besluit is: ik ga afvallen door gezonder te leven: vezel en vitaminerijk voedsel eten, wekelijks sporten en matigen met slechte dingen zoals snoep, alcohol en roken. Als je weet wat je besloten hebt, deel het dan met anderen, zodat iedereen weet waar je jezelf aan gecommitteerd hebt. Heb je het dan een keertje moeilijk, dan hoef je alleen maar aan het moment te denken waarop je zegt: nee, het is me niet gelukt meer te gaan sporten. Die schaamte alleen al is waarschijnlijk al voldoende om door te gaan!

Ik hou zelf van lekker veilig, dus bij voorkeur doe ik dingen een beetje stiekem in de anonimiteit. Ben je net als ik, realiseer je dan dat je dit waarschijnlijk doet om jezelf in te dekken: Mocht het niet lukken, is er niemand die er ooit naar zal vragen. Als je jezelf wilt veranderen dan heb je die vragen juist nodig om 'on track' te blijven: delen dus!

sta achter je besluit

Je moet je beslissing voelen: weten wat het inhoudt, wat je ervoor gaat doen en voor moet laten. Je moet je realiseren dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen acties en de gevolgen van die acties. Er komt een moment waarop je gaat twijfelen. Geef je op, geef dan niemand anders de schuld, als je al een schuldige aan wilt wijzen. Start opnieuw en kom je weer op zo'n beslissingsmoment, herken het en verwelkom het moment: Je weet nu dat je door moet zetten, echt in jezelf moet geloven en alle zeilen bij moet zetten. Daag het moment uit en lach erom.

wees eerlijk

Mensen, vrienden, familie, kunnen teleurgesteld of boos worden wanneer je goede voornemen echt een grote impact heeft. Besef dat er een kans bestaat dat je ze kwijt raakt. Als je echt gezonder wilt leven is het inderdaad beter om niet meer 4 keer per week in de kroeg te staan. Je kroegvrienden zullen dit niet leuk vinden: aan de ene kant confronteer je hen (indirect) met hun eigen slechte gewoonte, en dat vindt niemand leuk. Aan de andere kant aan de andere kant raken ze hun maatje kwijt. Aan jou om hiervoor een oplossing te vinden: probeer op een andere manier hen te blijven ontmoeten, of besluit dat je zonder hen verder gaat. Wat je ook doet, doe het met eer en geweten. Zeg niet lafhartig: Volgende week misschien, als je weet dat dit toch niet gaat gebeuren. Wees eerlijk naar hen en naar jezelf.

zet je schrap

Want je zal reacties zal krijgen. Hoe moeilijk het soms ook is, je moet jezelf niet laten afleiden door deze negativiteit. Er zullen mensen jaloers en afgunstig zijn. Je krijgt te maken met opmerkingen zoals: pff 3 keer per week sporten, ik wou dat ik dat kon [vertaling: waarom kan zij het wel en ik niet?]. Of mensen reageren geïrriteerd: Ah joh, dat gebakje kan toch best, je kan het toch hebben. [vertaling: als jij geen gebak neemt, zou ik het eigenlijk ook niet moeten nemen]. En er zullen mensen zijn die openlijk aan je twijfelen: Drie keer per week sporten, waar ga je de tijd vandaan halen dan? [vertaling: ik heb het al zo vaak geprobeerd, maar het is me niet gelukt]. Elke keer als je zo'n reactie krijgt weet dan dat je op de goede weg zit: Jij doet iets goeds voor jezelf doet en mensen vinden het vervelend geconfronteerd te worden met hun eigen falen / gebrek aan inzet / het ontbreken van visie / etc (doorhalen wat niet van toepassing is)

Prepare! Weet wat je te wachten staat! een gewaarschuwd mens telt voor twee! Etc. etc. ...

Ik besluit

Welke reacties kan ik verwachten?

