

The positive planner

ZO GEBRUIK JE DEZE PLANNER

We maakten *The positive planner* om je te helpen goed voor je mentale gezondheid te zorgen.

Dagelijks journalen, reflecteren, stilstaan bij dankbaarheid en haalbare intenties stellen (met daarnaast wekelijkse mindfulnessoefeningen en activiteiten die je aan het denken zetten), dat alles maakt je bewuster van hoe je je voelt en wat je helpt om je positief te voelen.

Met de wekelijkse moodtracker ontdek je patronen en triggers achter je positieve en negatieve gevoelens, stemmingen en goede en slechte dagen. Zo leer je jezelf beter kennen en kun je meer doen van de dingen waarbij je je goed voelt, en minder van de dingen waarbij je je slecht voelt.

Journalen is een krachtige manier om helderheid te krijgen over je gedachten en gevoelens. Als je *The positive planner* regelmatig gebruikt, leer je het goede in elke dag te zien en leer je omgaan met moeilijke situaties. Dag na dag word je beter in het herkennen van het positieve en haal je meer uit het leven.

In dit boek staan 12 moodtrackers. Gebruik deze symbolen bij je terugblik om je dag samen te vatten.



BLIJ



RUSTIG



ENTHOUSIAST



NEUTRAAL



ONRUSTIG



VERDRIETIG



BOOS



Zelfzorgtip: houd bij hoeveel water je drinkt door de glaasjes in te kleuren

Onze top tips

1

Regelmaat werkt.

Je haalt het meeste uit *The positive planner* als je hem regelmatig gebruikt. Ons denken ligt niet vast. We kunnen nieuwe dingen leren en nieuwe gewoontes ontwikkelen. Na verloop van tijd kunnen die ervoor zorgen dat je op een andere manier in het leven staat.

Door de oefeningen in dit boek te doen, zoals journalen, dankbaarheid tonen en reflecteren, leer je jezelf om anders en positiever te denken.

2

Wees open en eerlijk.

Wees zo eerlijk mogelijk over je gedachten en gevoelens, zo haal je het meeste uit deze planner.

3

Geef ruimte aan het negatieve én het positieve.

Als je accepteert dat er naast positieve ook negatieve momenten zijn, word je bewuster en opener, en waardeer je de mooie momenten meer.

4

Het is oké om een slechte dag te hebben.

Soms lukt het gewoon niet om je positief te voelen. Schrijf op een goede dag op waar je van houdt en dankbaar voor bent. Op mindere dagen, als je het even niet positief kunt zien, kun je terugvallen op die lijstjes.

5

Wees lief voor jezelf.

Altijd.

Voorbeeldpagina

Een korte, krachtige zin die een emotie of overtuiging bevestigt die je wilt uitstralen en geloven.

Zie dit als je 'to-be's' in plaats van je to-do's: eigenschappen die je wilt uitstralen om bewust te bepalen hoe je je dag beleeft.

Wat zijn de belangrijkste dingen die je vandaag moet doen? Houd het kort en simpel, en neem niet te veel hooi op je vork.

Onthoud: als JIJ niet werkt, werkt niets. Plan tijd in om op te laden op een manier die voor jou het beste werkt.

Een persoonlijke peptalk: wat heb je nodig vandaag om je zelfvertrouwen een boost te geven?

Intenties voor vandaag

DATUM: 5 feb
DAG: Maandag

AFFIRMATIE VAN DE DAG

Ik ben dankbaar voor al het goede in mijn leven

MIJN POSITIEVE INTENTIES

Ik praat vriendelijk tegen mezelf

MIJN TO-DO'S

To-dolijst maken voor de week / Jan bellen in de lunchpauze

MIJN MOMENTJE VOOR MEZELF

In mijn lunchpauze een frisse neus halen

NOTITIE AAN MEZELF

Jij kunt dit!

WATERTRACKER

50

Als je genoeg drinkt, voel je je beter. Soms is het lastig om eraan te denken, dus houd hier bij hoeveel je drinkt.

Omcirkel de stemmingen die het best beschrijven hoe je je vandaag voelde. Misschien zijn er meerdere van toepassing; omcirkel er zo veel als je wilt. Kijk voor de symbolen op bladzijde 6.

Terugblik op de dag

WELKE STEMMINGEN HAD IK VANDAAG?



HOE WAS MIJN STEMMING IN HET ALGEMEEN?

Aan het begin van de dag voelde ik me overweldigd, maar later was ik rustiger.

HOE KIK IK TERUG OP VANDAAG?

Het was een drukke dag, met veel mails om te beantwoorden. Ik heb ze weggewerkt en voel me goed.

WAT GING ER GOED VANDAAG?

Ik ben gaan wandelen

WAAR BEN IK VANDAAG DANKBAAR VOOR?

Het voelen van de zon op mijn gezicht

WAT KAN IK DOEN OM MORGEN MAKKELIJKER TE MAKEN?

