Bedankt!

Succesvol aanpassen aan veranderingen in 5 stappen.

Marielouisedibbets.nl

Boek over veerkracht, aanpassingsvermogen, reageren, loslaten, denken en doen in mogelijkheden en ‘just do it’.

Woord vooraf

Zie jij een verandering als tegenslag? Gaat het niet zoals jij het je had voorgesteld? Met als gevolg stress, boosheid, pijn, onrust, chaos, moeheid en verlies van energie? Wil jij dit omzetten naar iets positiefs? Een soort recyclen van jouw eigen energie? Dan heb je het goede boek 'in handen'. Dit boek helpt je met anders omgaan met veranderingen, met onverwacht gewijzigde situaties, welke jij van te voren anders bedacht had. Na het lezen van dit boek zie jij een verandering als positief, als kans en als leermoment. Je leert hoe je slim om kunt gaan met veranderingen. Waardoor je het niet meer als tegenslag ziet maar als een leermoment om plan B in werking te zetten. En plan B is iets positiefs. Super handig in onze wereld vol veranderingen. En zoals Darwin al aangaf: het is niet de sterkste die overleeft, en ook niet de slimste. Het is degene die zich het beste weet aan te passen.

Het is een makkelijk leesbaar boek met handvatten hoe je negatieve energie ten aanzien van veranderingen kunt omzetten naar positieve energie. Hoe je verspilling van energie voorkomt. Zodat ook jij de positieve kant van veranderingen ziet. Het boek is voor iedereen die wil leren hoe je je slim aanpast, hoe je beter met veranderingen omgaat. Voor wie leergierig is, zich wil blijven ontwikkelen en groeien en voor wie nieuwsgierig is naar de positieve kant van veranderen.

© Copyright 2021 Marie-Louise Dibbets, design omslag: Marie-Louise Dibbets, redactie: Marie-Louise Dibbets

Op de hele inhoud van dit ebook, waaronder begrepen alle teksten en afbeeldingen, rusten auteursrechten. Ik heb veel tijd, energie en moeite gestoken in het maken van dit ebook. Daarom behoud ik mij mijn auteursrechten op deze inhoud voor. Niets van de inhoud mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een digitaal gegevensbestand, of openbaar gemaakt in fysieke of digitale vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Marie-Louise Dibbets. Het (gedeeltelijk) overnemen of bewerken van de inhoud is zonder mijn toestemming ook niet toegestaan. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur, aansprakelijk worden gesteld voor schade als gevolg van enige fout in deze uitgave sinds de uitgifte van dit ebook. Voor zover er auteursrecht op de afbeeldingen in dit ebook rust, heb ik geprobeerd de bronnen te vermelden.

- Bewust is dit boek uitgegeven in de vorm van een ebook (en een podcast is onderhanden). Dit bespaart papier, is goedkoper en bereikt meer mensen.
- Bij elk hoofdstuk staat een praktische tip hoe energie en afval te recyclen.
- Het op een negatieve manier omgaan met veranderingen kan je zien als verspilling van jouw energie. Dit boek helpt bij het reduceren van de verspilling van deze energie.

Afval is de grondstof van de toekomst

Inhoud

Van ontslag naar 'Lekker bezig, Sarah' **5**

Succesvol aanpassen aan veranderingen in 5 stappen **12**

Stap 1: Stap in de helikopter & kijk van een afstand 14

Stap 2: Structureer wat je ziet 17

Stap 3: Bepaal jouw reactie 22

Stap 4: Pas je aan 28

Stap 5: Doe! En ga door. 'Just do it'! 30

Dus.... **32**

Bronnen ter inspiratie **34**

Van ontslag naar 'Lekker bezig, Sarah'

De avondspits was net achter de rug: de eettafel en de keuken waren opgeruimd en de kinderen lagen op bed. Pffff, moe, verslagen en boos plofte Sarah op de bank. Dit had ze in heel haar hele carrière nog nooit meegemaakt. Sarah was die ochtend ontslagen. Ze had dit niet aan zien komen en was totaal verrast. Al meer dan 20 jaar werkte ze met veel plezier als stewardess met passie voor hospitality, warmte, gezellige sfeer en blije mensen. Hoewel het af en toe lastig was om de werk-privé balans te vinden met het gezin, had ze zich altijd vol overgave aan dit vak gegeven. Ook op de soms lastige tijdstippen en dagen. En dat was zomaar ineens weg. '*En wat was jouw reactie toen je deze boodschap kreeg*?, vroeg Floris, de man van Sarah. '*Ik was zo verrast dat ik met mijn mond vol tanden stond. Ik weet het niet meer zo goed. Volgens mij heb ik 'Wat?! Waarom ik?' geantwoord en daarna heb ik mijn spullen gepakt en ben ik in de auto gesprongen. Daar heb ik jou en nog wat anderen geappt. En toen belde jij. Nadat ik iets rustiger was, ben ik bij Jet langsgegaan*'. Jet was de beste vriendin van Sarah. Aan het aantal apps over haar ontslag dat Sarah kreeg van vrienden en collegae kon Sarah zien dat de tam-tam zijn werk deed. Pfff, wat zouden die wel niet denken: '*Wat een sukkel die Sarah. Zelfs na zo lang in dienst als de beste stewardess wordt ze ontslagen. Zo goed was ze dus*

helemaal niet'. Sarah sprak zichzelf toe om niet zo te denken en zichzelf niet nog erger in de put te praten. Helaas waren er toch echt mensen uit haar omgeving die dit uiten. Lang leve het roddelcircuit. Ook druppelden er apps binnen van collegae. Van collegae die ook ontslagen waren en ook van die mochten blijven. '*Weet je nog wel de reden?* was Floris zijn volgende vraag. '*Eigenlijk niet. Na de boodschap is het gesprek als een roes aan me voorbij gegaan*'. Wat een klote-situatie! Maar wat fijn dat Floris er zo voor haar was. Dat was niet altijd het geval omdat ook hij een drukke baan had waardoor het soms echt puzzelen was om er echt voor elkaar te zijn. Wat Sarah nog wel wist, was dat het kwam door het dalend aantal reizigers omdat reizen en vliegen niet meer mocht van de overheid vanwege COVID-19. Hierdoor waren veel stewardessen overbodig geworden. Zo ook Sarah. Ze kreeg nog wel een bedrag mee om de eerste periode te overbruggen maar daarna was het afgelopen. '*Hoe moet dat straks verder?'*, dacht Sara, *'Geen inkomen meer. Gelukkig verdient Floris ook, maar ook haar deel is echt nodig om hun leven te blijven leven. O, help! Een andere baan dan stewardess: dat kan helemaal niet want ik ben gewoon een en al stewardess*'. De paniek, stress en onzekerheid namen steeds harder toe. Wat een K-werkgever was het toch! Ondanks boosheid, stress en paniek besloot Sarah eerst maar te gaan slapen en morgen verder te kijken. Ze viel laat in slaap want haar enige gedachte was: '*Hoe moet dit nou verder?* En het enige wat Floris kon zeggen was: '*Het komt goed*'.

