

## Je hoofd koel houden tijdens grote veranderingen. Hoe kun je doorgaan, ook al pies je zowat in je broek?

Jemig, het is gebeurd. Wat hebben we gedaan?!? Paniek, huilen en lachen tegelijk. Dat kan dus blijkbaar. Daar zitten we dan, ademloos, op een bankje in een verlaten straat. Geen idéé wat we moeten doen.

Zojuist zaten we nog bij de perfect uitgedoste, keurige notaris die ons onze rechten en plichten voorleest. De helft ervan gaat langs ons heen vanwege de spanning. Daarna verlaat zij met een "ik ga even kijken of de financiën in orde zijn" de kamer. Wij blijven achter met de huidige eigenaar, stilzwijgend en bepaald niet op ons gemak. Het lijkt eindeloos te duren. Maar na een uur staan we weer buiten, met de sleutel van een ruïne en een lap grond erbij in onze zak. "Eerst even zitten hoor op dat bankje daar", zegt mijn lieve schat. "Dat is goed", hoor ik mij vanuit de verte zeggen.

Het roer om, een schone lei, alles anders, nieuw, mooier, beter. Echt gaan doen wat je wilt doen. We willen het allemaal weleens.

Wij wilden ons stressvolle leven in een flat in de drukke stad achter ons laten en wonen en werken in de stilte en ruimte van de natuur. Misschien wil jij ook wel een grote stap zetten. Wat die grote stap ook inhoudt, het betekent in ieder geval: een grote verandering in je leven. En vooral: niet weten hoe het gaat uitpakken, het grote onbekende in. Een reden voor de meeste mensen om het dan maar ook niet te doen. Want dat onbekende, dat willen we eigenlijk liever niet.

Angst, onzekerheid, twijfels, niet weten of het allemaal gaat lukken, of het eigenlijk wel een goed idee is. Het zijn gewoon geen prettige gevoelens en gedachten. Ze horen er echter wel bij. Dus,

als je het toch wél doet, hoe hou je dan je hoofd koel? Hoe kun je jezelf helpen dóór te gaan, ook al pies je zowat in je broek?

### 1) Je grote waarom

"Tja mevrouwtje, als u het zo achterlaat gaat u dat nog een flinke duit kosten." We keken de opzichter van onze sociale woning met grote ogen aan. Midden in een emigratie, totaal achterlopen op schema en dan óók nog behang loskrabben, verven en tapijten losrukken?!? Ik geloof dat we een tijd lang geen woord hebben kunnen uitbrengen. "Dat wordt een ritje Gamma schat", zucht mijn lief na een poos terwijl hij opstaat en zijn jas aantrekt.

Het is zo ontzettend belangrijk om goed te weten waarom je gaat doen wat je wilt doen. Wat je onderliggende motivatie is, wat de diepste reden is die jou er toe aanzet om een verandering aan te gaan. En dat deze waarom ook echt héél belangrijk voor je is. Dit helpt je namelijk om bijvoorbeeld dingen te doen waar je absoluut geen zin in hebt of moeite mee hebt maar die wel moeten gebeuren om je doel te bereiken. Of om tegenslagen te incasseren, want die gaan er gewoon zijn.

Je grote waarom stimuleert je om door te gaan op momenten dat je eigenlijk het liefste het bijltje er bij neer wilt gooien.

### 2) Voelen wat er is.

We hebben allemaal weleens een oude gewoonte willen veranderen. Dat blijkt nog niet zo eenvoudig toch? Je weet precies wat je wilt en waarom, en toch krijg je de neiging om toe te geven aan het oude. Dat heeft te maken met je limbische brein dat je graag in je comfortzone houdt. Dat is veilig. Zo is het gewoon ingesteld. Op het moment dat jij een verandering inzet, en dus dingen gaat doen en denken die nieuw zijn, komt je limbische brein letterlijk in opstand. Alarm! Het probeert je uit alle macht terug te halen de veiligheid in.

