

Overdenking

Om u aan het denken te zetten, te inspireren, om u uw mensvisie te laten heroverwegen, u wellicht voor even op

uw professionele grondvesten te laten wankelen.
Zo blijft u lekker in beweging...

Leonie Linssen

ANGST VERSUS MOED

OVERDENKING

Als angst is
wat ons stopt
dan is moed
wat we dienen te
ontwikkelen.

Hoeveel moed heb jij vandaag?

Angst is tijdelijk Spijt is eeuwig

Iets is onomkeerbaar.
Je kunt het niet meer herstellen.
Het moment keert niet meer terug.
Een aantal keuzes die we maken
voor het *niet* handelen
komen voort uit:
gekrenktheid
trots
eergevoel
schaamte
angst

Welke keuze maak jij vandaag?

(Bron onbekend)



Angst versus Moed

Deze inspirerende woorden geven mij moed mijn dromen waar te maken. Steeds opnieuw. Angst weerhoudt de mens namelijk om stappen te zetten. Als ik mij door angst had laten leiden, had ik geen wereldreis gemaakt en was ik nu niet werkzaam als coach. Dan had ik nooit op tv verteld over mijn bisexualiteit en open relatie. Het onderzoeken van je belemmeringen, deze serieus wegen en herkaderen levert veel op. Ik gebruik het hierbij afgebeelde, eenvoudige coachingsmodel. Ik laat mensen letterlijk stappen nemen op gekleurde platen die deze plaatsen symboliseren. Daarna laat ik hen visualiseren en stel hierbij vragen. Hoe voelt het op die plaats? We richten ons vaak op de belemmeringen van een keuze.

Hierdoor blijven we twijfelen. Door te focussen op wat je wilt bereiken en te visualiseren wat het je op kan leveren, creëer je kansen. Mijn cliënten vraag ik: "Wat heb je nodig om de stap daadwerkelijk te kunnen zetten?" Moed is hieraan onlosmakelijk verbonden. Moed tonen betekent niet dat je geen angst meer voelt, maar wel dat je besluit je niet meer door je angst te laten verlammen. Dan kun je de stap zetten en kom je dichterbij het leven waar je van droomt. En wie wil dat nu niet?

Leonie Linssen is coach en trainer in stress- en relatiemanagement. Zij daagt mensen uit te leven vanuit authenticiteit.
www.veranderjewereld.nl