

# MIJN COACHING WIJSHEDEN!

Ontdek meer →



“ **Gras groeit  
niet harder  
als je eraan  
trekt** ”

Wees geduldig met jezelf  
tijdens je groeiproces. Je  
ontwikkelt je precies met de  
snelheid die voor jou juist is.



# “Je kunt niet starten bij de finish

Je kunt niet beginnen bij je  
eindoel; je moet het hele proces  
doorlopen. Onthoud dat het  
proces zelf de bestemming is.



# “ Stilstaan is ook vooruit gaan!

Stilstaan om te reflecteren en  
bewust niets doen zijn  
krachtige manieren om echte  
veranderingen te voelen en te  
internaliseren.



# “ De tijd als instrument voor verandering

Neem de tijd om veranderingen  
in je omgeving waar te nemen.  
Dingen vallen soms vanzelf op  
hun plek; zorg dat je er klaar  
voor bent wanneer dat gebeurt.



“ Als de geest uit  
de fles is, dan  
kun je niet meer  
terug

In een transformatieproces zet je zowel jezelf als je omgeving in beweging. Eenmaal in gang gezet, is er geen weg meer terug. Ga daarom volledig voor je inzet en omarm het rouwproces.



# “ Alles is verbonden

Kleine veranderingen in houding, gedrag en communicatie kunnen grote impact hebben als ze congruent zijn. Congruentie zorgt voor consistentie tussen je acties en je waarden.



# “ Kleine aanpassingen, grote impact

Grote veranderingen zijn mogelijk, maar voor blijvende verandering is een incubatietijd nodig. Het proces van verinnerlijking verloopt het snelst door kleine, consequente aanpassingen.





**Welke inzichten heb jij te delen over verandertrajecten? Deel ze in de comments.**

**Like & share**