De volgende morgen kreeg Sarah een opruimwoede. Ze begon met opruimen van nog steeds niet uitgepakte verhuisdozen van een jaar geleden. De eerste doos bevatte fotoboeken. Ze besloot om de boeken eerst rustig door te bladeren. Ze had toch alle tijd. Daar zag ze onder andere een foto van toen ze 4 of 5 jaar oud was en met een vriendinnetje op straat 'winkeltje' speelde. Een winkeltje waar mensen op straat gezellig iets mochten komen eten en drinken en gezellig kletsen en lachen. Dat was haar grote droom: een eigen winkel want dat kon ook samen met een man en kinderen. Tjee, dat was lang geleden. Wat voelde die droom goed! Sarah werd zelfs een beetje blij! '*Maar ik kan toch niet blij zijn als ik net ontslagen ben?*', vond Sarah. En die droom was al weer een heel eind weggeglipt. Sarah dacht er aan terug hoe ze die droom gevolgd had en daarna een ander pad gekozen had: bewust koos ze voor de hogere hotelschool. Een super fraaie opleiding waar ze veel goede vrienden ontmoette waarvan ze enkelen nog steeds regelmatig sprak. Door diverse ontwikkelingen is ze na deze opleiding naar haar huidige werkgever gegaan om de wereld te ontdekken en op die manier haar passie voor hospitality, gezelligheid en blije mensen achterna te gaan. En met veel plezier. Een andere foto waar Sarah naar toe getrokken werd, was er een van Sarah die aan het koken was in

een gezellige keuken: een grote rommel en een hele blije en kleine Sarah van 7 a 8 jaar oud. Wat was het leuk om heerlijk te kliederen en uit te proberen. Net zolang ingrediënten toevoegen totdat er iets heel lekkers was. En dan kwam het allerleukste: andere mensen daar blij mee maken. Sarah zonk verder weg in gedachten: '*Waardoor was ze ook alweer van het pad van haar droom afgeweken? De vrienden, Floris, de maatschappij?* Ze wist het niet meer zo goed maar wat ze wel wist, was dat de droom en het kookavontuur haar veel blije gedachten gaven. Die positieve energie beviel Sarah wel.

Daarom besloot ze om met afstand te kijken naar wat haar overkomen was. In chronologische volgorde schetste ze in haar hoofd de volgende lijn: ze wilde haar droom waarmaken en rondde de hogere hotelschool af, ontmoette Floris, ging veel reizen, werd gevraagd om stewardess te worden, kreeg 2 kinderen en met z'n allen werkten ze hard en genoten van het leven. Daarna kwam COVID-19 gevolgd door het ontslag van Sarah.

Voor COVID-19 hadden Sarah en haar gezin een druk leventje waar weinig rust heerste en de trein doorreed. Naast werk en gezin waren er de sportclubs en zakelijke- en sociale netwerken. Met allemaal mensen zoals zij en Floris: werk, gezin en rennen maar, een leven waar Sarah zich thuis, blij en gelukkig voelde.

Sinds COVID-19 werkte Floris veel meer thuis en ook de kinderen waren thuis met 'digitaal onderwijs' waar Sarah en Floris thuisonderwijs mochten geven. De balans veranderde en tegelijkertijd ontstond er meer rust. Sportactiviteiten gingen niet meer door en netwerkmeetings vonden digitaal plaats. Sarah's reizen werden minder dus ook Sarah was meer thuis. Ze pakte haar passie voor koken weer op want hier was nu meer tijd en rust voor. Daar betrok ze ook de kinderen bij, waardoor er meer rust en gezelligheid ontstond. De onregelmatige werktijden van Sarah waren veel minder, net zoals de dynamiek in het leven van Sarah. Dit leven paste blijkbaar ook bij Sarah. Opvallend was dat Sarah merkte dat ze steeds minder zin had in een vlucht. Maar als ze dan weer aan boord van het vliegtuig was, was het weer prima.

Ruim een half jaar na de 'start' van COVID-19 werd Sarah ontslagen. Nog een half jaar kreeg ze haar salaris uitbetaald. Daarna stopte haar salaris. Sarah was boos op haar werkgever omdat deze dit zo bedacht had. Haar gevoel

was 'boos, moe, schaamte naar de omgeving en onzeker'. Onzeker over hoe straks verder. Onzeker over hoe om te gaan met mensen uit de omgeving die of energie gaven of juist absoluut niet. '*Wat moet je nou met een opmerking vanuit jouw eigen familie: 'Jij hebt het altijd zo goed voor elkaar en bent geen tegenslagen gewend. Dit hoort er nou eenmaal bij. Het komt vast helemaal goed'.*
'Nouja zeg, hoezo ben ik geen tegenslagen gewend? Pffff, zo vermoeiend'. 'Als er iemand goed met tegenslagen om kan gaan, dan ben ik het wel' dacht Sarah. Alles wat ze vanaf een afstand had waargenomen, ging ze nog een keer bekijken maar dan met de vraag erbij: wat was ook alweer mijn droom en welke gebeurtenis helpt me met de weg naar die droom toe en welke juist niet?

De droom van Sarah was een eigen restaurant waar mensen gezellig en blij met lekker eten van elkaar en van het leven konden genieten. Dingen die niet hielpen naar deze droom toe zijn de hele COVID-19 situatie, de mensen uit de omgeving van Sarah die haar negatieve energie opleverden en haar onzekerheid. De dingen die Sarah zag met een positief effect op de weg naar haar droom zijn de mensen uit de omgeving die haar energie gaven, haar ontslag, haar studie, alles wat ze geleerd had uit haar stewardessen-tijd ook van de mensen waar ze nu negatieve energie van kreeg.
Sarah bedacht per gebeurtenis met een positieve impact op haar droom, waar ze zelf invloed op had en op welke niet. Op de COVID-19 situatie had ze geen invloed. Deze willen veranderen had geen zin. Wat ze wel kon doen is er slim gebruik van maken. Ook had ze geen invloed op haar ontslag. Het is zoals het is, en daar verander je niets meer aan. Sarah had wel invloed op de mensen die haar positieve danwel negatieve energie gaven. Op deze manier had Sarah wat ze zag op afstand op een rij gezet en er structuur in aangebracht.

De reactie waar Sarah bewust voor koos, was om drie dingen te *accepteren en los te laten*: haar ontslag, het feit dat de COVID-19 situatie er was en het roddelcircuit. Het had geen zin om daar haar energie in te steken want dit zou toch niet helpen. Het zou verspilde energie zijn. Een roddelcircuit was zo ontzettend triest, het zei meer over de anderen dan over Sarah. Een uitspraak die Sarah kende van haar opa sluit hierop aan: '*Wie met bagger gooit, verliest grond. Lekker laten gaan die roddel-types. De helft is toch niet waar, baseer je maar op de feiten en keep it simple'*, adviseerde haar opa altijd.

Wie met bagger gooit, verliest grond.

Een van de dingen die Sarah geleerd had, was om vooral die dingen los te laten waar je geen invloed op had. Want als je dit deed, dan hield je meer ruimte over om dingen te doen waar je wel invloed op had. En als je slim was dan koos je die dingen waar je blij van werd. Een andere leerschool was om de dingen waar je geen invloed op had, te gebruiken om jouw doel of droom te bereiken. In plaats van je er aan te ergeren.