Wat gaat er veranderen:



If you wait to do everything until you're sure it's right, you'll probably never do much of anything

Win Borden

Doe

Net als die vriendin in de vorige post: als je iets wilt bereiken, begin dan nu. Nu is net zo'n goed moment als elk ander. Sommige mensen houden van de symboliek van de 1ste van de maand of het begin van de lente. Als je denkt dat een ritueel helpt, vooral doen, maar meestal is het gewoon uitstelgedrag. Zet daarom nu die eerste stap en zorg dat je kleine stapjes blijft nemen: maakt niet uit hoe groot of klein, zolang je maar in beweging blijft. Hou het een paar dagen vol en zie hoe het gaat.

actie

Ken je dat, dat als je iets van jezelf moet, dat het dan opeens verschrikkelijk lijkt? Volgens mij is dat m'n onderbewuste dat geen zin heeft zich in te moeten spannen. En aangezien mijn onderbewuste de neiging heeft dingen groter te maken dan ze zijn probeer ik dat gevoel zo veel mogelijk te negeren: Maak een actie niet groter dan het is, het is gewoon iets wat je doet. Doe het ook als je er geen zin in hebt: achteraf valt bijna alles altijd mee.

creëer een routine

Het helpt om te focussen op het proces in plaats van op het resultaat. Als voorbeeld: iedereen die blogt loopt wel eens tegen een mini writers block aan. Mijn proces is dat ik eerst een half uurtje – uurtje artikelen lees en aantekeningen maak. Vervolgens schrijf ik zinnen en kernwoorden op papier zonder de druk dat ik gelijk mooie volzinnen moet schrijven. Tegen die tijd zit ik al weer zo in m'n ritme dat het schrijven van een artikel een logische stap is. Een tip die veel gegeven wordt is om het als eerste in de ochtend te doen. De gedachte hierachter is dat dat wat het belangrijkste voor je is, je als eerste doet op een dag. Toen ik actiever en vaker wilde gaan sporten ben ik elke dag een half uur eerder opgestaan, wat erg goed werkte. Tegenwoordig gebruik ik die tijd vaak voor dit blog en sport ik liever 's avonds.

neem risico's en krijg geluk

Iets nieuws proberen of een nieuwe levenshouding ontwikkelen kost tijd en moeite en zal niet gelijk in 1 keer goed gaan. Vergroot daarom je kans op geluk door je aantal pogingen zo groot mogelijk te maken: blijf proberen en neem risico's. Spannend, maar de 10de keer is al minder spannend dan de eerste keer en de 100ste keer is al haast routine.

Tot slot: Er is geen reden waarom jij niet je goede voornemen tot een routine kan maken. Elk doel dat je voor ogen hebt dat fysiek haalbaar is, is in principe haalbaar: er bestaan geen onrealistische doelen, wel onrealistische plannings

Only one thing has to change for us to know happiness in our lives: where we focus our attention

Greg Anderson

Als je echt iets wilt bereiken/zijn/worden, dan zal je dingen op moeten geven.

Wat was je eerste reactie? Ontkenning? Paniek?
Of juist herkenning of berusting?

weet waar je tijd heen gaat

We willen best veel: een goede baan, een leuk gezinnetje in een lekker huis, 2 keer per jaar op vakantie. Voor veel mensen al een hele struggle. Komt daar ook nog een droom of doel bij dan zou het best eens kunnen dat deze ondergesneeuwd raakt door de dagelijkse gang van zaken. Als dat zo is, is het tijd om goed na te gaan waar je je tijd aan besteedt: nutteloos rondsurfen (gebruikt iemand dat woord nog?) op het internet. Dexter afleveringen. Blijven hangen na de voetbal. Een vriendin die te vaak belt. In de file staan. Als je naloopt waar je tijd heen gaat, zie je waar de tijd blijft.

Dit kunnen pijnlijke conclusies zijn: je besteedt te veel tijd aan iemand die jou niets teruggeeft, of aan je werk waar je geen energie (meer) uithaalt. gedachte hierachter is dat dat wat het belangrijkste voor je is, je als eerste doet op een dag. Toen ik actiever en vaker wilde gaan sporten ben ik elke dag een half uur eerder opgestaan, wat erg goed werkte. Tegenwoordig gebruik ik die tijd vaak voor dit blog en sport ik liever 's avonds.

zorg voor een solide basis

Er is de basis en er is de rest. Basiszaken zijn dingen als een gezonde relatie met je partner, een stabiel huis voor je kinderen, een salaris zodat je eten kan kopen. De rest bevat dingen als op vakantie gaan (echt waar!), uiteten gaan, merkkleding. Dingen die je op kunt geven zonder dat je leven of dat van je gezin in gevaar komt.

