

Welkom in 2017!

COLUMN/ELLEN HERMENS

Een nieuw jaar is begonnen. Daar worden we vaak beschouwend en soms ook wat sentimenteel van... Wat wil je liever in 2016 laten en wat neem je mee het nieuwe en frisse jaar in? Dit zijn vragen die rond de jaarwisseling regelmatig opdoemen in ons hoofd. Vaak blijkt dat, ondanks al de goede voornemens, er uiteindelijk toch niet veel veranderd. Dat is jammer, maar hoe komt dat eigenlijk?

Een mens is een écht gewoontedier! Dit is van oudsher heel gemakkelijk bij het overleven van ons als soort. Dat is ook erg praktisch, omdat we niet alles steeds opnieuw hoeven bedenken, plannen of beredeneren in bepaalde situaties. Je weet wat het beste werkt omdat je dat ondervonden hebt. In vergelijkbare situaties vertonen we hetzelfde gedrag. Soms is dit echter niet zo gewenst omdat het resultaat dat het oplevert steeds minder prettig is. Tijd voor verandering dus.

Maar verandering is lastig, dat kost tijd en soms weet je ook niet hoe je dan precies zou willen veranderen of in welke richting jij wilt gaan. Vergelijk jezelf maar met een auto op een heel modderig pad, waarin alle voorgaande ritjes al diepe sporen hebben achtergelaten. Voor je het weet glij je weer terug in het diepe spoor. Hoe dieper het spoor, hoe lastiger het is om hier uit te komen. Het vergt veel toewijding, commitment en talloze pogingen van jouw kant om een ander spoor te maken op die soms glibberige weg. Volhouden dus en blijven proberen!

Ik wens je een mooi 2017 en: "rij voorzichtig"!



Ellen Hermens
Business Coaching, Counseling, Healing

HANDELSTRAAT 4 - GRAVE | 06-44823815
COUNSELLING.EN.HEALING@HOME.NL | WWW.ELLENHERMENS.NL

Meer
informatie nodig?
Bekijk mijn website
voor cursusdata of
neem per mail of
telefonisch contact
met mij op.