

# Omgaan met Verandering

HOE DOE JE DAT?



JANNE SCHUIJN | ANDERS KAN

anders **kan**

**COPYRIGHT © ANDERS KAN, 2020.**  
**ALL RIGHTS RESERVED. AUTEUR: JANNE SCHUIJN.**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



## Over Janne Schuijn

Oprichter van Anders Kan, auteur van het boek 'Wat nou als het ook anders kan?' (Bestseller 60 lijst + bestseller op Bol) en bekend van haar blogs, podcasts & Instagram. Ze stond zowel met als zonder haar gezin (Felipe 32 en Caiden 2) o.a. in de Viva, Nouveau, RTL Nieuws, Metro & Kek Mama.

Al sinds 2014 coacht zij voornamelijk vrouwen op hun persoonlijke ontwikkeling. Al duizenden mensen transformeerden door haar programma's en schrijfsels.

Naast schrijver, ondernemer en coach is Janne gewoon mama. Of eigenlijk niet zo 'gewoon', want haar zoon heeft microcefalie: een aangeboren hersenaandoening. Ook daarover deelt ze veel op haar sociale media, evenals de weg naar een tweede kindje via een medisch PGD traject.

'Openheid, echtheid, en er gewoon normaal over doen... dat vind ik het belangrijkste. Dit zijn nou eenmaal dingen die voorkomen in het leven, waarom zou ik daar níét over praten?'



[@JANNESCHUIJN](https://www.instagram.com/janneschuijn)



[JANNE SCHUIJN](https://www.facebook.com/janneschuijn)



[@ANDERSKAN](https://www.instagram.com/anderskan)

# Over onze huidige collectieve verandering

*Een aantal maanden geleden wist je nog niet van het bestaan van Corona af.  
Althans, het virus dan. Het biermerk kende je wellicht al...*

**N**iemand had er ooit iets over gehoord. Onze generatie heeft nog nooit een pandemie meegemaakt. Niemand heeft een handleiding voor deze situatie. Niemand weet exact wat de consequenties zullen zijn. Niemand is hier helemaal niét mee bezig. Je wereld lijkt stil te staan, het leven staat op pauze. Of.. je komt juist ineens tijd tekort.

## ER IS IETS VERANDERD

Hoe het ook voor jou uitpakt op dit moment: het leven is anders. Er is iets veranderd. Voor de één ingrijpend. Voor de ander tijdelijk en *doable*.

## VERANDERING IS ER ALTIJD

We zullen altijd te maken hebben met verandering, want de enige constante factor in onze levens IS verandering. Of je nu wilt of niet.

Virus of niet. We zullen altijd te maken gaan krijgen met subtiele plottwists in ons leven. Maar ook met plotselinge, onverwachte situaties. Met chaos. Met angst. Met machteloosheid.

## IT'S ALL PART OF THIS GAME CALLED 'LIFE'.

De één voelt weerstand tegen veranderingen en wilt het liefst dat alles bij het oude, veilige blijft.

De ander is continu op zoek naar verandering. (meer, anders, beter, sneller, verder...)

Een derde is helemaal oké met verwachte verandering, maar niet met onverwáchte situaties.

We gaan allemaal op onze eigen manier om met zowel deze Coronasituatie, als alle andere veranderingen die ons leven subtiel beïnvloeden óf radicaal omgooien.



## DEEL 1

# De 4 fases van verandering

*Wellicht is er op dit moment een totaal andere verandering die jouw leven beheerst. Wellicht is er in de afgelopen jaren drastisch iets veranderd, of weet je juist dat er in de toekomst een grote verandering zal plaatsvinden.*

**W**at jouw verandering ook inhoudt, iedereen (her)kent de 4 verschillende fases waar je doorheen kunt gaan. Net als de seizoenen. Deze 4 fases zijn 'shock', 'emotie', 'erkenning' en 'acceptatie'. Ze lopen niet in een logische en natuurlijke curve, maar gaan soms kriskras door elkaar heen en kunnen elkaar afwisselen.

**Shock:** Wow. What just happened? Je kunt het wellicht allemaal nog niet bevatten. Je voelt je overweldigd en het kan nog niet echt een plekje vinden.