Als je besloten hebt je goede voornemen realiteit te laten worden is het heel belangrijk een solide basis te hebben en te weten wat er niet tot die basis behoort en dus, als gevolg, in te ruilen is, op te geven is of op een laag pitje te zetten is. De basis is voor iedereen anders en uitermate belangrijk: vanaf hier ga je een nieuwe weg in. De een vindt onafhankelijkheid een voorwaarde, de ander wil de zondag bij oma niet opgeven. Allemaal prima, zolang je je beseft dat het merendeel van je leven tot 'de rest' behoort en maar een paar dingen tot de basis.

wees rigoureu

Alles wat niet tot de basis hoort kan afvallen: bepaal hoeveel tijd en aandacht je nodig hebt voor je doel/droom en bepaal daarna wat af gaat vallen. Begin met dat wat absoluut niet helpt je doel te bereiken en kies zo door tot je genoeg tijd gecreëerd hebt. Vaak is het maar een kwestie van een paar keuzes, en blijkt al snel dat je je oude gewoontes niet mist.

Besluit

Doe

Doe minder

Focus

Doe je best

Geef niet op

Leef je droom

Maak het leuk

Zorg voor support

Wees jezelf

Waar ging deze week mijn tijd heen?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend							
Middag							
Avond							
Nacht							
Wat kan weg?							



Oefening
4

Besluit

Doe

Doe minder

Focus

Doe je best

Geef niet op

Leef je droom

Maak het leuk

Zorg voor support

Wees jezelf

Beschrijf je routine voor de komende maand. Wat ga je doen om te krijgen wat je wilt?
Hoe zorgt het dat het past met je andere activiteiten?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Waar zitten de valkuilen?							



Oefening
5

Wat gaat veranderen om te krijgen wat ik wil?

Alle activiteiten waar ik minder tijd aan kan besteden of zelfs mee kan stoppen

Hoe ga ik dit aanpakken?
(wees zo specifiek mogelijk)

Niet elke dag naar de supermarkt

**Boodschappen doen op zaterdag en woensdag
Van te voren lijstje maken zodat ik niets vergeet**



The greatest gift you can give another is the purity of your attention

Richard Moss

focus op wat je doet

Wanneer je werkt aan het behalen van je doel of het vervullen van je droom, zorg er dan voor dat je met je hoofd helemaal bij bent. Ik schrijf deze post met de Beatles op de achtergrond, af en toe komt er een mooi nummer voorbij en ik merk dat ik niet helemaal meer gefocust ben op deze post. Wees je bewust van afleidingen en wanneer je andere dingen doet dan je eigenlijk zou moeten doen. Afleiding zoeken is vaak ook een teken dat je onzeker bent of je wel op de goede weg zit: Het antwoord weet je niet, maar je laten afleiden zal je sowieso niet helpen.

heb een duidelijk doel voor ogen

Weet waar je heen gaat maar ben volledig in het nu. Het is makkelijker te dromen over waar je heen gaat dan te werken aan die droom. Herinner jezelf aan waar je heen gaat. Sommige mensen vinden het fijn dit te visualiseren in een collage en deze op te hangen, anderen schrijven het op een post-it.

Sommigen houden zelfs actief bij hoever ze al zijn in het bereiken van hun doel. Het is makkelijk je te verliezen in de dagelijkse sleur, dus een reminder is zeker handig. Ik ben zelf wel blij met 43things : de reminders komen altijd onverwachts en daarom precies op het juiste moment.

