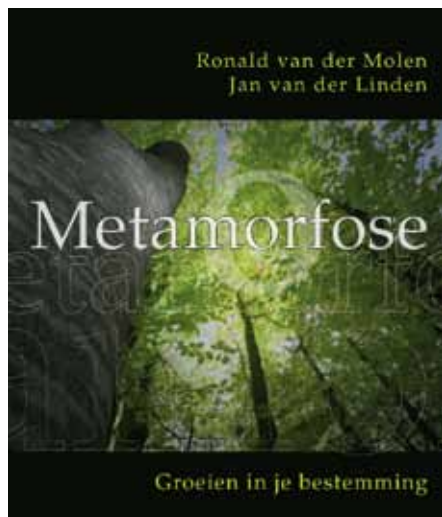


## – PERSBERICHT –

### Een metamorfose in je denken en doen



Ronald van der Molen / Jan van der Linden

#### **Metamorfose**

*Groeien in je bestemming*

We leven in een snel veranderende maatschappij; het leven is complexer, stelt hogere eisen en kent meer stress dan vroeger. Voeg daar een economische crisis aan toe en de angst en onzekerheid nemen verder toe. Steeds meer mensen raken uitgeblust.

**Metamorfose** helpt je bij het maken van een omslag in je denken en doen. Hierdoor leer je beter omgaan met verandering en het maken van keuzes; zie de bijlage voor een voorbeeld. De auteurs gebruiken een boom als metafoor. Bomen maken verschillende gedaanteveranderingen door; van bijna kaal en dood in de winter tot vol en groen aan het eind van de zomer. In ieder seizoen doen ze precies datgene wat op dat moment belangrijk is. Daar kunnen we veel van leren. Aan de hand van de fasen waar een boom doorheen gaat en voorbeelden uit de praktijk word je uitgedaagd om te groeien in je bestemming.

Hoe kun jij de veranderingen doormaken die nodig zijn in jouw situatie?

Rondom de lancering van het boek worden er diverse Metamorfose-sessies georganiseerd waarbij de auteurs het gedachtegoed presenteren en deelnemers met hun introductie in gesprek gaan over wie ze zijn en wat ze kunnen bijdragen aan hun omgeving.

Voor meer informatie over het boek, de auteurs, de metamorfose-sessies, een sneakpreview, handige downloads, inspiratie en wandelingen, zie [www.metamorfose.me](http://www.metamorfose.me).

---

#### **PERS:**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Leonie de Beer (Ark Media): [l.debeer@arkmedia.nl](mailto:l.debeer@arkmedia.nl), (020) 4802997. Hier kunt u terecht voor o.a.:

- Aanmelden voor een interview met Ronald van der Molen en Jan van der Linden
- Hoge resolutie afbeelding van de cover
- Recensie-exemplaar van het boek

---

#### **Technische gegevens boek:**

Technische gegevens van het boek:

Uitvoering: Gebonden full colour

Formaat: 16 x 18 cm

Omvang: 96 pag.

ISBN: 9789033815584

NUR: 713

€ 12,95

#### **Ark Media**

Donauweg 4  
1043 AJ Amsterdam

T (020) 480 29 99  
F (020) 611 48 64

E [info@arkmedia.nl](mailto:info@arkmedia.nl)  
I [www.arkmedia.nl](http://www.arkmedia.nl)

Postbank 5263800  
K.v.K. 33180425 te Amsterdam

## – Bijlage Metamorfose –

Veel wetenschappers geloven dat we ons in een culturele revolutie bevinden zoals die eens in de paar honderd jaar plaatsvindt. We zijn overgegaan van het modernisme naar het post-modernisme en van het industriële tijdperk naar het informatie tijdperk van de kenniswerker. Hierdoor is er een nieuwe cultuur aan het ontstaan, een nieuwe manier van denken, voelen, leven en werken. In deze snelveranderende samenleving worden we steeds vaker geconfronteerd met het maken van keuzes. Het gaat om serieuze keuzes die vaak een grotere impact op ons leven hebben dan we in eerste instantie denken en-/of verwachten. Bijvoorbeeld: kies ik voor de groep of kies ik voor mijzelf? Aan beide keuzes zitten voor- en nadelen. Het kiezen voor het één wordt vaak uitgelegd als kiezen tegen het ander.

Kiezen voor de groep = jezelf verliezen	Kiezen voor jezelf = de ander verliezen
De groep beslist, geleefd worden	Jij beslist, je eigen leven leiden
Afhankelijkheid, verbondenheid, drukte	Onafhankelijk zijn, vrijheid hebben, rust
Snelle keuzes maken, vaak onder groepsdruk; keuzestress	Keuzes uitstellen, je onttrekken aan het groepsproces; reflecteren en mediteren
Mee willen doen met de laatste ontwikkelingen (hyves, facebook, twitter)	Bewust eigen keuzes maken
Erbij willen horen	Doen waar je zelf zin in hebt
Opgaan in de groep	Je afzonderen
De snelheid van de groep bepaalt het proces	Ik bepaal mijn eigen agenda, ook als dat ten koste van de groep gaat
De groep is leidend, meedoen om het meedoen	Je eigen identiteit is leidend, alleen meedoen als het jou helpt
Verlies van wie je bent en wat jou uniek maakt	Op zoek naar wie je bent en wat jou uniek maakt

**Metamorfose** helpt je om vanuit je identiteit na te denken over wat je jouw omgeving te bieden hebt. Van bovenstaande uitersten, naar het beste van beide werelden. De boom is een metafoor voor de houding die je hebt. Mensen hebben de neiging om de vraag te stellen: ‘Wat zit erin voor mij?’. Het gevolg van deze houding kan zijn dat we ons aan van alles en nog wat vastklampen en ons steeds egoïstischer gaan gedragen. Een boom is er voor zijn omgeving. Hij leeft als het ware vanuit de vraag: ‘Wat zit er in mij voor de ander?’. Dat is veel socialer en het gevolg van deze houding is dan ook vrijgevigheid.

*“Een boom werkt hard om zuurstof te produceren zodat wij kunnen leven. Hij doet zijn best om heerlijke vruchten of noten voort te brengen waar zijn omgeving van kan genieten. Iedere boom heeft zijn eigen karakter en nut. Zo mag jij ook iets bijdragen aan jouw omgeving, maar wat precies?”*

Ontdek wie je bent en hoe je van daaruit kunt bijdragen aan jouw omgeving!