**Emotie:** Het overvalt je ineens: je bent verdrietig. Of boos. Of voelt je ongemakkelijk, of 'verdoofd' en kunt juist moeilijk bij je gevoel komen.

**Zelfs bij precies dezelfde verandering, kan iedereen anders reageren. We verwerken allemaal op onze eigen manier.**

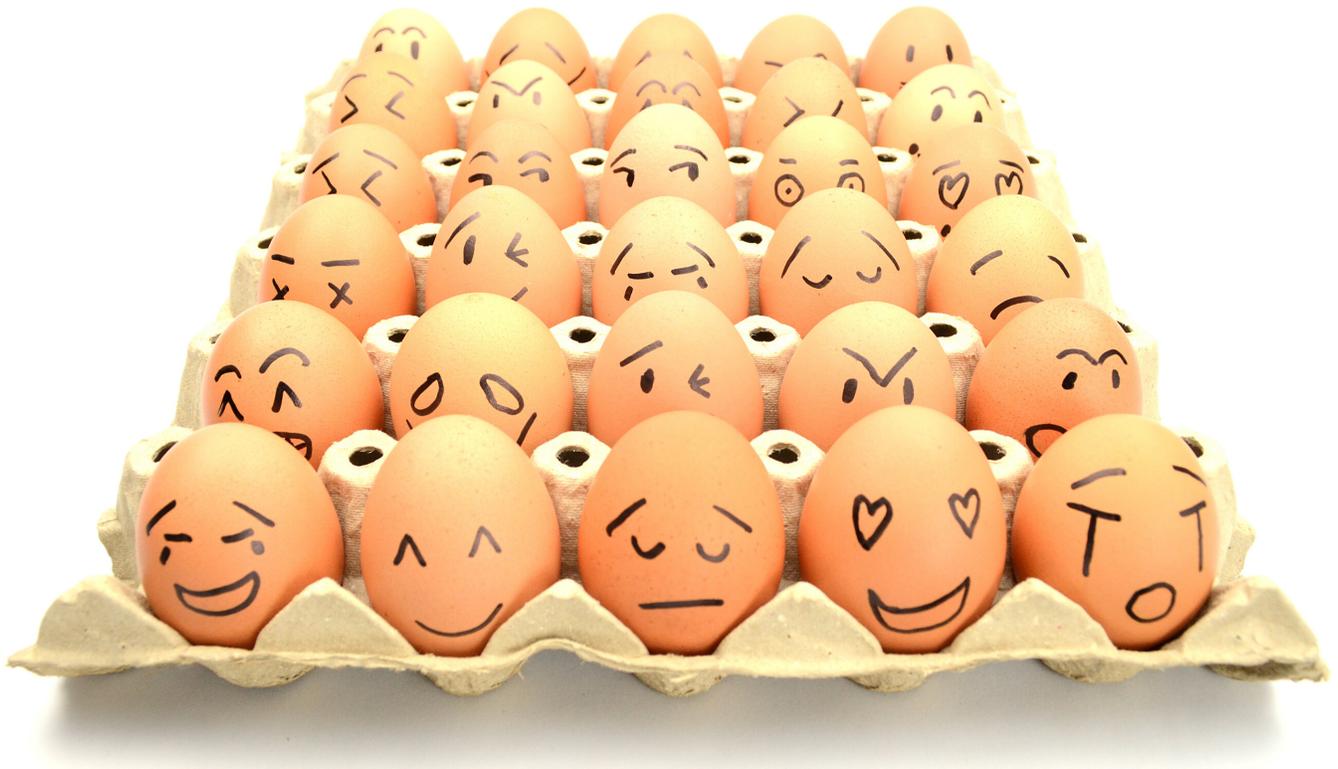
**Erkenning:** Dit is de nieuwe realiteit, hoe ga je het nu aanpakken? Op welke aspecten heb je wél invloed en wat kan je actief doen?

**Erkenning is de tussenfase die je van 'emotie' naar 'acceptatie' brengt. Je beseft dat het oude voorbij is en het nieuwe je nieuwe realiteit is.**

**Acceptatie:** Wanneer je de situatie neemt zoals hij is. Dit betekent niet per se dat je de oude situatie niet prefereert, of blij bent met de verandering. Wel betekent het dat je weet dat dit nu eenmaal je realiteit is en that's that. Wat kan jij doen om het beste uit deze nieuwe situatie te halen?

