

Beste bezoekers van het ADD-congres,

Als eerste bedank ik jullie voor je aandacht en enthousiasme; door jullie openheid kon ik mezelf zijn en doen wat ik wilde doen: je positief prikkelen met mijn overtuiging dat iedereen zijn of haar gedrag en emotie kan veranderen: iedereen heeft de kracht en de vaardigheden in zich te veranderen.

Het feit dat je AD(H)D hebt, wil niet zeggen dat je een AD(H)Der bent: **je bent niet je gedrag!**

Het mooie is dat je beseft dat je zelf je eigen weg bepaalt (en niet je AD(H)D, je omgeving of je psychiater), je als vanzelf uit gaat van je mogelijkheden en niet vanuit je onmogelijkheden. Denk vanuit je doel, niet vanuit je probleem.

En hoe doe je dat dan?

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en jouw weg is uniek en anders dan de mijne. Coaching is uitermate geschikt om veranderingen in gedrag en emotie te realiseren. En ook meditatie en hardlopen, en zo zijn er vele wegen die je kunt bewandelen om te komen waar je wil komen.

*volg de weg die niet blijft waar hij is  
verdwijnt langs het pad dat wijkt van het rechte  
geniet van de breuk in de verte  
ga op in de vrijheid van kronkels*

*Wie houdt je tegen?*

Anne Marie Preusting

Mind Your Heart  
Coaching en Training  
06 41038305

[www.mindyourheart.nl](http://www.mindyourheart.nl) (volgende week weer bereikbaar als het goed is)