

Meester van Verandering

Bloeien te midden van onzekerheid met Robuuste Flexibiliteit

Willem L. Middelkoop

18 jan. 2025



Verandering is een van de weinige constanten in het leven. Toch, ondanks de onvermijdelijkheid, kan het confronteren ervan ontmoedigend en verwarrend aanvoelen. In het boek "Master of Change" biedt Brad Stulberg een tot nadenken stemmende gids om niet alleen te overleven, maar te floreren in een steeds veranderende wereld.

Naarmate je ouder wordt, is verandering onvermijdelijk. Denk aan [verlies](#), [verhuizen](#) of ouder [worden](#). Verandering is een integraal onderdeel van het leven en toch lijken veel mensen zich ertegen te verzetten: vasthouden aan een verlangen om "terug te keren naar normaal" na verstoringen - soms beschreven als "homeostase".

Homeostase versus Allostase

In zijn boek "Master of Change" legt [Brad Stulberg](#) uit dat het concept van "homeostase" beperkend kan zijn in de context van de voortdurende verandering van het leven, omdat

het impliceert dat stabiliteit wordt bereikt door weerstand te bieden aan verandering. Een dynamischer alternatief wordt gepresenteerd, "allostase", wat suggereert dat we balans bereiken door ons aan te passen en te evolueren als reactie op verandering. In plaats van vast te houden aan een onveranderlijke status quo, kun je verandering omarmen als een kans voor groei en aanpassing. Dit perspectief ligt ten grondslag aan het concept van "rugged flexibility", wat ons helpt onze identiteit te behouden terwijl we evolueren met de eisen van het leven.

Brad Stulberg[About](#) [Books](#) [Popular Writing](#) [Speak/Coach](#) [Contact](#) [X](#) [ig](#) [in](#)



A bit more about me.

My work explores principles of mental health and mastery that transcend capabilities and domains. I am particularly interested in the philosophical and psychological foundations of sustainable excellence —getting the best out of yourself on the things that matter to you most —and the habits and practices necessary to attain it. I've learned that whether someone is trying to qualify for the Olympics, start a company, craft a creative masterpiece, break ground in mathematical theory, or raise a family, many of the practices underlying fulfillment, sustainable success, and well-being are the same, supported by scientific evidence, and available to everyone.

I am author of the books *Master of Change* and *The Practice of Groundedness* and coauthor of the books *Peak Performance* and *The Passion Paradox*. These books explore the art, science, and practice of motivation, values-driven excellence, and maximizing one's potential —all the while realizing a more fulfilling and sustainable kind of success.

I write about these concepts on *The Growth Equation*, my popular blog and multimedia platform. I am a regular contributor at *The New York Times*, and my work has also been featured in *The Wall Street Journal* and *The Washington Post*, among other publications.

De auteur van het boek 'Master of Change', Brad Stulberg op zijn website bradstulberg.com

[Brad Stulberg](#), gevierd om zijn werk op het gebied van menselijke prestaties en persoonlijke groei, duikt diep in de aard van verandering. Zijn concept van "rugged flexibility" valt op als een centraal thema - een idee dat standvastigheid in je waarden combineert met een bereidheid om je aan te passen aan het onvoorspelbare. Ik vind het erg prettig hoe de auteur een pragmatische, to the point, benadering hanteert. Het is meesterlijk geschreven, puttend uit spiritualiteit en Zen-wijsheid zonder ooit te veel "zweverig" te worden. Het is een praktische filosofie die is ontworpen om je te helpen verandering onder ogen te zien zonder jezelf in het proces te verliezen.

There is a story of a wise Thai Forest elder named Achaan Chaa who held up his favorite glass in front of his students and said, “You see this goblet? For me this glass is already broken. I enjoy it; I drink out of it. It holds my water admirably, sometimes even reflecting the sun in beautiful patterns. If I should tap it, it has a lovely ring to it. But when I put this glass on the shelf and the wind knocks it over or my elbow brushes it off the table and it falls to the ground and shatters, I say, ‘Of course.’ When I understand that the glass is already broken, every moment with it is precious.” Chaa’s example is a lofty aspiration, no doubt, but one worth keeping in mind.

Het boek put veelvuldig uit tijdloze verhalen en filosofieën van oude denkers en biedt inzichten die opvallend relevant en tot nadenken stemmend blijven in de wereld van vandaag.

Belangrijkste punten

De kern van Master of Change is het idee van rugged flexibility. Stulberg beschrijft het als het vinden van een balans: vasthouden aan wat echt belangrijk is, terwijl je jezelf toestaat te buigen en te evolueren wanneer de omstandigheden veranderen. Deze dualiteit gaat niet over rigide of overdreven flexibel zijn; het gaat erom te weten waar je je mannetje moet staan en wanneer je moet draaien.

Stulberg benadrukt ook het belang van het bewust benaderen van overgangen. Hij introduceert tools zoals:

- **Rituelen:** Kleine, aardende gewoonten die een gevoel van normaliteit bieden.
- **Zelfreflectie:** Regelmatig je waarden en emoties controleren om ervoor te zorgen dat ze op één lijn liggen.
- **Incrementele veranderingen:** Verandering in beheersbare stappen aanpakken, in plaats van verlamd te raken door de omvang van de uitdaging.

Deze principes zijn ontworpen om je te helpen verandering met helderheid en kalmte te navigeren, burn-out of de valkuil van perfectionisme te vermijden.



Het concept "Robuuste Flexibiliteit" staat centraal in het boek Master of Change

Moment van reflectie

Het werk van Stulberg gaat evenzeer over het stellen van de juiste vragen als over het bieden van oplossingen. Hier zijn een paar vragen om te overwegen terwijl je reflecteert op je relatie met verandering:

- Wat zijn mijn kernwaarden en hoe kunnen ze me verankeren in onzekere tijden?
- Houd ik te krampachtig vast aan verouderde overtuigingen of gewoonten? Waar zou flexibiliteit me beter van dienst kunnen zijn?
- Welke kleine, bewuste stappen kan ik nemen om de veranderingen waarmee ik geconfronteerd word te vergemakkelijken?

Conclusie

Het boek Master of Change biedt inzichtelijke begeleiding bij het navigeren door de onvermijdelijke overgangen van het leven met veerkracht en aanpassingsvermogen. Door rugged flexibility te omarmen en jezelf te verankeren in kernwaarden, biedt dit boek doordachte perspectieven en praktische tools om te gedijen te midden van onzekerheid en verandering. Nadat ik zelf verschillende veranderingen heb doorgemaakt, ben ik dankbaar dat dit boek mij is aanbevolen, en nu ben ik blij die aanbeveling aan jou door te geven - het is de moeite waard om te verkennen.