Je borrelt van energie en je wilt alles tegelijk. Een valkuil is om te veel te willen (veranderen) in 1 keer. Bedenk dan dat het inderdaad mogelijk is om alles te hebben, maar niet tegelijkertijd... kiezen dus.

blijf enthousiast en gedreven

Op weg naar je droom kom je zeker weten tegenslagen tegen en het is daarom belangrijk om wat er ook gebeurt je enthousiasme niet te verliezen, hoe moeilijk dit ook is. De enige manier om dit tegen te gaan is om duidelijk voor ogen te hebben waarom je ook al weer deze droom aan het najagen bent. Daarom helpen die reminders ook zo goed. De grootste killer is twijfel, dus wapen je hier tegen.

be prepared

Er komt een dag waarom je je beseft dat je al meer dan een week 'geen tijd' hebt gehad of dat je constant hebt laten afleiden of dat je het idee hebt dat je geen zin meer hebt. Heb een plan hoe hier mee om te gaan. Praat met iemand, ga terug naar het begin van deze serie en motiveer jezelf weer: weet hoe je weer op de goede weg komt.

Tot slot: behandel je doel als een emergency. Je hebt geen tijd te verliezen als het aankomt op het nagejagen van je droom. Niet iedereen leeft nog op z'n 93ste zoals m'n oma...

Focus on your potential instead of your limitations

Alan Loy McGinnis

Veranderen is moeilijk. Het grootste obstakel is het overwinnen van tegenslag want bij de eerste hobbel is het zo makkelijk te zeggen: zie je nou wel, het lukt niet. Het is te moeilijk. Dan slaat de twijfel toe en voor je het weet is de droom weer alleen een droom.

doe je best & geef niet op

Mijn vader zei altijd: meer dan je best kan je niet doen. Da's waar, maar wanneer weet je dat je je uiterste best hebt gedaan? Het kan twee kanten op werken: Of je zegt na een paar keer proberen: zo ik heb m'n best gedaan, maar het lukt niet. Of je zegt: als ik het nou nog een keer probeer, misschien lukt het dan wel. Als het aankomt op goede voornemens dan is optie 1 geen optie. Als je bij jezelf denkt: "maar beter dan dit kan ik echt niet", besef dan dat oefening echt kunst baart: 'Vroeger' zat ik op softbal en trainde ik 3 keer per week. Miste ik een bal of een honk dan wist ik dat er volgende week weer een training en een wedstrijd zou zijn. Het was m'n hobby en ik gaf al m'n energie. In die zeven jaar dat ik gesoftbald hebt, was ik er best goed in geworden. Tegenwoordig wil ik niet altijd m'n energie steken in dingen waarvan ik niet zeker weet of het gaat lukken (want ik heb zat andere dingen te doen). Maar ik weet ook dat ik met zo'n houding helemaal nergens kom.

zelfvertrouwen = energie

Een marathon ren je niet in 1 keer; je begint met kortere afstanden totdat je een steeds beter uithoudingsvermogen hebt en je steeds verder kunt. Zo is het met elk doel dat je wilt bereiken: Door het doel in haalbare subdoelen op te knippen kom je steeds een beetje verder. Je zelfvertrouwen groeit en je hebt de moed de volgende stap zetten. Iets wat aan het begin onmogelijk leek, komt zo steeds dichterbij. Ik zie het ook bij mijn taalmaatje: anderhalf jaar lang oefende we op 'small talk' en op standaard Nederlandse zinnestelsels, zonder heel veel verder te komen, dat was niet erg, het project is vooral bedoeld om contact te blijven houden met de Nederlandse samenleving.

Maar sinds ze begonnen is met een inburgeringscursus gaat ze elke week vooruit. Dit succes geeft ons beide zoveel nieuwe energie dat we tegenwoordig om 11 uur 's avonds nog steeds hard aan het studeren zijn.

je hebt er recht op

Als je inziet dat het steeds beter gaat en je kleine successen behaalt dan zal je merken dat je steeds meer zelfvoldoening krijgt: Je hebt alles gegeven en je succes behaalt. Je weet en voelt dat je er recht op hebt. Dit gevoel is van onschatbare waarde. Het geeft je kracht om door te gaan en het zorgt ervoor dat je de stem van je twijfels de mond kan snoeren. Je weet namelijk dat niemand anders in de wereld zo hard gewerkt heeft dit te behalen, waarom zou je er dan geen recht op hebben?