De droom van Sarah, een restaurant, leek door de COVID-19 situatie niet haalbaar. Maar Sarah vond van wel. Misschien in een andere vorm? Een vorm die nog beter aansloot bij haar leven, wensen en droom dan een restaurant. Sarah besloot ten aanzien van dit idee even *niets te doen* en de COVID-19 situatie en de richtlijnen vanuit de overheid te blijven volgen. Op deze manier maakte ze gebruik van de gebeurtenis, ergerde ze zich er niet aan en mopperde niet. Dezelfde reactie, even niets doen, geduld hebben en afwachten, paste ze toe bij de mensen uit haar omgeving die haar negatieve energie gaven maar die haar wel iets geleerd hadden.

De andere reactie van Sarah was om te *focussen* op die punten waar ze wel invloed op had en blij van werd. Ze maakte gebruik van haar studie hogere hotelschool en het netwerk dat daar omheen hing, de mensen uit haar omgeving die haar positieve energie gaven en alles wat ze geleerd had. Al deze elementen nam Sarah mee naar haar 'plan B', de weg naar haar droom toe.

Wat Sarah ook nog bedacht is het *pakken van kansen*. Ze legde haar focus op wat er wel mogelijk was in plaats van op wat niet (zoals het werk van stewardess). Het ontslag was niet voor niets. Iemand wilde haar een les leren. Sarah bedankte haar omgeving, ook die tussen hemel en aarde, voor deze les. Daarna zette ze kansen op een rij: *'Als een restaurant nu geen optie is, wat kon dan wel? Het niet meer naar een restaurant kunnen, vinden meer mensen niet leuk. Er zijn veel mensen die zelf koken niet leuk vinden. Deze mensen bestellen nu eten omdat ze niet uit eten kunnen. Dit is conform de COVID-19 richtlijnen. Mooi. Ik vind koken leuk, ik kan dat goed, ik geniet ervan om mensen blij te maken door samen gezelligheid te geven met bijvoorbeeld lekker eten. Als ik nou gebruik maak van onze eigen*

keuken en maaltijden bereid voor mensen met een leven zoals wij eerst? En dan bij de mensen thuis breng of af laat halen? Of als ik de maaltijden bereid bij de mensen thuis? Een persoon op bezoek mag conform de richtlijnen en is nog gezellig ook!'. De keuken thuis of de keuken bij de mensen thuis is er gewoon al, vervoer is gewoon de eigen auto en inkopen kan ook dus ook dat is al geregeld' dacht Sarah. Een heleboel kon dus gewoon wel. Er was zoveel al wel om te gebruiken op de reis naar de droom van Sarah! De ideeën van Sarah bleven maar komen. Wat een kansen! Want welke vorm dan ook, ze kon ze allemaal inpassen in het ritme van het gezin. Hoe mooi was dat? Haar onzekerheid daalde met de minuut.

De ingrediënten van plan B van Sarah waren er. Sarah beschreef ze kort en bondig in een document. Met de stappen die ze ging zetten en wie ze daarbij nodig had en in welke volgorde. Zo simpel mogelijk zoals opa haar adviseerde. Vol enthousiasme ging Sarah aan de slag. Jeetje, wat was ze inmiddels blij met haar ontslag! Want anders was ze niet zo snel op dit pad naar haar droom terecht gekomen. De kans is groot dat dit nog een beter pad voor Sarah was want op gebaande paden groeien geen bloemen.

Op gebaande paden groeien geen bloemen.

Ze voerde de stappen van haar plan B uit. Een kwestie van doen en doorzetten. Ze voerde veel gesprekken met diverse personen die haar allemaal op andere manieren hielpen om dit nieuwe pad te volgen. Ook best spannend, maar tegelijkertijd gaf het juist ook heel veel energie. Positieve energie die haar hielp om volgende stappen te zetten. Sarah heeft zich op deze manier succesvol aan weten te passen. Waarom succesvol? Omdat ze bewust haar reactie koos en proactief naar plan B toe werkte. Zonder te mopperen en klagen over haar ontslag.

Sarah heeft na haar ontslag een half jaar uitgetrokken om tot rust te komen met haar gezin en te genieten van de vrije tijd. Deels werd ze daartoe gedwongen door de COVID-19 situatie. Daarna heeft ze bovenstaande keuzes (wat wel, wat niet, gebruikmakend van de dingen die er wel zijn in plaats van niet zijn) en stappen gezet met als resultaat haar eigen bedrijf waar ze mensen helpt met blij zijn door met en van elkaar te genieten van gezelligheid met een lekkere maaltijd. Het bedrijf heet: 'Lekker bezig, Sarah'.

Natuurlijk ging niet alles vanzelf en was het bikkelen maar Sarah was nog nooit zo blij. De balans werk - privé was anders en voelde beter aan. Omdat Sarah blijer was, was haar gezin dat ook. Waar het kon, hielp iedereen ook nog eens mee: echt teamwork.

En wat Sarah deed toen de COVID-19 situatie veranderde? Ze ging net zo om met die verandering zoals met haar ontslag: afstand nemen, bepalen droom en structureren, bepalen reactie, plan B en doen. Ze paste zich dus weer succesvol aan. Net zoals de eendjes die zwemmen in het water en merken dat ze niet verder kunnen zwemmen omdat het water om hen heen bevroren is. Blijven ze dan mopperen en klagen omdat het water stopt? Nee, zo overleven ze niet. Ze kunnen dan misschien niet meer verder zwemmen met hun 'voeten' maar wel lopen. Lopen over het ijs. En dat is hoe zij zich aanpassen aan de natuur en verder gaan.

Iedereen kan deze stappen zetten op het moment van een onverwachte situatie, een verandering waar je onzekerheid voelt. Alleen moet je deze stappen wel kennen en weten waarom een plan B fijn is om te hebben. Daarom staan deze stappen in het volgende deel van het boek verder uitgewerkt met hulpmiddelen.

♻ Voordat je oud papier in de papierkliko stopt: check de lege achterkanten, deze kan je nog gebruiken als kladpapier. ♻

Succesvol aanpassen aan veranderingen in 5 stappen

Het zijn niet de slimste mensen die overleven, ook niet de sterksten maar degenen die zich het beste weten aan te passen. De meest succesvolle mensen zijn die mensen die goed zijn in plan B.

Een verandering ontstaat als er een nieuwe situatie is ontstaan. Waardoor je het oude moet loslaten en de nieuwe situatie op de een of andere manier onder de knie moet zien te krijgen. Een verandering dwingt je het bekende achter je te laten en onbekend terrein te betreden gevolgd door een fase van het betreden van ongebaande paden, van aanpassing. Dit betekent vertrouwde zaken loslaten.

De verandering die Sarah meemaakte, de les die zij leerde uit haar ontslag en haar reactie daarop kan ook opgaan voor andere soorten veranderingen zoals bijvoorbeeld 'jouw ouders gaan scheiden' of 'je gaat zelf scheiden' of "jouw leidinggevende vertrekt en het is nog niet bekend wie daarvoor in de plaats komt' of 'op jouw werk moet je ineens

iets heel anders doen of ‘iemand dierbaars is overleden’ of ‘je moet thuiswerken vanwege COVID-19 met als gevolg dat je jouw collegae niet meer op fysieke wijze kan ontmoeten’.

