



MEER LEZEN?

Caroline Dijkstra schreef het boek 'De transformatiecyclus'. Ze is coach en holistisch therapeut en gespecialiseerd in veranderingsbegeleiding. Haar boek 'Doorbreek de cirkel!' over de negen stappen van transformatie verschijnt in augustus.

STAP 7

VERLOSSING

Nu is de tijd van loslaten en vergeven, een van de moeilijkste stappen in de Cirkel van Transformatie. Maar wanneer die eenmaal gezet is, wordt het leven lichter en aangenamer. Het is alleen mogelijk los te laten als duidelijk is wat er nog wordt vastgehouden. En vergeven is alleen mogelijk wanneer het verleden respectvol (dus zonder negatieve gedachten en emoties) kan worden afgesloten. Het is vooral ook: vrede hebben met de eigen keuzes en het loslaten van schuldgevoelens. Verlossing is de ultieme bevrijding.

STAP 8

BESTEMMING

Het is belangrijk om nu bewust verder te gaan op de nieuw ingeslagen weg. In de fases hiervoor is hard naar dit nieuwe doel toe gewerkt en het zou spijtig zijn wanneer zo vlak voor de eindstreep deze nieuwe Bestemming niet bewust wordt beleefd. Nu is immers het moment aangebroken om van het resultaat te genieten. Wanneer deze stap bewust wordt gezet, begint een nieuwe levensfase en is de Cirkel van Transformatie voltooid. Als vanzelf wordt nu stap 9, Transformatie, bereikt.

STAP 9

TRANSFORMATIE

Het voltooien van de Cirkel van Transformatie kan weken, maanden of zelfs jaren duren. Er staat geen tijd voor de duur van elke stap. Zeker is wel dat alle stappen moeten worden doorlopen om de Transformatie te bereiken. Lukt het niet een volgende stap te zetten, dan kan het helpen alle angsten en weerstanden eens op een rij te zetten. Zo ontstaat meer inzicht. Hoe moeilijk het misschien ook lijkt, wanneer het lukt de eigen Cirkel te doorbreken, geeft dat uiteindelijk een bevrijd gevoel. ©

**LUKT HET
NIET EEN
VOLGENDE
STAP TE
ZETTEN, ZET
DAN ALLE
ANGSTEN
EN WEER-
STANDEN
OP EEN RIJ**