

# 10 Tips om te Veranderen



Peter Rigtering

# 10 tips om te veranderen

Ben je tevreden met je huidige leven? Met je bedrijf, je baan, je relaties en je gezondheid? Ben je vol zelfvertrouwen, relaxed en tevreden? Of zijn er dingen die je zou willen veranderen? Lees dan verder!

Ze zeggen wel eens: “Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven!” Wordt de rest van je leven net als gisteren? Of wil je een ander, beter leven?

Als je wil groeien in je leven is het belangrijk om te veranderen. Je kunt niet groeien als je blijft staan op het punt waar je nu bent. Je kunt niet groeien als jij je manier van denken en handelen niet verandert. In feite is het veranderen van je leven een continu proces wat nooit meer zal eindigen. Op het moment dat je stopt met veranderen stop je ook met groeien.

Ik wil niet zeggen dat ik alles weet over veranderen want ook ik leer nog elke dag nieuwe dingen. Ik wil graag mijn ervaringen die ik de laatste jaren heb opgedaan met veranderen met je delen. Ik gebruik de hieronder staande tips elke dag en ze hebben mij bijzonder geholpen om mijn leven te veranderen.

Deze tips zijn tot stand gekomen door mijn eigen ervaring en de adviezen die ik van diverse mentoren heb gekregen.

## Tip 1. Neem de tijd om na te denken.

Om je leven te veranderen moet je de tijd nemen om na te denken. Als je altijd druk bent zul je niet de tijd nemen om goed na te denken over wat je werkelijk wilt veranderen. Laat staan dat je maatregelen zult treffen om te veranderen. Als je de 10 tips wilt toepassen is het belangrijk om de tijd te nemen en ruimte te maken voor verandering.



## Tip 2. Wees bereid om te veranderen.

De bereidheid om te veranderen is van essentieel belang. Het is jouw leven, niemand kan het veranderen, alleen jij. Als jij niet wil veranderen dan is er niets of niemand op de wereld die dit wel kan.

Om bereidheid op te bouwen om te veranderen moet je zelf eerst beseffen dat je leven er beter uit kan zien dan dat het er nu uitziet. Het maakt niet uit hoe goed je leven er nu uitziet. Er zijn altijd mogelijkheden om het te verbeteren. Aan de andere kant hoef je niet te wanhopen als je leven er op dit moment niet goed uitziet. Je kunt jezelf altijd veranderen om een beter leven te krijgen.

## Tip 3. Accepteer de verantwoordelijkheid voor je eigen leven.

Accepteren van verantwoordelijkheid voor je eigen leven in het verleden en in de toekomst is erg belangrijk. Je kunt andere mensen niet verantwoordelijk stellen voor de slechte dingen die in je leven gebeuren. Geef je familie, vrienden, collega's, baas of economie niet de schuld van wat je overkomt. Of je leven nu in de lift zit of in een diep dal, het ligt altijd aan jou en alleen aan jou. Dit is niet gemakkelijk te accepteren. Maar als je echt de verantwoording voor je eigen leven kunt accepteren dan liggen echte veranderingen binnen je bereik.



## Tip 4. Ontdek je belangrijkste waarden.

Diep in je hart zijn er een aantal waarden/principes waarvan je weet dat ze waar zijn. Neem de tijd om ze te vinden. Wat zijn de meest waardevolle dingen in je leven. Welke waarden/principes moet je volgen om een voldaan en bevredigend leven te krijgen. Dit zijn de waarden waar jij je leven op moet afstemmen. Schrijf ze op papier en leer ze constant te volgen voor een bevredigend leven.

**Mijn belangrijkste waarden zijn:**

---

---

---

---

---

---

**Tip 5. Ontdek je diepste verlangen en drijvende kracht.**

Veranderen is niet gemakkelijk omdat je twijfels, overtuigingen en tegenslagen moet overwinnen. Net als een raket dat wordt afgeschoten om naar de maan te vliegen. Deze moet eerst de zwaartekracht van de aarde overwinnen alvorens hij naar de maan kan vliegen. Zo moet jij ook de een krachtige bron van energie aanleggen waarmee je de kracht hebt om je twijfels, overtuigingen en tegenslagen kunt overwinnen. Daarom is het belangrijk om je diepste verlangens en drijvende krachten te ontdekken. Wat is jouw diepste verlangen en wat is jouw drijvende kracht waar je echt gelukkig van wordt?

**Mijn diepste verlangen en drijvende kracht zijn:**

---

---

---

---

---

---

## Tip 6. Vervang beperkende gedachten en overtuigingen.

Beperkende gedachten en overtuigingen behoren tot de grootste belemmeringen en obstakels om je leven te veranderen. Het is belangrijk om ze te ontdekken en te onderzoeken alvorens je ze op een effectieve manier kunt veranderen. Om je beperkende gedachte en overtuigingen te ontdekken moet je bewust je gedachten observeren. Kijk eens of je gedachten of woorden de volgende zinnen bevatten:

- Ik kan niet....
- Ik ben niet in staat....
- Ik zal altijd wel....
- Er is geen manier....



