



Verandering vraagt TIJD, TIME for change!

Nathalie Van Noyen, Psycholoog Wilsele, 16/10/2020

Een eerste stap naar verandering is het besef dat dit tijd kost. Tijd die je zelf mag en moet bepalen.

Verandering gaat niet vanzelf (vb. Je wil van job veranderen, maar je raakt (nog) niet toe aan solliciteren. Vb. Je zit in een destructieve relatie, maar durft er (nog) geen punt achter zetten). Je beseft dat je stilstaat, maar komt niet tot actie.

Neem je tijd. Mensen in je omgeving komen allicht aanzetten met goedbedoeld advies "Laat los!", "Ik was al lang uit deze relatie gestapt!" (Vooral over relaties heeft iedereen snel advies klaar). Ze komen met acties om je te helpen, halen je uit je huis om niet te piekeren en iets leuks in de plaats te doen, sturen vacatures door via mail. En dat is vriendschap, mensen zien niet graag dat het slecht gaat, ze zoeken naar manieren om te helpen. En soms kan dat deugd doen, maar vaak is tijd en begrip hetgeen je nodig hebt.

Tijd om te aanvaarden, los te laten, stappen te zetten. Verandering in jouw tijd en tempo, omringd door familie en vrienden die gewoon begrijpen en er voor je zijn.

Een mooi bewijs hiervan zie ik bij klanten die na een tijdje terug in gesprek komen om hun vooruitgang te bespreken en eventueel een volgende stap willen zetten. Steeds fijn om te zien hoe mijn advies, hun kracht en hun tijd tot mooie veranderingen hebben geleid. Ik geloof dat het zo werkt.

Neem de tijd die nodig is om te veranderen!