Ben je aanbeland bij fase 'acceptatie', maar merk je dat de emoties toch weer hoog oplopen? Heb je het gevoel dat je 'wordt teruggegooid' in fase 2? Dat kan, en is hartstikke normaal. Zeker bij ingrijpende, plotselinge en levensveranderende gebeurtenissen. De mens is geen compleet rationeel of logisch wezen, we zijn geen robots.





## DEEL 2

# All the feels... Over je emoties (eek!)

*Je gevoelens zijn er nou eenmaal en alle gevoelens en emoties zijn ongevaarlijk en normaal. Maar herken en érken je je emoties ook werkelijk? Of probeer je ze weg te stoppen, te vermijden, te verdoven?*

**E**moties werkelijk (door)voelen is een soort taboe. We worden al vroeg geleerd niet te gevoelig te zijn, gewoon onze tranen te drogen, onze schouders eronder te zetten en door te gaan. Verdrietig zijn is 'niet nodig', boos zijn 'niet oké'. Maar ook té blij zijn is 'overdreven' en jaloezie is 'slecht'.

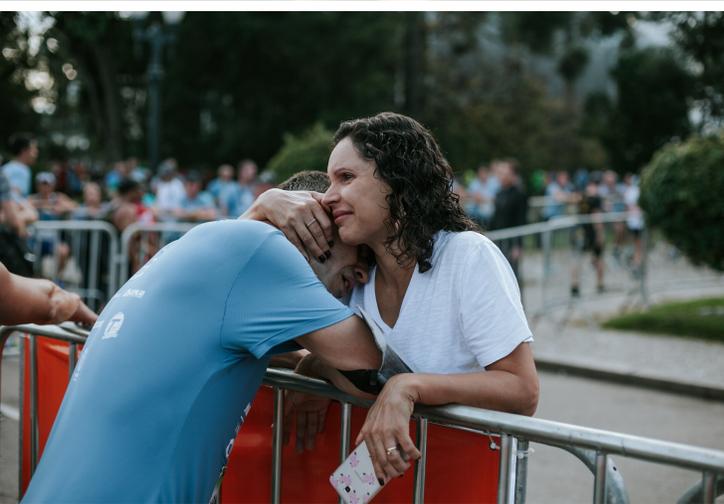


## GEWOON DOORGAAN

Wil je gewoon stoïcijns doorgaan na een grote en ingrijpende verandering? Of wil je niet te overdreven focussen op die tientallen kleine veranderingen die zich in de afgelopen weken, maanden of jaren hebben gemanifesteerd? Heb je je gevoel zo enorm weggeduwd, dat je niet eens echt weet hoe je je ergens bij voelt?

## ZONDER EMOTIES KUNNEN WE NOOIT TOT ACCEPTATIE KOMEN

Het lullige daarvan is, dat we juist door 'gewoon door te gaan', nooit werkelijk leren accepteren. Acceptatie is pas mogelijk als je alle fases hebt doorlopen, inclusief je werkelijke gevoel en de échte, rauwe en intense emoties die daar soms bij kunnen komen kijken.



## DE MOEILIKSTE FASE

Je bent écht niet de enige die dit het moeilijkste onderdeel vindt. Als je het liefst de brok in je keel wegslikt, je tranen wegknippert, je vuisten balt om je woede te onderdrukken en iedere keer als de emotie de kop weer opsteekt, Netflix aanzet of op je telefoon gaat scrollen om er maar niet aan te hoeven denken. De realiteit is dat we simpelweg niet geleerd hebben om te dealen met onze emoties. Dat merken we bij bijna alle members in onze [Guide your Mind community](#). Vandaar dat we daar ook regelmatig coachen op dit onderwerp.





### DEEL 3

# Waar heb je (wél) invloed op?

*Dat je je emoties de ruimte geeft en werkelijk onder ogen leert komen, hoeft niet te betekenen dat je er daarna in blijft hangen. Is de verandering waar je je nu druk om maakt iets wat blijvende impact maakt, of valt dat eigenlijk wel mee?*

**H**eel vaak blijven we vooral (te) lang hangen in gepieker over de dingen waar we níét wat aan kunnen doen. Die we niet kunnen veranderen. Waar we géén invloed op hebben. We focussen niet bewust op de dingen waar we wél invloed op hebben, omdat we zo vastzitten in ons hoofd.