Het helpt enorm om je dit te beseffen als je met verandering bezig bent. Want al is een grote verandering spannend, boeiend en opwindend, en geeft het je een gevoel van volledig te leven, toch voelt het vaak ook angstaanjagend en gewoon niet prettig, ongemakkelijk, moeizaam zelfs. Loop daar niet voor weg, sta er juist even bij stil, luister naar de beroering in je, omarm het, laat het er zijn, eigenlijk net zoals je met een kind zou doen, neem het bij de hand en volg dan toch je ingezette nieuwe weg.

Zo blijf je dicht bij jezelf en gaan de gevoelens en gedachten niet met je aan de haal. En groei je door het ongemak heen.

### 3) Ademen

We banen ons een weg door het overwoekerde land en doen de deur van ons nieuwe huis open. De muizenwalm komt ons tegemoet en we lopen voorzichtig door dikke lagen muizenpoep en spinraggen heen. Een gammel tafeltje, wat stoeltjes en kastjes, en een wel bijzonder schamele open haard is zo ongeveer alles wat er is. "Waar is de badkamer eigenlijk?" vraagt onze verhuizer achter ons met grote ogen. "Ehm, buiten", stamel ik terwijl een stemmetje in mijn hoofd schreeuwt "waar ben je aan begonnen?!?"

Veranderingen kunnen een hoop onrust oproepen. Voor je het weet zit je te piekeren, of ben je aan het twijfelen, nemen onzekere gedachten de overhand. Kan ik het wel? Gaat het wel lukken? Waar ben ik aan begonnen? Op zo'n moment kan bewust ademen wonderen doen.

Leg je handen op je onderbuik. Adem rustig door je neus in naar je handen, hou een seconde vast, en adem dan rustig door je mond weer uit. Adem zo een paar keer met al je aandacht in en uit.

Al snel voel je je rustiger en meer ontspannen, kom je weer terug in het hier en nu en kun je de dingen weer helder zien. En gelukkig kun je dit zo vaak en zo lang doen als je maar wilt!

### 4) Stapje voor stapje.

Onze verandering was gewoonweg overweldigend. Waar moesten we in godsnaam beginnen? We hadden natuurlijk allemaal plannen gemaakt,

maar de confrontatie met de veelheid ervan verlamde ons zowat.

Wat hierin heel ondersteunend blijkt is "het grote doel" op te breken in realiseerbare stappen, stappen die gezet moeten worden om te komen waar je wilt komen. En echt: hoe kleiner de stappen, hoe beter! Dit helpt je om je aandacht te richten op je eerstvolgende stap, die uit te voeren, en dan aan de stap erna te beginnen. Stapje voor stapje. Tegelijkertijd bouw je zo ook rust in.

Zo krijg je bij elke stap een beetje meer zelfvertrouwen. Je wordt er bovendien blij en voldaan van, want je hebt weer een stap volbracht.

### 5) Je mag falen.

In een maatschappij waarin alles en iedereen perfect en succesvol wilt en moet zijn, kan het best lastig zijn om iets nieuws te proberen, een andere weg in te slaan. Je weet immers niet of het gaat lukken? En zeker in het begin zal het er niet perfect uitzien.

Maar wat is perfect? En wat is succesvol? Wist je dat heel "succesvolle" mensen zo succesvol zijn omdat ze durven te falen? Dat er niet iets bestaat als succes hebben zonder te falen?

En ken je deze: nooit geschoten is altijd mis? Als je het niet probeert, is het je sowieso niet gelukt. Het verschil is alleen, dat je er spijt van kan krijgen dat je het nooit geprobeerd hebt. En dat het dan wellicht te laat is om nog te doen.

Als je iets met heel je hart en ziel wilt, doe het, durf te falen, weet dat je mag falen en dat dit zelfs helemaal niet erg is. Het is namelijk nooit weggegooid, sterker nog, je leert ervan, je hebt tóch een stap gezet in de richting die je wilt, en het brengt je ook dicht bij je grote waarom.

*Hopelijk heb je iets aan deze tips en kun je ze toepassen in jouw leven.*

*Als je nog vragen hebt, of als je graag het een en ander met mij wilt bespreken, stuur dan even een bericht via het [contactformulier](#).*