

Jaar-traject-2010

Is veranderen moeilijk? Ja. Is veranderen onmogelijk? Nee

Waarom ik dit jaar voor een jaar-traject heb gekozen.

Iedereen stelt zichzelf wel eens de vraag: "Is dit nu alles, ik heb nog zoveel plannen, ik zou zo graag wat meer inhoud en kleur aan mijn leven willen geven."

Hele gewone menselijke verlangens die toch vaak moeilijk in een vorm kunnen worden gegoten. Veel mensen willen het graag en veel mensen nemen ook de stap om hun leven wat 'levendiger' te maken.

Maar jammer genoeg, misschien heb je het zelf al een keer of meerdere keren ervaren, het lukt maar niet.

We beginnen vol goede moed, maar al snel merk je dan dat je alles weer doet zoals je gewend was om het te doen.

Soms onder druk van mensen uit je omgeving die de veranderingen die je wilt bereiken maar niets vinden.

Soms zit je jezelf in de weg: 'wanneer we iets willen veranderen, zullen we er toch mee naar buiten moeten komen, het laten zien.' en voor veel mensen is dat een stap te ver, ze denken dan: 'wat zullen anderen wel niet denken en zeggen.' En alles blijft bij het oude. We geven het op.

Misschien doe je daar je omgeving een plezier mee, maar zeker niet jezelf. Het gevoel van 'leegte en onvrede' blijft bestaan.

Die veranderingen, welke zijn dat dan?

Dat zijn veranderingen die je zelf kiest. Het kunnen grote veranderingen in je leven zijn, zoals bijvoorbeeld ander werk of een opleiding in een bepaalde richting gaan volgen omdat je daar graag iets in wil gaan doen.

Maar het kunnen ook veranderingen zijn die wat minder groot zijn, bijvoorbeeld wat meer tijd voor jezelf maken, meer aandacht voor een hobby of wat dan ook.

Maar één ding is zeker: de verandering is zo groot of zo klein als dat je het zelf ziet.

Wat je **zelf** als belangrijk en waardevol ervaart.

Een jaar is best lang, ik weet niet of ik dat kan volhouden.

Dit is een uitspraak die mensen vaak naar voren brengen. Best te begrijpen overigens want we hebben onze plichten, dat neemt al zoveel tijd in beslag, zeggen ze dan. Dat klopt, maar dat wil nog niet zeggen dat je daarom je eigen wensen aan de kant moet schuiven.

De echte reden is vaak dat mensen zo af en toe een steuntje in de rug nodig hebben om het vol te houden.

Niet iemand die met de zweep klaar staat om je vooruit te drijven, ook niet iemand die telkens roept 'om er mee op te houden', omdat de soep anders niet op tijd op tafel staat. Nee, je hebt iemand nodig die als het ware 'met je meeloopt.' Iemand die begrijpt dat het niet zo eenvoudig is om oude patronen en gewoontes te veranderen en je zodoende tijd en ruimte geeft om in je eigen tempo rustig en veilig te kunnen werken aan jouw doel.

Belangrijk is ook dat veel mensen het fijn vinden om dit samen met anderen te doen. Ieder is bezig met zijn of haar eigen doel, maar die elkaar wel de nodige ondersteuning geven.

Allemaal goed en wel, maar ik kan echt niet elke week of maand de anderen ontmoeten.

Klopt en dat is ook niet nodig!

De agenda, zoals ik die naar jullie heb verzonden is hierbij een zeer waardevol instrument om 'je leven onder de loep te nemen.'

Hij is zo samengesteld dat je elke dag een klein beetje tijd kwijt bent om met de vragen en dergelijke bezig te zijn. Er zijn ook genoeg vragen die je tijdens je dagdagelijkse bezigheden kunt inpassen. Het is niet zo dat je je daar uren op moet focussen.

Maar vergeet alsjeblieft niet dat elke dag een half uurtje bezig zijn, écht bezig zijn met de vragen en dus met jezelf, je wel **180 uur** bezig bent met wat voor **jou** belangrijk is! Ik denk dat we daar anders niet aan toekomen.

Bezig zijn met de agenda dat is prima, maar waar kan ik met mijn vragen terecht? Moet ik dan maanden wachten om ze te stellen en antwoord te krijgen?

Nee, dat is nu net het bijzondere aan het jaar-traject!

Als je er vertrouwen in hebt dat dit een kans van slagen heeft, wil ik je daar graag mee helpen. Een heel jaar lang, zo vaak je wilt.

Hoe gaat dat dan in zijn werk?

We maken gebruik van de moderne communicatie middelen die we tegenwoordig hebben: mail, Skype (gratis bellen met andere skype gebruikers), Video-berichten en natuurlijk de vertrouwde persoonlijke ontmoetingen.

Als je bijvoorbeeld met een vraag zit en je komt er niet helemaal uit en je stuurt een mailtje naar mij, is de kans groot dat je dezelfde dag nog bericht terug krijgt, maar zeker de andere dag. Dus lang hoef je nooit te wachten.

Wil je ook gebruik maken van Skype, maken we een afspraak om op een bepaald uur met elkaar te praten via dit systeem. Heb je liever een persoonlijk gesprek kan dat

ook geregeld worden. En de video boodschap gebruik ik wanneer een vraag wat moeilijk via een mail te beantwoorden is en via deze video probeer ik dan uitleg te geven over de vraag.

Zo is er dus, als je dat wenst, in feite elke dag ondersteuning mogelijk.

Er zijn dus veel mogelijkheden, hoe zit het eigenlijk met het prijskaartje?

300 Euro voor een heel jaar.

Er zit géén limiet op het aantal mails dat je stuurt met je vragen.

Er zit géén limiet op het aantal gesprekken via Skype

De persoonlijke gesprekken kunnen één keer per week plaatsvinden op een vast adres in Gent.

Ook de begeleiding tijdens de themawEEK zit in deze prijs.

Dus samengevat; 300 Euro voor een heel jaar, of je wel of niet meedoet met de themawEEK maakt niets uit.

Dus de bekende en beruchte adders onder het gras zijn er niet.

Ik houd niet van adders en ik neem aan jullie ook niet.

Het is dus “adder vrij.”

Hartelijke groet,

Harry de Bock