Allemaal gebeurtenissen of tegenslagen die leiden tot onzekerheid en daardoor angst, moeheid, stress, klagen en mopperen. Tegelijkertijd wil je over alles controle houden en het liefst alles zelf doen, zelf de oplossingen vinden en bedenken. Met als gevolg stress, chaos, puinhoop, piekeren hoe deze veranderingen aan te vliegen met als gevolg slapeloze nachten.

Gelukkig is er een manier om het allemaal niet zover te laten komen. Zodat stress, chaos, puinhoop en slapeloze nachten met piekeren niet nodig zijn! Het zijn 5 stappen die je moet doorlopen. Iedereen kan dit. Wat je nodig hebt is wil, verbeeldingskracht, lef en doorzettingsvermogen. In het begin voelt het misschien geforceerd maar hoe vaker je ze toepast, hoe makkelijker het gaat. De kern van de 5 stappen is het hebben van een ‘Plan B’ en als je dat lukt zie je alle veranderingen of teleurstellingen als leermoment, als kans.

De volgende 5 stappen

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! ‘Just do it’!

zorgen ervoor dat je op een slimme manier op de verandering reageert die dezelfde verandering minder pijnlijk maakt en zelfs leuk. Want je verspilt niet langer energie maar krijgt er juist energie van. Je ziet de verandering niet langer als negatief maar als kans. Net zoals Sarah.

Stap 1 **Kijk van afstand**	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Stap 1: Stap in de helikopter & kijk van een afstand

Door de dingen in een groter perspectief te zien, word je niet afgeleid door incidentele gebeurtenissen.

Gebruik hier jouw verbeeldingskracht. Als je in zo'n situatie zit dat je het even niet meer weet, in de stress, in de chaos of midden in de puinhoop, doe dan het volgende:

Beeld je in dat je in een helikopter stapt en boven de situatie zweeft. Je staat nu boven de situatie en kijkt van een afstand naar beneden naar de puinhoop. Op afstand bekijk je het geheel. Je creëert zo overzicht. Bekijk wie wat doet en reageert inclusief jezelf. En waarom. Al wandelend in de natuur lukt dit vaak beter.

Stap 1 **Kijk van afstand**	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Dit wordt ook wel de helicopterview genoemd. Wat zie je? Wat gebeurt er? Wat doen anderen? Wat doe je zelf? Hoe erg is het? Hoe beïnvloedt het jouw doel?

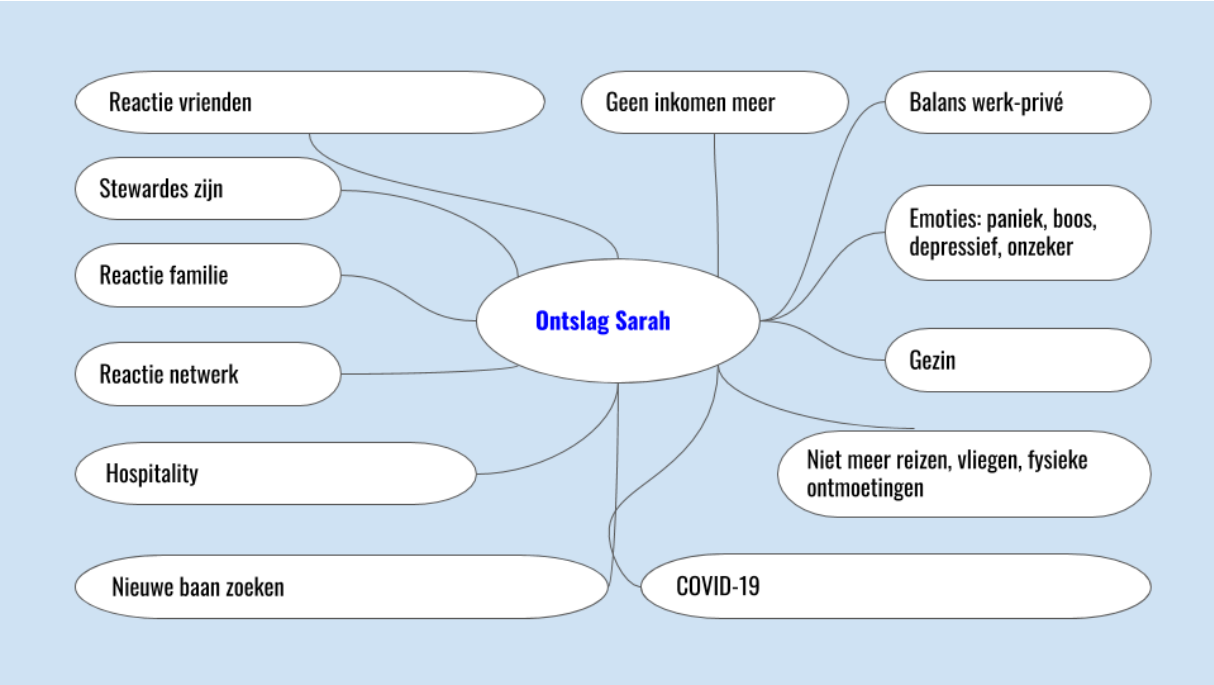
Als je vanuit de helikopter naar de situatie kan kijken, geeft dit rust. Deze rust heb je nodig bij het bepalen van de juiste reactie op de verandering. In gedachten vlieg je over de situatie heen en kijk je wat er gebeurt en met welke impact. Het helpt als je dat wat je vanuit de helikopter ziet, opschrijft in de vorm van een mindmap. Een mindmap is een overzichtelijke schets van gebeurtenissen met lijnen daartussen die de verbanden aangeven. Je kunt dit doen met behulp van Mindmeister.com of in powerpoint of schetsen op een papier.

Als je dit overzicht hebt, geeft dat rust om te kijken naar de impact van de verandering. Vanuit een helikopter kijk je naar de verandering. Je krijgt inzicht in wat te beïnvloeden is en wat niet, waar je op zou kunnen focussen of wat je juist los kan laten. Dit komt in de volgende stappen aan de orde.

TO DO 1: Schrijf je gebeurtenissen die je ziet vanuit de denkbeeldige helikopter op. Dit wordt een lijst met onder elkaar de gebeurtenissen. Deze lijst heb je nodig bij de volgende stappen. Als je het makkelijker vindt, maak je de lijst op basis van de mindmap.

