



Handout: De Plek der moeite

Je bent gewend aan bepaalde patronen, gewoonten en rituelen. De dingen gaan zoals ze gaan... Toch voel je af en toe dat je iets wilt veranderen. Je loopt af en toe vast, je piekert of twijfelt of je wel uit het leven haalt wat erin zit.

Eigenlijk wil je veranderen!

Misschien wil je meer voldoening ervaren, breken met slechte gewoonten, vaker het gevoel hebben dat je ertoe doet, een bijdrage leveren, een baan zoeken, of als vrijwilliger aan de slag? Zo gezegd, zo gedaan... je gaat aan de slag. Voorzichtig zet je de eerste stappen: je maakt plannen voor de toekomst, formuleert doelen voor jezelf: 'Ik ga een opleiding volgen!' of 'Ik ga voor mezelf beginnen!' of 'ik ga voor een betaalde baan!'

En dan...

Dan wordt het tijd voor de volgende stap: je gaat echt de eerste stappen zetten op weg naar de toekomst. Dat vraagt wel wat van je, want je moet je comfortzone uit. Oei, dat is af en toe toch wel spannender dan je dacht. Je vraagt jezelf af en toe af: is dit nu wel zo verstandig? Is het toch niet veiliger om bij mijn oude vertrouwde ik te blijven? Je merkt dat je er af en toe zelfs behoorlijk angstig wordt van het idee dat je je vertrouwde comfortzone verlaat. Je stelt jezelf de vraag: Gaat dat allemaal wel goed? Is dit wel slim? Doe ik het wel goed? Wat als.....

Welkom op de plek der moeite!

Goed nieuws: Angsten en twijfels horen bij verandering. Wat alleen jammer is, is dat juist die belemmerde gedachten, angsten en beren op de weg jouw toekomstdromen kunnen overschaduwden. Misschien helpt het je daarom te bedenken dat dit...heel normaal is!! Dit heet nu 'de plek der moeite': Je verlaat vertrouwde patronen, je zet nieuwe stappen en soms... voelt dat heel onwennig en spannend. Het wringt een beetje, het is druk in je hoofd, er gebeurt van alles. En... dat hoort erbij! Want op De plek der moeite gebeurt het en verandert er echt iets! Probeer af en toe van het spannende gevoel te genieten, of in ieder geval te accepteren dat het erbij hoort!

**ONBEREIKBARE
DOELEN**

**DIE GAAN ZO
LEKKER LANG
MEE**

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Vergeet niet: onbereikbare doelen gaan lekker lang mee,
reële doelen brengen verandering, vooruitgang en voldoening!