**"Proactive people focus their efforts in the Circle of Influence. They work on the things they can do something about." - Stephen Covey**

*They work on the things they can do something about.* Het klinkt en is zo logisch: je wéét dat je niks kan veranderen aan het weer, en toch ben je geneigd erover te klagen. Het is te koud. Het is te nat. Het is te warm. Het regent. Sneeuwt.

En dan hebben we het nog niet over de files, of het feit dat avocado's weer duurder zijn geworden, of dat er nog steeds maar 24 uur in een dag zitten. Aaaargh. Wat een ellende: right?

Welke recente veranderingen in je leven kun je werkelijk wat aan doen? Zijn het veranderingen die je kunt terugdraaien? Zijn er keuzes die je kunt maken die iets aan de situatie veranderen? Of zijn het allemaal, stuk voor stuk, dingen die je hoofd bezetten maar eigenlijk onvermijdelijk en onveranderbaar zijn?

Je kunt het weer niet veranderen. Dat het van de zomer is overgegaan in de herfst is iets wat totaal buiten jouw cirkel van invloed ligt. Echter is het wél mogelijk om je zomerkleding op te bergen en een lekkere trui in de kast te leggen. Het is wél mogelijk om je paraplu af te stoffen en mee te nemen als je de deur uit gaat. Het is wél mogelijk om een nieuwe route uit te proberen wanneer je weet dat er altijd files op een bepaalde weg staan.

Wat kun je WEL doen?



#### DEEL 4

## Verandering kan ook prachtig zijn

*Als er één ding zeker is, dan is het wel dat er dingen veranderen. Dat is normaal, het is onderdeel van het leven, sterker nog: het IS het leven. Zo werkt het nou eenmaal. En dat kan ook iets heel moois en wenselijks zijn...*

**O**p het moment van verandering voel je je misschien oncomfortabel. Dat komt o.a. doordat ons brein is ingesteld op ons veilig houden (en iets nieuws/onbekends voelt onveilig). En toch is het goed en zelfs noodzakelijk dat er verandering plaatsvindt.



In jouw verleden zijn er al zoveel dingen veranderd. En of je nu blij bent met die veranderingen of niet: je bent daardoor wel wie en waar je nu bent.

De seizoenen veranderen. Je leeftijd verandert (gelukkig maar, anders zou je ophouden met leven) én: je bereikt bijvoorbeeld bepaalde doelen. Wat ook verandering is! Verandering die je zélf opzoekt. Lekker dubbel he, dat we zeggen niet van verandering te houden, maar eigenlijk zélf steeds op zoek zijn naar meer, anders, beter, sneller... en niet vaak stilstaan bij datgeen we NU hebben. Dat wat nu IS. We merken pas op dat we eigenlijk wel heel blij waren met dat wat was, wanneer het begint te veranderen...

Maar iedere verandering is ook een kans. Een kans om het anders te doen. Een kans om iets te leren. Een kans om vooruit te komen.

“

**“You can't stop the future. You can't rewind the past. The only way to learn the secret... is to press play.”**

**Is het tijd om zélf te  
veranderen? Is het tijd om  
aan de slag te gaan, de  
regie te nemen en grip op  
je gedachten te krijgen? Is  
het tijd om het anders te  
doen en te leren dealen  
met de veranderingen die  
op je pad komen?**



## Anders Kán. Daar geloven wij in.

Je kunt leren dealen met de gedachten die door je hoofd heengaan. Je kunt grip krijgen op dat wat nu wellicht nog als een warboel in je hoofd voelt.

Om te leren dealen met verandering, trouwer aan jezelf te leven en de regie (terug) te krijgen over je leven, heb je méér nodig. Er is geen *magic pill*, geen kant-en-klare oplossing en ook geen ebook dat jou dat op een presenteerblaadje kan geven.

### GUIDE YOUR MIND

Stel je eens voor dat er een plek op het internet is, waar je mag zijn wie je bent. Waar je mag zijn wie je wilt zijn. En daarvoor geliefd en gerespecteerd wordt. Waar je wekelijks kan groeien. Waar je geen fluff vindt, geen zweverige en verlichte nonsens, maar nuchtere en prettige informatie waar je wat mee kán. Waar je geen gekkie bent. Waar je niet de enige bent die nieuwsgierig is naar hoe het ánders kan. Waar je je kunt omringen met gelijkgestemden.