Stap 1 **Kijk van afstand**	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

De mindmap van Sarah had er als volgt uit kunnen zien:



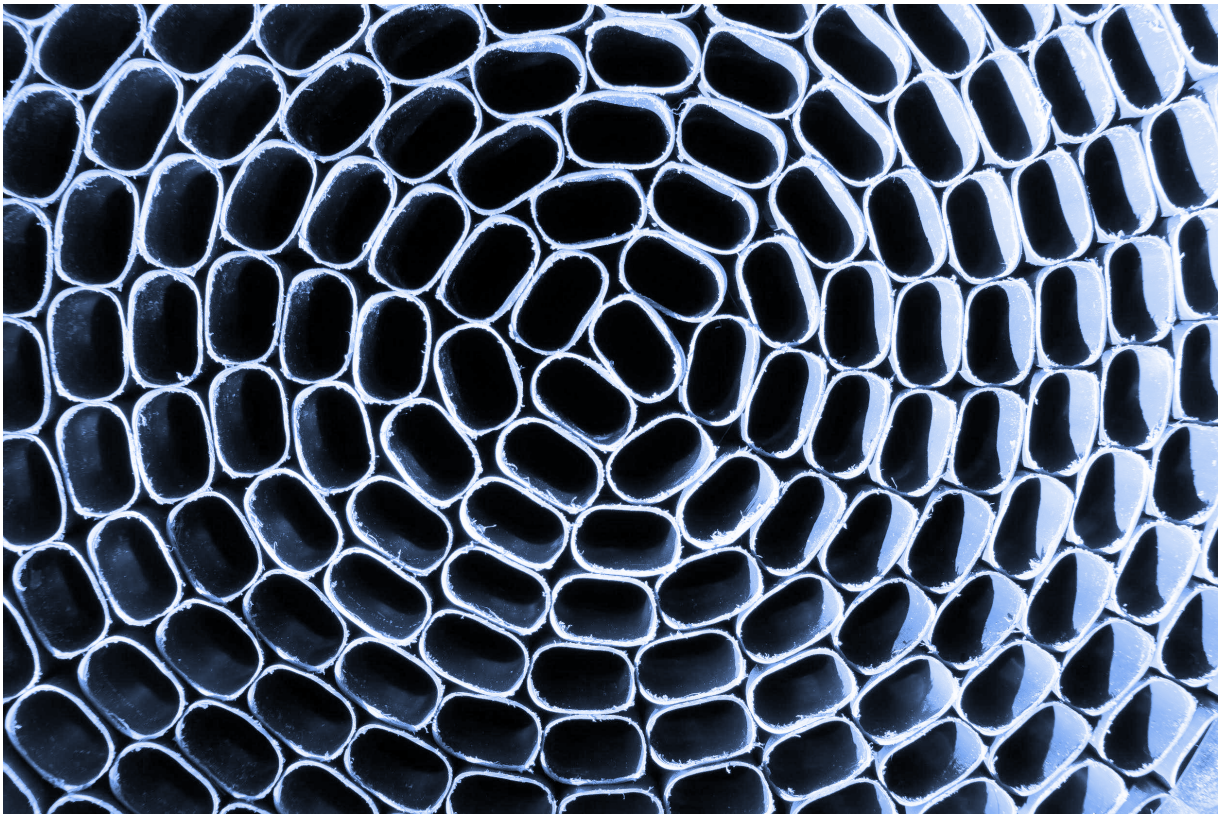
Ter inspiratie | Beelddenkers

Vooral beelddenkers zijn hier goed in (bron: Beelddenkers | Sandra Kleipas). Beelddenken is denken, doen en leren vanuit het geheel (zoals het voorbeeld op de deksel van een puzzel) en daarna de kleine stukjes informatie verkrijgen (om de puzzel te maken). Op deze manier weet je waar je naar toe moet werken, waar alle info hoort en wat er allemaal mee gelinkt is. In feite krijgt een beelddenker een heel systeem in een keer uitgelegd en oefent daarna met de onderdelen.

In het hoofd van een beelddenker zit een automatische mindmap waar in één keer het hele overzicht staat met alle verbanden.

Stap 1 Kijk van afstand	**Stap 2** **Structureer wat je ziet**	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Stap 2: Structureer wat je ziet



Als je geen eigen plan hebt, dan word je onderdeel van het plan van iemand anders.

In deze stap schep je orde in de chaos uit de vorige stap. Je legt de lijst uit stap 1 naast jouw stip op de horizon, jouw droom, jouw ambitie. Het kan zijn dat je jouw droom niet helemaal scherp meer hebt. Dat is heel normaal. Dat heeft bijna iedereen. Dan is het zaak om deze weer scherp te krijgen. Want zonder droom, ambitie of stip aan de horizon wordt aanpassen aan veranderingen erg moeilijk. Wat wilde je ook alweer ooit bereiken? Wat is jouw eigen doel, jouw droom, jouw bestemming? Beoordeel hoe de onverwacht gewijzigde situatie past in de weg naar jouw stip, droom of doel. Wat kan je ervan gebruiken en wat juist niet?

Stap 1 Kijk van afstand	**Stap 2** **Structureer wat je ziet**	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

TO DO 2: Neem de lijst van gebeurtenissen en schrijf per gebeurtenis op wat de invloed is op het halen van jouw droom. Zo ja, bepaal of het positief of negatief is: of je er wel of niet blij van wordt.

Stel je voor dat jouw hoofd een plat ei is. Een helft hiervan zit vol met gedachtes waar jij blij van wordt. Waar je positieve energie van krijgt. De andere helft zit vol met gedachtes waar je niet blij van wordt, maar juist boos of verdrietig met als gevolg stress en onrust. Kortom, waar je negatieve energie van krijgt. Het doel is om het niet-blije deel te laten dalen zodat er meer ruimte ontstaat voor het blije deel. Dit maakt het straks makkelijker om in mogelijkheden te gaan denken.

Op het moment dat je negatieve gedachten door positieve gaat vervangen, krijg je positieve resultaten.

TO DO 3: Teken het platte ei en vul het platte ei in met wat je ontdekt hebt in de vorige stap: schrijf in het blije deel de gebeurtenissen waar je blij van wordt het waar je niet blij van wordt in het niet-blije deel. Links het blije deel en rechts het niet-blije deel.

TO DO 4: Pak de lijst van TO DO 2 en de blije of niet-blije gedachtes die je daarbij hebt (TO DO 3). Vul deze, per gebeurtenis, aan met 'wat heb ik van deze gebeurtenis geleerd?'.

TO DO 5: Pak de lijst van TO DO 4 en vul per gebeurtenis aan of je zelf invloed hebt op deze gebeurtenis. Of je zelf iets kan doen om deze gebeurtenis te beïnvloeden.

Stap 1 Kijk van afstand	**Stap 2** **Structureer wat je ziet**	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Bijvoorbeeld

	TO DO 1: Gebeurtenis	TO DO 2: Impact op droom/doel/ambitie	TO DO 3: Blij of niet-blije gedachten	TO DO 4: Wat geleerd?	TO DO 5: Heb ik hier invloed op?
1	Roddelen door omgeving	Negatief	Niet-blij	Niets	Ja
2					
3					
Etc					

Ter inspiratie | De cirkel van invloed van Stephen Covey

Stephen Covey is de bedenker en grondlegger van de cirkel van invloed. In zijn boek 'The 7 Habits of Highly Effective People' schrijft hij hierover. De cirkel beschrijft hoe je, door proactief te handelen, je invloed kan vergroten. Welke invloed heb je op een bepaalde situatie en hoe ga je ermee om? De cirkel bestaat uit invloed en betrokkenheid.

Alles waar je mee bezig bent, waar je tijd en aandacht aan besteedt, valt binnen jouw **Cirkel van Betrokkenheid**. Ook dingen waar je geen invloed op hebt. Door een cirkel van betrokkenheid te maken kun je makkelijker 'nee' zeggen tegen dingen waar je niet bij betrokken wilt zijn. Je kunt op die manier makkelijker afstand nemen.