optimistische houding

Ook al heb je de neiging om pessimistisch te zijn, dan nog kan je ervoor kiezen een optimistische houding te hebben. Je kan ervoor kiezen negativiteit niet de overhand te laten krijgen. Je kan er ook voor kiezen om regelmatig je doel voor ogen te houden en ervoor te kiezen deze na te jagen. Zelfs je pessimisme kan je gebruiken om plannen te maken. Als je ergens negatief over denkt, hoef je jezelf alleen maar af te vragen hoe je hier op een positieve manier mee om kan gaan. Door optimistisch te zijn, zie je kansen en mogelijkheden. Pessimisme laat de gevaren en obstakels zien: je hoeft deze dan alleen nog maar te tackelen en je bent weer een stap verder.

zelf-reflectie

leer van de fouten die je maakt: wil je te snel of probeer je het op een verkeerde manier? Analyseer wat er gebeurde vlak voor je vast liep of een fout maakte. Door eerlijk naar jezelf en de situatie te kijken leer je wat je valkuilen zijn en hoe je die kan omzeilen. Als je probeert af te vallen dan is het uur voordat je normaal zou gaan eten vaak heel moeilijk. In plaats van om half 5 naar de snack machine te lopen of een zak drop in je auto te hebben, kan je ervoor zorgen dat je gezondere snacks bij je hebt. Dit vergt wat planning (saaaai), maar als je eenmaal weet dat dit een valkuil is, dan moet je daar iets aan doen. Ik ben zelf een fan van gedroogde fruit zoals dadels en abrikozen en zorg ervoor dat ik om half 5 nog wat te snacken heb op kantoor. Ik krijg dagelijks opmerkingen van collega's – I don't care: ik heb weerstand kunnen bieden aan die taart die vandaag weer in het keukentje stond.

laat niemand je kwaliteiten afnemen

Je bouwt gaande weg nieuwe kwaliteiten op, omdat die nog niet helemaal in jezelf verankerd zitten moet je oppassen dat je ze niet kwijt raakt. Er zullen mensen zijn die er alles aan doen om je te verleiden weer terug te vallen in oude gewoontes [ah kom nog 1 wijntje]. Of als je door drukte je routine kwijtraakt en daardoor je zorgvuldig opgebouwde buikspieren. Dan is het zo makkelijk om op te geven, maar dit is juist het moment om de draad weer op te pakken en door te zetten. Het is zo jammer om te zien dat je een paar stappen terug gegaan bent, maar dat is nog altijd minder erg dan helemaal opgeven.

Tot slot: verwacht geen direct resultaat. Je moet soms maanden of jaren werken om je droom tot realiteit te krijgen. Is het dat echt waard? of klinkt dat als te veel moeite?

Besluit

Doe

Doe minder

Focus

Doe je best

Geef niet op

Leef je droom

Maak het leuk

Zorg voor support

Wees jezelf

Tijd voor wat zelf reflectie!

Kopje thee of een wijntje... En sta even stil bij hoe het gaat



Oefening
7

Focus on the journey, not the destination. Joy is found not in finishing an activity but in doing it

Greg Anderson

Leef je droom

Om te worden zoals je wilt zijn moet je gelijk beginnen te leven zoals je zou willen leven. In het begin voelt het slecht en raar, maar als je gezonder wilt gaan eten, dan moet je echt gaan leven als iemand die weet wat gezonde voeding is en wat het voor je kan doen.