Als je één van de bovenstaande gedachten of zinnen tegenkomt schrijf deze dan op. Als je dit een tijdje doet zul je na een aantal dagen ontdekken wat je beperkende gedachten en overtuigingen zijn.

**Mijn beperkende gedachten zijn:**

---

---

---

---

---

---

## Tip 7. Vervang slechte gewoontes voor positieve gewoontes.

Naast het ontdekken van beperkende overtuigingen en gedachten is het ook belangrijk dat jij je bewust wordt van de slechte gewoontes die je hebt. Heb je gewoontes waarvan je weet dat ze je remmen in je ontwikkeling? Zijn er gewoontes waarvan je weet dat je ermee moet stoppen. Schrijf ze op en kijk er eens rustig naar.

In plaats van je nu te concentreren op deze slechte gewoonten is het belangrijk om je juist te concentreren op een nieuwe positieve gewoonte. Bijvoorbeeld, je hebt de gewoonte om veel televisie te kijken. Dan moet jij je aandacht niet richten op het minder televisie kijken maar aan het opbouwen van een nieuwe gewoonte. Bijvoorbeeld, de gewoonte om vaker een boek te lezen of een nieuwe hobby te ontwikkelen.

**Mijn slechte gewoonten zijn:**

---

---

---

---

**Mijn nieuwe gewoonten zijn:**

---

---

---

---

Om een goede balans in je leven te krijgen is het belangrijk om doelen te stellen in de diverse levensgebieden. Wat je levensgebieden kunnen zijn: gezondheid, familie relaties partner en vrienden, hobby's en vrije tijd, werk en carrière, persoonlijke ontwikkeling, financieel en materieel. Veel mensen stellen wel doelen maar doen dit vaak op maar één of twee levensgebieden. Als iemand zijn diepste verlangen en drijvende kracht heeft gevonden besteedt hij al zijn tijd aan dit onderdeel bijvoorbeeld zijn carrière. Dat is goed voor zijn of haar carrière en financiële middelen. Maar zonder dat hij of zij in de gaten heeft lijden zijn gezin, vrienden en sociale leven eronder. Dit kan er op lange termijn voor zorgen dat zijn vrouw/man en vrienden hem of haar de rug toekeren omdat hij/zij niet genoeg aandacht krijgen. Daarom is het belangrijk om je doelen te stellen in diverse levensgebieden zodat er een gezonde balans is in je leven.



**Mijn belangrijkste doelen om te veranderen zijn:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tip 9. Zoek een mentor of een coach.

Het vinden van een goede mentor of coach kan je enorm helpen bij het verbeteren en veranderen van je leven. Een mentor of coach kan je advies geven over hoe je in bepaalde situaties het best kunt handelen maar hij kan je ook behoeden en waarschuwen voor mogelijke valkuilen en obstakels die je tegenkomt op je weg. Zonder mentor of coach zul je waarschijnlijk veel lessen leren op de harde manier door je neus te stoten. Door samen te werken met een goede coach kun je jezelf veel geld en tijd besparen.

Het zal vaak niet gemakkelijk zijn om een goede mentor of coach te vinden. In veel gevallen kun je niet verwachten dat een goede mentor zijn tijd in je zal investeren voor niets. Je moet op zijn minst laten zien dat je zeer leergierig bent en open van geest. Vaak wil het helpen als je hem iets terug geeft waardoor hij zijn werk makkelijker kan doen of verbeteren. Op deze manier zal een mentor sneller bereid zijn om je als mentee of stagiaire te ondersteunen en zijn kennis en ervaring te delen.

## Tip 10. Heb redelijke verwachtingen.

Het is van belang om vanaf het begin redelijke verwachtingen te hebben. Doe je dit niet dan is het gemakkelijk jezelf te ontmoedigen als er dingen niet gaan zoals je had verwacht. Veranderingen kosten tijd vooral als je verandering echt wil doorvoeren. Door redelijke verwachtingen te hebben zul je het makkelijker volhouden in moeilijkere tijden. Redelijke verwachtingen wil niet zeggen dat je bepaalde veranderingen niet kunt bereiken. Maar iets wat diep in je systeem zit heeft meer tijd nodig om te veranderen.





## Afsluiting

Het moeilijkste gedeelte is altijd het begin. Als je éénmaal vol vertrouwen bent begonnen en je ziet de eerste resultaten dan gaat het vervolgens haast van zelf. Het begin is meestal 80% van de verandering of activiteit. Je kunt het vergelijken met een auto van zijn plaats duwen. Als je de auto eenmaal in beweging hebt dan is het een stuk gemakkelijker om hem in beweging te houden en zul je hem ook niet meer zo snel laten stoppen.

Daarom is het belangrijk om als je een besluit hebt genomen om te veranderen binnen 72 uur actie te ondernemen. Men noemt dit ook wel momentum creëren.

**Wat ik de komende 72 uur ga doen:**

Verander je leven dag na dag.  
Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven!  
Maak het mooier, leuker en beter!  
Op jouw toekomst!

Wij horen natuurlijk graag je ervaringen!!

Peter Rigtering  
E-mail: [veranderje@gmail.com](mailto:veranderje@gmail.com)