In jouw **Cirkel van Invloed** bevindt zich alles waar je wel invloed op uit kunt oefenen. De randvoorwaarde is wel dat iets pas in je cirkel van invloed kan bevinden als het ook in je cirkel van betrokkenheid zit. Je kunt namelijk geen invloed uitoefenen op iets waar je niet bij betrokken bent. De cirkel van invloed bevat dingen waar je echt een

verschil kunt maken. Waar je door middel van jouw acties verandering teweeg kunt brengen. Hoe groter jouw cirkel van invloed, des te meer jij je leven kunt sturen zoals je wilt.

Hoe mooi is het als het je lukt om **jouw cirkel van invloed te vergroten**? Dan heb je meer invloed op hoe de dingen gaan. Hierbij heb je vaak veel meer zelf in de hand dan je zelf weet. Om jouw cirkel van invloed te laten groeien is het belangrijk om te beseffen hoeveel initiatief je kunt nemen. Initiatief nemen betekent de verantwoordelijkheid nemen om iets te laten gebeuren. Dit kan door proactief te handelen. Door proactief te handelen groeit jouw cirkel van invloed. Je bent immers bezig met het uitvoeren van actie, waardoor je mogelijke verandering teweeg brengt.

Door proactief te handelen groeit jouw cirkel van invloed.

Proactieve mensen zijn over het algemeen goed in het stellen van prioriteiten. Ze moeten weten wanneer ze hun invloed kunnen gebruiken en wat daarin verstandig is om mee te starten. Ze beginnen met het einde voor ogen (jouw droom uit stap 2) en denken dus op de lange termijn.

Reactief handelen (afwachten) daarentegen zorgt ervoor dat jouw cirkel van invloed krimpt. Reactieve mensen richten zich op hun omgeving, ze nemen niet zelf de verantwoordelijkheid. Dit type mensen is dus meer bezig in hun Cirkel van Betrokkenheid.

Met reactief handelen richt je je tot de omgeving en creëer je negatieve energie. Klagen en mopperen lijken de enige opties, maar echte verandering ga je daarmee niet teweeg brengen.

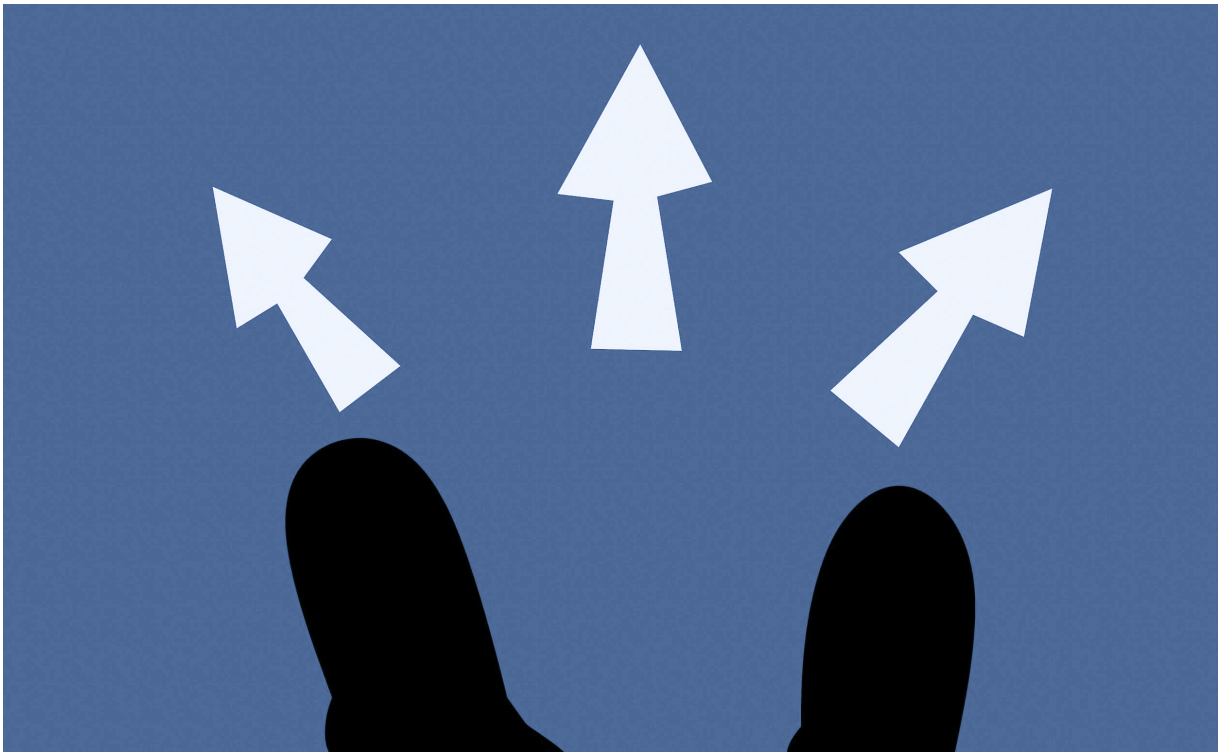
Door veel tijd te besteden aan klagen verwaarloos je de dingen in je Cirkel van Invloed waar je wel invloed op hebt.

Stap 1 Kijk van afstand	**Stap 2** **Structureer wat je ziet**	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Alles wat zich in je cirkel van betrokkenheid bevindt zal aandacht van je vragen. Als je al die tijd wel aandacht schenkt maar geen actie onderneemt, duw je jezelf in een reactieve rol. Reactieve mensen geloven dat eerst de wereld om hen heen moet veranderen, voordat zij zelf kunnen veranderen. Dit is verkeerd gedacht. Verandering begint bij jezelf. Door een proactieve houding aan te nemen kun je zelf positieve veranderingen teweeg brengen.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Stap 3: Bepaal jouw reactie



Je kunt niet veranderen wat een ander zegt of doet. Je kunt wel veranderen hoe je daar zelf mee omgaat.

In deze stap mag je zelf gaan bepalen hoe je reageert op de verandering. De keuze is aan jou. Welke reactie je kiest hangt af van de gebeurtenissen en de impact daarvan op jouw droom, van het soort gedachten die de gebeurtenissen bij jou oproepen, van de mate van invloed en van de mate van leren en groeien.

De reacties die vaak voorkomen zijn: accepteren & loslaten, niets doen, meenemen en focussen op kansen. Hierbij focus je je op waar je invloed op hebt. De bedoeling is om die reacties te kiezen die jou de meeste positieve energie geven, waar je het meest blij van wordt.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Accepteren en loslaten

Een gebeurtenis die geen of een negatief effect heeft op jouw droom, die jou negatieve energie geeft en waar je niets van geleerd hebt en ook geen invloed op hebt: accepteer en laat los. Laten gaan. Deze gebeurtenissen kosten alleen maar energie en je hebt er toch niets aan. Het is bij voorbaat verspilde energie en niet erg als je dit kwijt raakt.

Als je wilt leren loslaten, kijk dan niet wat je kwijt raakt, maar naar wat nu ruimte krijgt om geboren te worden.

Dit betekent accepteren dat het zo is en loslaten. Loslaten is niet altijd even makkelijk. Wat helpt is als je begrijpt wat de functie van loslaten is. De functie van loslaten is namelijk ruimte maken voor positieve dingen. Je laat het los omdat je het toch niet zelf kan en wil oplossen. Iemand ergens anders zal dat doen. Maar dat zal diegene pas doen nadat jij losgelaten hebt. Zolang je het vasthoudt, hoort en blijft het bij jou. Loslaten is op een andere manier ermee omgaan en er vertrouwen in hebben dat anderen het op hun moment op hun manier oplossen.

