



Kristen Butler

Oprichter van Power of Positivity

3 MINUTEN
POSITIVITEIT
JOURNAL

Minder stress en meer geluk
in slechts drie minuten

Kristen Butler

Oprichter van Power of Positivity

3 MINUTEN
POSITIVITEIT
JOURNAL

Minder stress en meer geluk
in slechts drie minuten

KOSM • S

INHOUD

Inleiding	7
Wat positiviteit niet is...	16
Wat positiviteit wel is...	20
Positiviteit tegenover negativiteit	28
Zo gebruik je dit dagboek	39
Deel 1: Ochtendintenties	39
Inspirerende quote	40
Check mentaal welzijn	40
Dankbaarheidscheck	42
Dagelijkse affirmaties	43
Doelen stellen	47
Zelfzorgcheck	50
Mijn gedachten en aantekeningen	51
30 positieve gewoonten voor 's ochtends	53
Deel 2: Avondreflecties	54
Inspirerende quote	55
Dankbaarheidscheck	55
Fysieke welzijnscheck	56
Check mentaal welzijn	58
Vragen en suggesties voor een positievere houding	58
Successen van de dag	60
Mijn gedachten en aantekeningen	61
30 positieve gewoonten voor 's avonds	63
60 ochtendintenties / 60 avondreflecties	64
Reflectie na 60 dagen	186
Mijn slotgedachten	188
Dankwoord	198
Over de auteur	199



'Iemand die
positief denkt,
ziet het onzichtbare,
voelt het ontastbare
en bereikt het
onmogelijke.'

- Winston Churchill

WAAROM IS POSITIVITEIT BELANGRIJK?

Goed nieuws! Je mindset, geluk en wat je in je leven bereikt, hebben veel minder met je genen en levensomstandigheden te maken dan je wellicht denkt.

Psychologen van de University of California hebben ontdekt dat genetica en levensomstandigheden samen slechts voor ongeveer 50 procent bijdragen aan je geluk en positieve instelling. De rest heb je zelf in de hand en wordt bepaald door het vermogen van je geest om zijn omgeving waar te nemen en de situaties op te merken waarin je terechtkomt.

Uit studies blijkt dat mensen die een positieve instelling hebben minder angstig zijn, meer succes hebben, lichamelijk en geestelijk veerkrachtiger zijn en sneller herstellen van letsel of ziekte.

Een positieve instelling en het ontwikkelen van positieve mentale en fysieke gewoonten zijn goed voor onze gezondheid, onze relaties, onze carrière en zelfs ons inkomensniveau. In de loop van de tijd kan positiviteit de invloed van onze genetische aanleg, trauma's uit het verleden, levensomstandigheden, gezondheidsproblemen, huidig inkomen en nog veel meer tenietdoen. Als je ervoor kiest om positief te zijn, kun je je leven volledig veranderen!

Als je een positieve instelling combineert met positieve gewoonten, ben je niet *meer te stoppen* - letterlijk. Je kunt je leven helen, stress verlichten, een vredig leven leiden, en ja, je kunt ook een lang en gelukkig leven creëren. Het begint allemaal met de energie waarmee je je geest voedt, welke overtuigingen je creëert en hoe je die energie laat bepalen wat je *dag in, dag uit doet*.

ZO GEBRUIK JE DIT DAGBOEK

Positieve mensen hebben hun geest getraind om positief te zijn. Als je iemand ontmoet die straalt van optimisme, is dat geen toeval. Dankzij bepaalde dagelijkse gewoonten lukt het hun om er steeds opnieuw voor te kiezen om het goede te zien, net zolang tot een positieve levenshouding voor hen een tweede natuur is geworden. Sommige van de meest positieve mensen die ik ooit heb leren kennen hadden geen gemakkelijk leven. Zij creëren kracht en geluk vanuit negatieve levensomstandigheden.

In dit dagboek gaan we kracht en geluk creëren vanuit jouw huidige situatie. Dat kan een donkere plek zijn of een plek waar je niet wilt zijn. Hoe dan ook, we gaan het samen doen. Dus ben je er klaar voor om jezelf te bevrijden? Ja!