Vanavond mijn lunch klaarmaken

Kijk naar de symbolen die je hiervoor hebt gekozen en ga na hoe je stemming in het algemeen was. Wat droeg vandaag bij aan je positieve en negatieve gedachten en gevoelens?

Geef een samenvatting van je dag en hoe je die hebt ervaren. Denk bijvoorbeeld aan wat je hebt bereikt, waar je tegenaan liep en wat je verder is opgevallen.

Sta even stil bij wat je vandaag hebt bereikt en wees daar trots op.

Denk aan iets waar je dankbaar voor bent. Op dagen dat het lastig is om positief te blijven, is dit misschien wel de belangrijkste vraag. Die helpt je om iets positiefs te zien.

Doe vandaag iets kleins waardoor je het morgen makkelijker hebt. Zo zet je de toon voor de rest van de dag. Het is een eenvoudige en heel effectieve manier om de aankomende dag positief te beginnen.

Voorbeeldpagina

Naast het bijhouden van je stemmingen op de dagpagina's gebruik je het weekoverzicht aan het eind van elk deel om terug te kijken op de hele week.

Schrijf op hoe je stemmingen deze week waren en wat ze positief en negatief beïnvloedde. Hoe meer inzicht je hierin hebt, hoe makkelijker het wordt om meer te doen van wat je een goed gevoel geeft en minder van wat je een slecht gevoel geeft.

Moodtracker

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
BLIJ	☀️							
RUSTIG	✨							
ENTHOUSIAST	🌈							
NEUTRAAL	☁️							
ONRUSTIG	🌀							
VERDRIETIG	💧							
BOOS	⚡							

WAT HEEFT MIJN STEMMING DEZE WEEK BEÏNVLOED? (POSITIEF + NEGATIEF)

Door de drukke week die eraan kwam, was ik aan het begin van de week onrustig. Maar ik keek uit naar zaterdag en daar werd ik blij van.

66

Door elke week, of regelmatig, terug te kijken vergroot je je zelfbewustzijn, leer je van je ervaringen en kun je bewustere keuzes maken voor de toekomst.

Terugblik op de week

WAT GING ER GOED DEZE WEEK?

Ik heb een to-do lijst en een planning gemaakt en me eraan gehouden

WAT HEB IK DEZE WEEK GELEERD?

Dat ik meer aankan als ik rustig blijf

WAAR KIJK IK VOLGENDE WEEK NAAR UIT?

Kijken bij de sportdag / Lunchen met Tom

WAT ZIJN MIJN POSITIEVE INTENTIES VOOR VOLGENDE WEEK?

Rustig blijven. Positief blijven.

Wat neem je mee naar volgende week? Wat wil je uitstralen in je energie, je houding en wat je doet? Een intentie stellen maakt je bewuster en helpt je om trouw te blijven aan wie je wilt zijn.

Het is niet altijd makkelijk om te zien wat er goed ging in alle hectiek van een week. Even stilstaan en bewust naar het positieve kijken helpt je om dingen anders te zien.

Door stil te staan bij wat je hebt geleerd, kun je veel leren, maar dat schiet er vaak bij in. Misschien heb je iets geleerd van een ervaring, een probleem dat je hebt opgelost of een fout die je hebt gemaakt.

Iets hebben om naar uit te kijken geeft energie, vooral in moeilijke tijden. Plan daarom regelmatig iets waar je blij van wordt, hoe klein ook. Dat kan iets eenvoudigs zijn, zoals je favoriete tv-serie kijken, een lekker bad nemen of een wandeling met een vriend(in) maken.

67

Je sterker maken

TOOLKIT VAN THE POSITIVE PLANNER

Op de volgende bladzijden vind je een selectie van mindfulnessoefeningen en positieve, inspirerende activiteiten die we zelf hebben ontwikkeld. In het hele boek vind je bovendien verschillende geïllustreerde woorden en afbeeldingen die je aan het denken zetten en die je kunt inkleuren.