In het loslaten van het willen oplossen, vind je de weg naar acceptatie.

Hoe doe je dat dan, loslaten? Een paar manieren:

- Visualiseer dat je op een berg staat en vleugels hebt en dat je elk moment weg kan vliegen. En dat alle ballast, al die gebeurtenissen zoals net beschreven, in jouw buik zitten. Beeld je in dat in jouw buik een heel groot luik zit. Zet het luik open en vlieg weg. Al bij de start van jouw vlucht valt zo alle ballast eruit. Jouw buik wordt opgeruimd en met dat gevoel vlieg je verder.
- Of beeld je in alsof je rustig in een bos naast een stromend beekje zit. Weer zet je dat luik in jouw buik open en je gooit heel rustig, een voor een, de ballast in het beekje. De stroming neemt zo de ballast mee.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

- Of teken dat wat je op wilt ruimen op een of meerdere A4-tjes. Maak daar propjes van en verbrand deze. Een open haard helpt, maar het kan ook buiten in een vuurkorf.

Het is net als opruimen. Gooi de ballast weg op het moment dat je merkt dat het jou energie kost. **De hoogste vorm van controle is weten wanneer je iets los moet laten.**

Niets doen

Doe niets bij een gebeurtenis welke een positief effect heeft op het bewandelen van jouw pad naar jouw droom (welke positieve energie geeft) en waar je niets van geleerd hebt en waar je geen invloed op hebt. Je hebt er toch geen invloed op en het heeft een positief effect op jouw ambitie. Super mooi! Lekker niets doen en het voor je laten doen. Stel nou dat je zo'n gebeurtenis hebt, maar er wel iets van geleerd hebt: ook dan niets doen (want je hebt er geen invloed op) maar is het wel slim om het geleerde mee te nemen. Meenemen naar plan B. Dat komt straks aan de orde. Deze reactie vraagt om lef en voelt, vooral de eerste keer, raar. Door niets te doen, te wachten en te vertrouwen komt het goed en wordt het opgelost. Opgelost op een andere manier dan dat jij voor ogen had. Soms wordt het op zo'n manier opgelost die je zelf niet had kunnen bedenken.

Good things come to those who can wait.

Doe dus even niets en wacht eventueel op een rustiger moment als je in rustiger vaarwater bent. Dan heb je nog even tijd om mogelijk andere goede ideeën te bedenken.

Deciding what not to do is as important as deciding what to do.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Meenemen naar plan B

Alle gebeurtenissen waar je invloed op hebt, al dan niet of je er iets van geleerd hebt, neem je mee. Je legt jouw focus op waar je invloed op hebt. Alles wat je geleerd hebt, neem je mee. Je hebt namelijk de mogelijkheid om deze te veranderen. Te veranderen in een voor jou succesvolle actie. Wat is dan een voor jou succesvolle actie? Dat is een actie die positief bijdraagt aan de weg naar jouw doel, droom of ambitie. Een actie waar je zelf in gelooft, waar je uitgedaagd wordt en waar je energie van krijgt.

Verander wat je niet kunt accepteren, maar accepteer wat je niet kunt veranderen.

Nu heb je jouw reacties geordend. Per gebeurtenis weet je of je het loslaat en accepteert, of je er even niets mee doet of dat je het proactief meeneemt naar plan B. Na het loslaten, heb je minder negatieve gedachten en meer ruimte voor een meer creatieve kijk naar het geheel. Deze creatieve kijk is het denken in mogelijkheden, in kansen.

Focussen op kansen

De gebeurtenissen die je vanuit de helikopter bekeken en gestructureerd hebt, zijn er. Maar er zijn ook nog een heleboel gebeurtenissen nog niet. Dit zijn de mogelijkheden die er zijn. Dit zijn de kansen, de kansen die jij kan inzetten ten gunste van jouw droom. **Belangrijk is om nu te denken en kijken in wat je nog wel hebt of kan in plaats van wat er allemaal niet meer is door de verandering**. Met het loslaten heb je wellicht het gevoel dat er deuren dicht zijn gegooid of de verandering zelf kan ook dat gevoel geven. Weet dan dat ergens anders altijd weer een nieuwe deur open gaat. Dat gebeurt op het moment dat je voldoende ruimte in jouw hoofd hebt om dat ook te zien.

TO DO 6: Pak de lijst van de gebeurtenissen en schrijf jouw gekozen reactie er achter.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Overzicht mogelijke reacties op veranderingen, op onverwachte situaties.					Reacties			
					Accepteren, loslaten	Niets doen	Meenemen in plan B	Focussen op kansen
TO DO 1: Gebeurtenis:	TO DO 2: Impact op droom:	TO DO 3: Blij of niet-blije gedachten:	TO DO 4: Wat geleerd?	TO DO 5: Invloed?				
1	Negatief	Niet blij	Niets	Nee	X			
2	Negatief	Niet blij	Ja	Nee	X		X	
3	Positief	Blij	Ja	Nee		X	X	
4	Positief	Blij	Niets	Nee		X		
5	Positief	Blij	Niets	Ja			X	
6	Negatief	Niet bij	Niets	Ja		X	X	
7	Negatief	Niet blij	Ja	Ja			X	
8								X

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	**Stap 3** **Bepaal jouw reactie**	Stap 4 Pas je aan	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Ter inspiratie | 'van fixie naar growie'

Er zijn twee soorten mindsets (bron: Carol Dweck): een vaste- en een groeimindset.
Mensen met een vaste mindset (fixie) geloven dat hun kwaliteiten, eigenschappen en intelligentie vaststaan. Ze vermijden uitdagingen omdat ze liever geen fouten maken. Ook geven deze mensen best snel op bij tegenslagen en voelen zich bedreigd door anderen die meer succesvol zijn. Gevolg: ze zijn minder blij en presteren onder hun kunnen.

Mensen met een groeimindset (growie) geloven in hun ontwikkelingsmogelijkheden en zien steeds kansen om beter en sterker te worden. Ze omarmen uitdagingen, tonen doorzettingsvermogen bij tegenslagen, staan open voor kritiek en raken geïnspireerd door successen van anderen. Dit leidt tot een passie voor leren met als gevolg blijdschap en succes.

Focus op de weg naar jouw droom toe, op groeien en leren. In plaats van sec focussen op het resultaat.

Uitdaging is om van een vaste naar een groeimindset te komen. En het kan! Meerdere mensen zijn je voorgegaan. Onderdeel hiervan is te **focussen op het proces, groei, leren en inspanning in plaats van sec op het resultaat.** Leer vooral van fouten en wees dankbaar voor de lessen die je krijgt.

Het meervoud van lef is leven.

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	**Stap 4** **Pas je aan**	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

Stap 4: Pas je aan

De meest succesvolle mensen zijn de mensen die goed zijn in plan B.