projecteer wat of wie je wil zijn op de buitenwereld

Door een rol te spelen en anderen te laten geloven dat je een expert bent op het gebied van gezonde voeding, zullen ze je ook als zodanig gaan behandelen. En wanneer andere mensen je op een bepaalde manier benaderen, ga je zelf ook steeds meer geloven. Klinkt nep? Je moet ergens beginnen: als je wil veranderen, moet je zoveel als je kunt veranderen. Het is juist helemaal niet raar dat je hoofd het meeste moeite heeft met de verandering: die wil je alleen maar beschermen voor falen of afgaan. Da's heel lief van hem, maar je hoeft er natuurlijk niet naar te luisteren

verzamel

verzamel mensen om je heen die hebben wat jij wilt hebben of zijn wat jij wilt zijn. De meeste mensen vinden het leuk hun kennis te delen, dus vraag om hulp, advies of feedback. Laat je positief beïnvloeden door hun gebruiken en acties: je hoeft niet zelf opnieuw het wiel uit te vinden. Dat je dingen kopieert van anderen betekent niet dat je je persoonlijkheid kwijt raakt. Je vervangt actief dat deel wat niet meer in je nieuwe leven past.

leef zoals je zou willen leven

Kijk in de spiegel, wat zie je dan? Zie je iemand die sportief is? of iemand die voor een promotie gaat? Of zie je jezelf zoals je jezelf al jaren ziet? Als jij jezelf al niet ziet als bijvoorbeeld een sportief iemand, hoe moet de rest van de wereld dat dan kunnen zien?

Pas je gewoontes aan dat wat je wil bereiken: Wil je veel meer gaan sporten, verdiep je dan in wat sporters eten en drinken. Wil je promotie, zorg dan dat je weet hoe het bedrijf ervoor staat en bedenk hoe je een waardevolle bijdrage kan leveren. Gedraag je niet alleen als iemand die weet wat er gebeurt met het bedrijf, maar weet het ook.

Klinkt het als te veel moeite of over de top? Het gaat er niet om dat je een karakter van jezelf wordt, maar dat je gewoontes inbouwt die bij je nieuwe gewenste levensstijl horen. Je lichaam en je hersenen moeten gaan geloven dat dit je nieuwe jij is. Dan kan alleen als je jezelf weet te overtuigen.

omgaan met reacties

Bang voor reactie van collega's? Laat het over je heen komen: je bent tijdelijk even het middelpunt. Net als je hoofd willen de meeste mensen dat alles bij hetzelfde blijft: dat is comfortabel en veilig. Maar verandering is juist het tegenovergestelde dus hou je vol, dan zien ze dat je serieus bent en na een tijdje weet niemand meer dat je vroeger alleen maar pizza at. Je kan het ook geleidelijk introduceren: eerst daar waar je je comfortabel voelt: bij je vrienden of familie of juist bij je sportclub, totdat je steeds meer zelfvertrouwen wint en je steeds meer uitstraalt.

De nieuwe ik!
Wat ga ik veranderen?

Anders doen

Anders praten

Anders denken

Anders kleden

Anders lokaties



You are today where your
thoughts have brought you; you
will be tomorrow where your
thoughts take you.

James allen

maak het leuk

Veranderen is misschien niet makkelijk maar het hoeft niet vervelend te zijn. Iets wat vervelend is, hou je niet vol, tenzij je anders dood zou gaan. Als je dus iets in je leven wilt veranderen, verander dan op zo'n manier dat het leuk is. Wil je afvallen en je bent een sociaal diertje, ga dan niet in je eentje 3 keer per week naar de sportschool. Zoek een groepsles en vaste sportmaatjes.

vier overwinningen

Elke keer dat je een subdoel behaalt heb, zet jezelf dan in het zonnetje. Hoef niets groots te zijn als je er maar van geniet en zorg ervoor dat het geen afbreuk doet aan dat wat je probeert te behalen (zoals een zak chips leeg eten als je 5 kg afgevallen bent). Het is helemaal niet verkeerd om trots te zijn op je zelf. In Nederland hebben we behoorlijk last van onze chauvinistische insteek, daarom lees ik Amerikaanse blogs: het gaat daar veel meer om wat je zelf kunt bereiken en niet om wat de burens wel niet zullen denken.

Afspraak met mezelf

Als ik

.....

.....

Dan ga ik

.....

.....



It is not so much our friends'
help that helps us as the
confident knowledge that they
will help us.