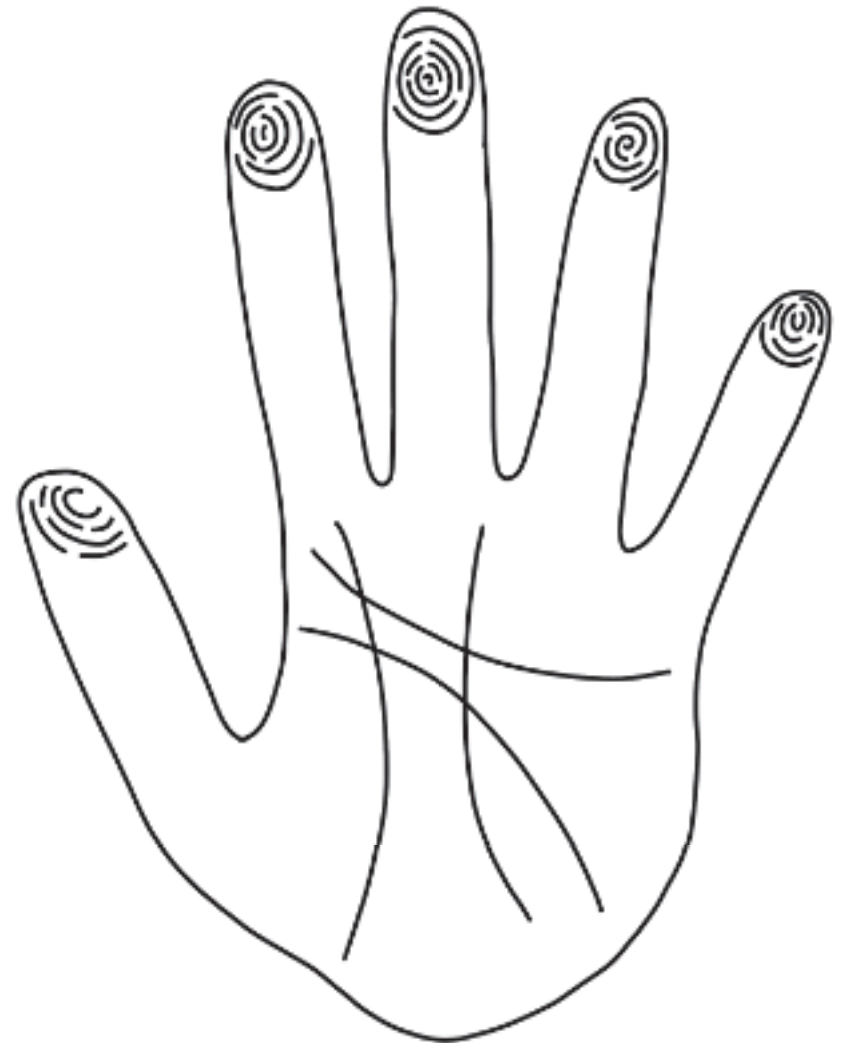
High five

NEEM EEN KORTE PAUZE EN GEEF JEZELF EEN HIGH FIVE

Je bent op heel veel manieren geweldig, sterk en moedig. Je ziet het alleen niet altijd.

Neem vijf minuten om stil te staan bij wat je hebt bereikt, groot en klein. Denk aan je week, maand, jaar of zelfs je dag, en erken alles wat je hebt gedaan. Denk ook aan hoe goed je daarbij voor jezelf en anderen hebt gezorgd. Schrijf je gedachten rond de hand.

Vind je het moeilijk om positief over jezelf te zijn? Kijk dan door de ogen van een vriend(in) of familielid, en bedenk wat hij of zij zou zeggen. Of bedenk wat jij zou zeggen tegen iemand in dezelfde situatie.



Gooi het eruit

VRIJ SCHRIJVEN

Vrij schrijven is schrijven zonder na te denken of je zorgen te maken over wat je opschrijft. Je gooit alle remmen los. Interpunctie, grammatica, je handschrift en vlekken van je pen zijn niet belangrijk. Laat de pen je de weg wijzen.

Als je nog moet wennen aan vrij schrijven, helpt het om een vraag of onderwerp te kiezen. Bijvoorbeeld iets wat je dwarszit of een situatie die je wilt verwerken. Zet je timer op een tijd die haalbaar voelt (5-10 minuten is een mooi begin) en blijf schrijven tot de tijd om is. Loop je vast, denk dan terug aan je onderwerp. Schrijf het gerust nog eens op: voor je het weet, stroomt het weer.

Vrij schrijven kan heel helend zijn en veel inzicht geven. Je komt bij je onderbewuste en ontdekt gedachten en gevoelens die je eerder niet kon benoemen. Zo begrijp je jezelf en de wereld om je heen beter. Vrij schrijven voelt als een flinke, diepe zucht. We hopen dat je er net zo van geniet als wij.

Maandplanning

MAAND:

MA	DI	WO	DO

VR	ZA	ZO

Weekmenu

WAT HEB IK IN HUIS?

MAALTIJDIDEEËN

	ONTBIJT	SNACK	LUNCH	SNACK	AVONDETEN
MA					
DI					
WO					
DO					
VR					
ZA					
ZO					

Boodschappenlijst

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Intenties voor vandaag

DATUM:

DAG:

AFFIRMATIE VAN DE DAG

MIJN POSITIEVE INTENTIES

MIJN TO-DO'S

MIJN MOMENTJE VOOR MEZELF

NOTITIE AAN MEZELF

WATERTRACKER



Terugblik op de dag

WELKE STEMMINGEN HAD IK VANDAAG?



HOE WAS MIJN STEMMING IN HET ALGEMEEN?

HOE KIJK IK TERUG OP VANDAAG?

WAT GING ER GOED VANDAAG?

WAAR BEN IK VANDAAG DANKBAAR VOOR?

WAT KAN IK DOEN OM MORGEN MAKKELIJKE TE MAKEN?

Doe vandaag
iets waar
je gelukkig
van wordt