Je bent een verandering tegengekomen waar je niet blij mee was. Je hebt vanaf afstand gekeken naar wat er allemaal gebeurt en vanuit daar structuur aangebracht. Op basis daarvan weet je nu wat je loslaat, waar je even niets doet, wat je meeneemt en welke kansen je hebt gezien. Dit zijn allemaal bouwstenen voor jouw plan B. Dit gaat dus ook over denken in mogelijkheden en omdenken.

Nu heb je ruimte in jouw hoofd gecreëerd om positief te kunnen denken. In plaats van klagen en mopperen en negatieve gedachten denk je nu 'wat kan ik nog wel?' en/of 'wat heb ik nog wel?'. En welke ongebaande paden kan ik gaan bewandelen?

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	**Stap 4** **Pas je aan**	Stap 5 Doe! 'Just do it'!

TO DO 7: pak jouw lijst met gebeurtenissen en reactie uit TO DO 6 en beschrijf wanneer en hoe je deze gaat uitvoeren. Dit is plan B.

Manieren om invloed uit te oefenen op gebeurtenissen die je graag wilt veranderen kunnen zijn:

- Bij gebeurtenissen waar je iets van geleerd hebt, is het niet alleen belangrijk om deze leermomenten toe te passen in plan B maar ook de situatie of de mensen, die jou deze lessen hebben gegeven, te bedanken. Wees dankbaar voor wat je hebt mogen leren. Dit hoeft niet perse rechtstreeks en hardop maar kan ook in gedachten, maar wel met oprechte aandacht.

Bedankt!

Sommige mensen komen in je leven als zegeningen. Anderen als lessen.

- Omkeren of omdraaien. Vervang het woord 'probleem' door 'het is de bedoeling'. Zo maak je van de verandering een feit. En het helpt in denken in mogelijkheden. Maak van het probleem een mogelijkheid. Zie het geluk bij het ongeluk. Waar je last van had, daar heb je ineens plezier in. Dit doe je als er sprake is van een veranderbare werkelijkheid. Dus, maak van het probleem een feit en van een feit een mogelijkheid.
- 'Ontregelen'. Dit houdt in: het door elkaar husselen van de nieuwe regels in de nieuwe situatie. En dan kijken wat er gebeurt. Dit is de meest lachwekkende strategie. Je ontregelt het bestaande spel en kijkt naar het effect van de nieuwe spelregels. Check de regels die er zijn en overtreed deze. Of maak nieuwe regels.

Nieuwe dingen ontstaan niet door de regels te volgen; ze ontstaan door nieuwe regels te maken

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	**Stap 5** **Doe! 'Just do it'!**

Stap 5: Doe! En ga door. 'Just do it'!

Zie wat iedereen ziet en doe daarmee wat niemand anders doet.

Een verandering ontstaat als er een nieuwe situatie is ontstaan. Waardoor je het oude moet loslaten en de nieuwe situatie op de een of andere manier onder de knie moet zien te krijgen. Van jou wordt verwacht dat je straks iets niet meer doet en in plaats daarvan iets nieuws gaat doen. En hier komt plan B van pas. Deze stap gaat over het uitvoeren van plan B. Het plan B dat jou blij maakt en je dichterbij jouw droom brengt. Soms heb je hier lef voor nodig. Maar waarom eigenlijk? Het is heel simpel. Als je plan B niet uitvoert blijf je jouw nare gevoel van stress, moeheid en boosheid houden. Niet leuk en niet gezond voor jezelf en ook niet voor jouw omgeving. Ga je wel aan de slag met plan B dan is dat beter voor jezelf. Je bent dan blijer, hebt

Stap 1 Kijk van afstand	Stap 2 Structureer wat je ziet	Stap 3 Bepaal jouw reactie	Stap 4 Pas je aan	**Stap 5** **Doe! 'Just do it'!**

positieve energie en komt weer stappen verder op jouw weg naar jouw droom. Naast lef gaat het ook om wil en doorzettingsvermogen. Het is gewoon een kwestie van doen. Niets doen is geen optie. Dus, succes en vooral plezier met plan B!

Realiseer je wel dat als je bezig bent met plan B je de volgende verandering of tegenslag tegen zult komen. Want de snelheid van en het aantal veranderingen stijgen hard. Loop dan de 5 stappen weer door. Dit zal leiden tot een ander plan B of een aanpassing van het eerdere plan B. Dit is normaal en niet erg. Het belangrijkste is dat je een plan B hebt. Zodat je je altijd succesvol aan kunt passen!

Als je aarzelt, groeit de angst. Als je waagt, groeit de moed.

MacBook met kuren? Koop niet meteen een nieuwe maar laat Macleasy (macleasy.nl)l met je meedenken. Een ondernemer met hart voor recycling en duurzaamheid.

Dus....

Accept, adapt, move on.

Succesvol aanpassen aan veranderingen staat gelijk aan:

1. In de **helikopter** stappen en kijken: gebruik je verbeeldingskracht en schets **op afstand** wat je ziet.
2. Het **structureren** van wat je ziet.
3. Het **bewust** kiezen hoe je wilt **reageren** op de verandering: accepteren en loslaten, niets doen, meenemen met focus op kansen en waar je invloed op hebt: wees proactief.
4. Adapt, **pas aan**, wees dankbaar voor je lessen, denk in mogelijkheden, heb een **plan B** en zet deze in.

5. Move on. **Doe!** en ga door. ‘Just do it’. Gebruik jouw lef, wil en doorzettingsvermogen.

Hoe verder je bent in de stappen hoe meer overzicht, rust en blijdschap je zult voelen en hoe minder stress, onrust en boosheid.

Hoe vaker je het lef hebt om deze stappen toe te passen zodra je een situatie tegenkomt die onverwachts wijzigt, des te makkelijker je je succesvol aan gaat passen. Des te makkelijker je ook flexibel reageert op tegenslagen. Het recyclen van jouw negatieve naar positieve energie gaat steeds beter. Met als gevolg dat je minder last hebt van verspilde energie.

Je zult zien dat je deze manier van omgaan met veranderingen steeds meer eigen maakt. Met onder andere het gevolg dat je goed blijft functioneren wanneer een situatie onverwachts wijzigt, dat je nieuwe manieren bedenkt om activiteiten uit te voeren, dat je niet wegloopt bij problemen maar zoekt naar oplossingen en dat je creatieve manieren bedenkt om bestaande processen te verbeteren.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je veert als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. Net als jij.

Gebruik je wil, verbeeldingskracht, lef en doorzettingsvermogen en geniet!

♻ Lege glazen flessen appelsap en/of olijfolie flessen hergebruiken als vazen. Helemaal leuk met krijtverf erop waar je een leuke wens of bedankje op kan schrijven voor iemand die je een bosje bloemen geeft. ♻

Bronnen ter inspiratie

- ★ The 7 Habits of Highly Effective People | Stephen R. Covey
- ★ Dat klopt | Wilma Mesman
- ★ Steve Jobs, de biografie | Walter Isaacson
- ★ De wijsheid van wolven | Elli Randinger
- ★ Socrates op sneakers | Elke Wiss
- ★ Beelddenkers | Sandra Kleipas
- ★ Fixie en Growie | Carol Dweck
- ★ Inspirerende quotes 2021 | Marie-Louise Dibbets

♻ Half lege glazen water van kids? Gooi niet weg maar geef het aan planten. ♻

Marielouisedibbets.nl