



Doorzetten: jezelf ont-dekken

'Doorzetten' betekent 'volhouden', ook wanneer het je niet meteen lukt. Om te kunnen doorzetten, moet je op jouw manier kunnen omgaan met frustraties en tegenslagen: leren verder kijken dan het nu om te kunnen zien wat je belangrijk vindt in jouw leven. Vertrouwen in jezelf hebben en daarmee meer inzicht krijgen in jezelf en jouw eigenschappen. Jezelf respecteren en accepteren dat je goed bent zoals je bent: ontdekken dat je precies goed bent zoals je bent.

Hiervoor moet je soms kunnen wachten, vertrouwen hebben in wat het leven je voorschotelt bedoeld is voor je persoonlijke ontwikkeling. 'Geduld' betekent ook dat je ergens voor kunt blijven gaan, zelfs wanneer er geen beweging in lijkt te zitten. Vastberaden doorgaan vanuit het vertrouwen in jezelf dat je in staat bent om te gaan met tegenslagen zonder dat je jezelf hierdoor laat ontmoedigen of zelfs teleurgesteld wordt. Meestal worden wij opgevoed met boodschappen als: na het vallen weer op te staan, je best te doen, te winnen, carrière te maken. Kortom: door te zetten als het (even) tegenzit. Je gaat door omdat jouw gevoel dit aangeeft of

dat anderen vinden dat je moet blijven doorgaan. Sommigen gaan hierin over hun grenzen en raken overspannen, gedesillusioneerd. Mede door positief te blijven denken, ontwikkel jij je steeds meer door elke dag weer te ondervinden hoe je met situaties en de gevolgen daarvan kunt omgaan; meer bewust te worden. Soms weet je het (even) niet meer.

Mag ik je dan begeleiden bij jouw onderzoek?

Jan van Eck Counselling

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
06-17781668 • jan.van.eck@tele2.nl
www.jan-van-eck-counselling.nl