



Het lijkt soms of alles je maar overkomt, maar in feite verloopt iedere verandering in het leven volgens een vast patroon: de Cirkel van Transformatie. En die bestaat uit negen stappen.

#### STAP 4

##### BEVRIJDING

Tijd om nieuwe energie op te doen, een soort rustplek midden in de Cirkel. De Bevrijding is verdiend en daar mag van worden genoten. Nu gaat het om leven vanuit het hart. Hoe mooi en simpel dit ook klinkt, toch kan het moeilijk zijn om te genieten. Schuldgevoelens kunnen hier de kop op steken. De Bevrijding staat voor kiezen voor jezelf. Zo kan zelfs de keuze ontslag te nemen of een relatie te verbreken als Bevrijding voelen.

#### STAP 5

##### VERWACHTING

Er is voldoende energie opgedaan om het leven een nieuwe wending te geven. De Verwachting staat voor plannen maken en hoop. Het is tijd om nieuwe dingen te gaan ondernemen. Blokkades worden niet langer gezien als obstakels, maar juist als uitdagingen. Een verhuizing, een metamorfose, een nieuwe hobby, een mooie reis – tijdens deze stap is alles mogelijk. Het kan zijn dat de omgeving zich zorgen gaat maken, want deze fase is voor zowel dierbaren als buitenstaanders soms lastig te begrijpen.

#### STAP 6

##### BEZINNING

Een moment om stil te staan en terug te kijken – en dat gaat gepaard met emoties. Het lijkt vaak een terugval, maar is in feite juist een stap vooruit. De verleiding terug te stappen naar de verwachting kan groot zijn. Het is immers soms fijner te dromen dan bewust het hier en nu te ervaren. De Bezinning nodigt uit bewust te kijken naar het verleden, het heden en de toekomst. Nu kunnen keuzes worden bijgesteld. Bewust leven en zelfreflectie horen bij deze stap. Niet voor niets is mindfulness hét woord van dit moment.

**ZELFS DE  
KEUZE  
ONTSLAG  
TE NEMEN  
OF EEN  
RELATIE TE  
VERBREKEN  
KAN ALS  
BEVRIJDING  
VOELEN**