



## Week 1 - Verlangen naar verandering

In het thema voor de eerste week probeer je te ontdekken wat je zou willen veranderen waarom je dat wilt.

### Inhoudsopgave

- Introductie
- Er moet wat veranderen
- De aanleiding
- Crisis in je leven
- Aan de slag
- De grootste verandering
- Bitter of beter?
- Conclusie



### Introductie

Soms bereiken mensen een punt in hun leven, dat ze denken: zo wil ik helemaal niet verder. Maar ze gaan gewoon door.

Als jij dat punt genaderd bent, willen we je uitdagen om niet gewoon maar door te gaan. Durf te dromen!

### Er moet wat veranderen

Je bent hier niet zomaar gekomen. Voor jouw gevoel moet er wat veranderen, al weet je misschien niet precies wat en hoe. Maar als het leven maar gewoon doorgaat zoals het tot nu toe gegaan is, geeft dat je weinig voldoening.

Veranderen gaat niet zomaar vanzelf. Omdat je het hoopt. Omdat je er op wacht. Of omdat je ervoor bidt. Je zult ermee aan het werk moeten. We willen je helpen bij alle voorbereidende stappen.

Waarom ben je niet helemaal tevreden met je leven? Wat zou er moeten veranderen? Wat is de aanleiding, dat je juist nu deze cursus bent gaan doen?

## De aanleiding

Misschien vind je het lastig om aan te geven, waarom je dingen anders zou willen. Kijk dan eens naar enkele fragmenten uit het televisieprogramma "De Verandering", waarin Max, Brigitte en Ronald vertellen waarom zij naar verandering gingen verlangen.



Max Paans kwam tot de ontdekking, dat hij vast zat aan een levensstijl die hem steeds verder naar beneden zou trekken.



Brigitte Makkinje besepte dat ze zelf iets moest veranderen of moest blijven zoals ze was.

Herken je bij jezelf ook iets van deze fragmenten? Ga naar je dagboek en beschrijf wat jou ertoe bracht om dingen te willen veranderen en welke dingen dat dan zijn.

[Ga naar je werkboek](#)



Ronald Baarda vond dat z'n leven een puinhoop was geworden en ging op zoek naar de zin van het leven.

## Crisis in je leven

Vaak hebben we een crisis nodig om te ontdekken, dat we niet alles bij het oude moeten laten, maar dat er wat moet veranderen. Als je wel eens een aflevering van het programma gezien hebt, weet je dat eigenlijk alle gasten dat hebben meegemaakt.

Bij sommigen was dat heel heftig, bij anderen verliep het min of meer geleidelijk.

Ga jij ook door een soort "crisis"? Probeer dat eens voor jezelf na te gaan en onder woorden te brengen wat je doormaakt door het in je

dagboek op te schrijven.

[Ga naar je werkboek](#)



[Bekijk de TV-uitzendingen](#)

## Aan de slag

Hoe reageer je op een crisis? Ga je bij de pakken neerzitten, dan weet je zeker, dat er niets verandert. Maar je kunt het ook een aanleiding laten zijn om met de situatie aan het werk te gaan. Want: veranderen kan!

Maar het gaat niet vanzelf en niet ineens. Daarom willen we je de tijd dat je hier bent helpen om je richting te bepalen, stappen voor te bereiden en op weg te gaan naar jouw verandering. De ervaringen van anderen, inzicht in psychologische processen en niet te vergeten de wijsheid die spreekt uit de Bijbelse verhalen, kunnen je op weg helpen.

Neem eens wat tijd om in het stiltecentrum na te denken over Jozef, die wel in de put zat, maar niet radeloos werd. Als je binnenkomt ga je rechtsaf!



[Ga naar het stiltecentrum](#)

Je kunt ook eerst het verhaal in de Bijbel lezen:  
[Genesis 37:2-36.](#)

## De grootste verandering

Als je het gevoel hebt dat er wat moet veranderen, is het goed om een paar dingen in gedachten te houden:

- Sommige dingen overkomen je gewoon, zonder dat je daar zelf veel invloed op uit kunt oefenen. Denk aan ziekte of een ongeluk. Of andere dingen die buiten jou om gebeuren. Natuurlijk hebben die grote invloed op je, maar dat het je overkomt, ligt niet aan jou en de mate waarin je deze omstandigheden kunt beïnvloeden is heel gering.
- Op sommige dingen kun je wel enige invloed uitoefenen. Als het in je relatie niet zo goed gaat, kun je je best doen om te leren op een goede manier aan je relatie te werken, maar het resultaat heb je niet in de hand, want er moet van twee kanten wat komen.
- Natuurlijk zijn er ook situaties waarin je wel iets kunt veranderen. Maar veranderen gaat niet vanzelf. Je moet voorbereid zijn op hard werken en je hebt volharding nodig. Want echte verandering kan alleen door hard werken en met vallen en opstaan bereikt worden.

Welk van bovenstaande punten ook op jou van toepassing is: er kan in elke situatie iets veranderen: jijzelf! Je kunt op een andere manier over jezelf gaan denken. Je kunt een andere visie op het leven krijgen. Je kunt leren om op een andere manier met de moeilijke omstandigheden om te gaan. Dat zal de grootste verandering in je leven zijn!

## Bitter of beter?

Veel mensen hebben een crisis nodig om de cirkel waarin ze leven te doorbreken en aan verandering te gaan werken. Ook Bonny in het volgende fragment weet

daarvan te vertellen.

Je hebt zelf invloed op wat een crisis in je leven uitwerkt. Afhankelijk van je reactie maakt de crisis je bitter of beter. Als jij nu in een crisis zit, moedigen we je aan die te gebruiken om je leven echt te veranderen.



Schaamte zorgde ervoor dat Bonny van der Berg niet met haar problemen naar buiten durfde komen, tot ze volledig vastliep en het wel móést vertellen.

## Conclusie

Ga nu naar de feedback module, waarin je aan je ecoach uitlegt,

1. wat voor jou de aanleiding is om te willen veranderen.
2. wat je wilt veranderen in jouw leven.
3. wat het verhaal van Jozef uit het stiltecentrum jou te zeggen had.

[Ga naar de feedback module](#)