



DURF JE HET AAN?

WAAROM VERANDERING SPANNEND IS

Voel je dat er iets in je leven anders mag, maar durf je de stap nog niet te zetten?

Dat is helemaal normaal. Verandering voelt spannend, onzeker en soms zelfs eng. Maar juist die eerste stap, hoe klein ook, kan het begin zijn van iets moois: meer rust, richting en vertrouwen in jezelf.

Verandering voelt vaak groot en spannend. Toch begint het bijna altijd met iets kleins, iets dat misschien onbeduidend lijkt, maar je ongemerkt al uit je comfortzone haalt.

Laat me een voorbeeld geven: stel je voor dat je altijd naar dezelfde supermarkt gaat, gewoontegetrouw, omdat het makkelijk is en vertrouwd voelt. Op een dag denk je: *“Misschien probeer ik eens die andere winkel, die verder weg is, maar waar ik meer keuzes heb.”* Het voelt spannend. Wat als het ingewikkeld is? Wat als het niet leuk is? Het is een kleine verandering, maar je voelt meteen twijfel.

Wat als het ingewikkeld is? Wat als ik het niet leuk vind? Wat als ik iets verkeerd doe?

Dit klinkt misschien klein, maar het is precies hoe verandering vaak werkt in ons dagelijks leven. Die weerstand komt omdat ons brein houdt van patronen die veiligheid geven, zelfs als ze ons niet helemaal dienen. We voelen angst voor het onbekende, hebben gehechtheid aan gewoontes of worden tegengehouden door perfectionisme en oude overtuigingen. Logisch, want ons brein is er eigenlijk op gebouwd om veiligheid te zoeken. In de prehistorie was dat letterlijk van levensbelang: wie te veel risico nam, liep kans om gevaar te lopen van roofdieren, kou of honger. Onze hersenen zijn sindsdien geëvolueerd, maar dat veiligheidsmechanisme zit nog steeds in ons.





En toch: als je die kleine stap zet, de andere supermarkt bezoekt, gebeurt er iets waardevols. Je merkt dat het niet eng was, je ontdekt nieuwe opties en misschien voelt het zelfs bevrijdend dat je iets anders hebt geprobeerd. Het effect is klein, maar het geeft vertrouwen om de volgende stap te zetten. Verandering is niet nieuw. Alles wat we nu vanzelfsprekend vinden, begon ooit met een eerste, moedige poging.

Neem bijvoorbeeld het wiel van een kar. Iemand moest het ooit uitvinden, uitproberen en vormgeven en die persoon durfde niet vast te houden aan wat al vertrouwd was. Stel je voor: eeuwen geleden probeerde iemand een ronde vorm onder een kar te maken, iets wat nog nooit gedaan was. Het was onbekend, onhandig en misschien zelfs riskant. Maar door te experimenteren en uit te proberen, ontstond iets wat later een wereld van verschil maakte.

Hetzelfde geldt voor grotere veranderingen in je leven: een nieuwe gewoonte oppakken, een gesprek voeren dat je al een tijd uitstelt, of een eerste stap zetten richting een persoonlijke droom. Het begint met een klein, bewust moment van durven.

Wist je dat het gemiddeld 21 tot 66 dagen duurt voordat een nieuwe gewoonte echt in je dagelijkse routine zit?

Lally et al., European Journal of Social Psychology (2010)

Bovenstaande laat zien dat het volkomen normaal is dat verandering tijd nodig heeft en dat elk klein stapje ertoe doet.

Mini-activiteit: jouw eerste stap vandaag
Probeer het zelf! Kies iets kleins dat je vandaag anders kunt doen:

- Schrijf het op: bijvoorbeeld “Ik neem vandaag een andere route naar werk” of “Ik deel vandaag eerlijk mijn mening in een gesprek.”
- Plan het moment: noteer wanneer je het gaat doen.
- Vier jezelf: geef jezelf een klein compliment voor het zetten van deze stap, hoe klein ook.

Tip: Kleine stappen geven vertrouwen en maken het makkelijker om verder te groeien.

Durf jij vandaag die eerste stap te zetten?

Voel wat het met je doet en ontdek waar het je brengt. Je hoeft het niet alleen te doen, soms is het fijn om er samen naar te kijken en te ontdekken wat jouw volgende stap kan zijn.

Wil je samen ontdekken wat jouw eerste stap kan zijn?

Plan een gratis kennismakingsgesprek en voel of dit jouw moment is om te beginnen.

16 oktober 2025

EsmeraldeMelis