Waar je gehoord en gezien wordt. Waar je het samen kan doen. Waar je mag spelen, experimenteren en uitvogelen waar JIJ je goed bij voelt. Waar je je veilig genoeg voelt om de dingen te bespreken die je normaal gesproken het liefst diep weg stopt. Alleen als je dit zelf wilt, natuurlijk.

En waar je een nieuwe identiteit mag creëren die helemaal JIJ is, in plaats van degene die zich heeft aangepast aan anderen en de maatschappij.

Een plek waar je praktische, korte en laagdrempelige trainingen vindt op het gebied van persoonlijke groei & mindset. Van zelfvertrouwen tot stoppen met piekeren. Van eigenwaarde tot patronen doorbreken. Van doelen tot schijt aan de mening van anderen. Alles wat JIJ nodig hebt om niet alleen goed door een crisis heen te komen, maar ook in het 'normale' dagelijkse leven zo trouw mogelijk aan jezelf leeft.

4 MODULES 7 LESSEN 8 BIJLAGEN

# Guide your Mind

Hier gaan we samen knallen voor een krachtige mindset, d.m.v. korte concrete video's, praktische opdrachten en tips.

Ga verder



INHOUD BIJLAGEN (8)

## ✓ Introductie

✓ 📄 Introductie

⤴ Verberg Lessen

## ✓ Omgaan met verandering

Hoe ga je om met veranderingen? Welke fases ga je doorheen bij een verandering. En hoe zit het met je emoties?

✓ ▶ Omgaan met verandering

✓ ▶ Emoties (h)erkennen & voelen

✓ ▶ Waar heb ik invloed op?

✓ ▶ Toekomstige verandering

## Q&A members

▶ 6 mei 2020 Groepscaal/ Q&A Guide your Mind

✓ ▶ 22 april 2020 Groepscaal / Q&A Guide your Mind

⤴ Verberg Lessen



## Guide your Mind

4 MODULES • 7 LESSEN



Introductie



📄 Introductie



Omgaan met verandering



▶ Omgaan met verandering



▶ Emoties (h)erkennen & voelen



▶ Waar heb ik invloed op?



▶ Toekomstige verandering

## Guide your Mind

> Even voorstellen <sup>17</sup>

> Nieuws over Guide your Mind <sup>21</sup>

> Support <sup>2</sup>

> Introductie

> X MINDSHIFT <sup>3</sup>

> Omgaan met verandering <sup>34</sup>

> Trouwer aan jezelf leven

> Jezelf goed genoeg vinden

> Van negatief naar positief

> De mening van anderen

> Meer zelfvertrouwen

> Balans vinden

> Geleefd worden

> Perfectionisme

> Alles-of-niets-mentaliteit

> Dealen met gevoelens

# Guide your Mind

---

Dan is dit jouw place to be. Word member van Guide your Mind en ontvang maandelijks nieuwe (mindset)trainingen, word gecoacht in de tweewekelijkse calls met coaches en psychologen, en ontvang een warm welkom in de community met gelijkgestemden.

Deze onderwerpen komen aan bod:

- omgaan met verandering
  - trouw aan jezelf leven
  - jezelf goed genoeg vinden
  - van negatief naar positief
  - de mening van anderen
  - meer zelfvertrouwen krijgen
  - balans vinden
- ... en nog zoveel meer.

[MEER WETEN? KLIK HIER](#)





**'Ik ben zo veel bewuster geworden. Ik ben veel dankbaarder. Ik haal ik er steeds weer nieuwe dingen uit en iedere keer heb ik er weer op een andere manier iets aan. Ik leg de focus meer op wat er wel is, in plaats van wat er niet is. Ik ben meer in staat om keuzes te maken die ik eerder waarschijnlijk had ontlopen omdat ik het gewoon te eng of moeilijk vond. Ja, je komt jezelf tegen en dat is confronterend, maar ik beseft: ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen leven en geluk. En je moet zelf de knoppen besturen!' -Imke Jelier**

**anders**  **\_kan**