Epicurus

Veel mensen toetsen hun voornemen bij hun partner en als die afwijzend reageert dan denken ze gelijk dat ze er helemaal alleen voor staan. Dat is onzin: Wat je ook wilt bereiken, je kan er vanuit gaan dat iemand het al eens gedaan heeft en dat in je vrienden/ kennissenkring mensen zitten die je kunnen helpen tijdens 'je reis'. Je hoeft ze alleen maar te bereiken en dat kan alleen door veel te praten over wat je wilt gaan doen.

Verzamel een paar 'partners in crime' die je kunnen helpen omdat ze al kennis en ervaring hebben opgedaan en die er voor je zullen zijn als je het even moeilijk hebt.

wees specifiek en selectief

Je support groep die je om je heen verzamelt is heel 'voornemen specifiek': het is logisch dat je je aan chocola verslaafde vriendin, die net een studie in de avonduren afgerond heeft, wel om hulp kan vragen als je ook weer wil gaan studeren, maar dat als je wilt afvallen zij niet de beste persoon is. Wees dus heel specifiek en selectief: Vind mensen die al hebben wat jij wilt hebben want zo zal je sneller en makkelijker .

Wees ook specifiek in wat je verwacht van je support groep: wil je alleen af en toe om hulp kunnen vragen of wil je een wekelijkse interventie? Als je dit van te voren weet, kan je erom vragen en kunnen mensen zich aan jou committeren. Natuurlijk kan dit gaandeweg groeien: wees je bewust van hoeveel hulp je nodig hebt en wat je van anderen verwacht.

reken af met aannames

Volgens mij geven de meeste mensen al snel op omdat ze niet voldoende energie kunnen opbrengen voor de uitdaging. Ik denk dat dat komt omdat de meeste uitdagingen en dromen niet van onszelf zijn, maar van iemand anders. Voordat je al die tijd en moeite erin stopt is het misschien handig om te bedenken wiens droom je nou eigenlijk aan het najagen bent. Hoe moeilijk het ook is, wees compleet eerlijk naar jezelf, want straks falen is moeilijker dan nu toegeven.

Sommige mensen creëren een beeld in hun hoofd van wat zij denken dat ze moeten najagen. En dit gevoel kan enorm sterk zijn. Helaas weet je onderbewuste dat je aan het faken bent en het gevecht tussen je onderbewuste en de projectie gaat je enorm veel energie kosten. Veel voorkomende projecties zijn groeien in je carrière (promoties, een bepaald advocaten kantoor waar je wilt werken), het perfecte huis (met een enorme hypotheek...) maar ook 'verlichtende doelen' zoals leren mediteren.

De vraag die je je dus moet stellen, is dit mijn droom of die van de media, familie of vrienden?

tot slot: deel je energie

Niet alleen anderen kunnen jou helpen, jij kan natuurlijk ook iemand steunen. Het uitwisselen van positieve energie werkt enorm motiverend en geeft alle betrokkenen enorm veel energie. Het hoeft geen gesloten cirkel te zijn. hEnergie kan alle kanten op!

Wie kan mij helpen?

Wie helpt mij...

met wat...

Wie helpt mij...	met wat...



Ik hoop dat de informatie en de oefeningen in het boek je helpen bij de voorbereidingen en het uitrollen van je grote masterplan. (Klein masterplan mag ook). Als ik naar mezelf kijk dan is me duidelijk dat sommige stappen in 'het proces' me heel makkelijk afgaan en anderen juist helemaal niet. Ik denk dat juist daar de kracht ligt: in het opdelen in onderwerpen en stappen, zodat je aandacht kan geven waar het het meest nodig is.

Vragen en feedback zijn welkom op wendy@resume-rescue.nl

Dit E-Book mag je delen met vrienden, collega's, familie, ... iedereen! Maar... je mag niets aan de inhoud veranderen!
De link naar het E-Book is: [Resume Rescue/Veranderen](#)

Wil je meer informatie en inspiratie? Je kunt het Resume Rescue blog lezen op de site: [Resume Rescue/Blog](#)
of via de RSS feed: [Resume Rescue/feed](#)