Deel 1 **Ochtendintenties**

Je ochtendroutine is ontzettend belangrijk! Deze routine zet de toon voor je dag en geeft je de ruimte voor een frisse start, een nieuw perspectief. Uit talloze onderzoeken blijkt dat de houding die je 's ochtends hebt meestal de hele dag bij je blijft hangen.

Ik heb een heleboel gewoonten van positieve mensen in dit dagboek opgenomen. Daarom bestaan de journalingsessies in de ochtend uit inspiratie, een check van je mentaal welzijn, dankbaarheid, mindfulness, positieve zelfpraat, affirmaties en zelfzorg. Word verliefd op het begin van elke nieuwe dag en zie hoe je leven van dag tot dag transformeert. Laten we er meteen in duiken!

Inspirerende quote

Elke ochtend begint met een inspirerende quote. Als je je ochtend met wijsheid en motivatie begint, zet dat de toon voor de rest van je journalingsessie en je dag.

Positieve quotes maken je dag positiever en geven je stemming een positieve impuls. Ze halen je weg uit je huidige gemoedstoestand en nemen je mee naar waar je wilt zijn. Dat lukt niet altijd al na één quote, maar hoe meer je er leest, hoe gemakkelijker het gaat. En als één quote in de ochtend niet genoeg is, staan er op onze website en socialemediakanalen duizenden gratis quotes voor je. Ik weet uit eigen ervaring hoe krachtig inspirerende quotes zijn en daarom heb ik er boven elke ochtendsessie een neergezet.

Check mentaal welzijn

Het volgende onderdeel van het dagboek is een checkmoment waarop je nagaat hoe je in je vel zit. Hiervoor neem je even de tijd om stil te staan bij hoe je je aan het begin van een journalingsessie voelt. Emotionele intelligentie is een belangrijke indicator voor succes en geluk. Leren herkennen en accepteren hoe je je voelt, is de sleutel tot loslaten en ruimte scheppen voor positievere gevoelens. Met behulp van deze korte oefening kun je de gewoonte doorbreken dat je je gevoelens negeert, verdooft of opkropt. Zo lukt het je steeds beter om positievere gevoelens te erkennen, te benoemen, te accepteren en toe te laten.

**Moge alles wat je dwarszit elke dag
worden opgeruimd, geheel of losgelaten.**

Als je nog nooit aandacht hebt besteed aan je gevoelens, vind je dit checkmoment misschien best lastig. Neem er de tijd voor en wees mild voor jezelf. Dan zul je al heel snel een kei zijn in het herkennen en benoemen van je emoties.

30 POSITIEVE GEWOONTEN VOOR IN DE OCHTEND

Je hebt ochtendrituelen en -gewoonten nodig om gedurende de hele dag een goed humeur en positieve vibes in stand te houden. Onderzoek wijst uit dat 40 procent van de dagelijkse ochtend-activiteiten van mensen een gunstig effect hebben op de rest van hun dag. Als je de dag met positieve gewoonten en een positieve houding begint, kan dat een enorm positief effect hebben op je productiviteit, energie, geluk en succes. Hieronder vind je enkele gewoonten die ervoor zorgen dat je met een goed humeur wakker wordt, positieve vibes opwekt en een geweldige dag zult hebben!

- bidden
- dankbaarheid
- journaling
- je bed opmaken
- lichaamsbeweging
- meditatie
- naar een podcast luisteren
- rommel opruimen
- gezond ontbijt
- vers sap of een smoothie
- een wandeling maken
- diep ademhalen
- tuinieren
- water drinken
- visualisatie
- in stilte zitten
- bosbaden
- zonnebaden
- schrijven
- koude douche
- sauna
- Mastermind
- geen apparaten
- to-belijst
- mindful een kopje thee of koffie drinken
- maaltijd plannen
- andere gezinsleden knuffelen
- iemand een goedemorgenberichtje sturen
- halfuurtje lezen
- op muziek dansen

Deel 2

Avondreflecties

Net als de ochtend biedt de avond ons de magische gelegenheid om onze huidige programmering te herschrijven en blijvende positieve mentale gewoonten te ontwikkelen waarmee we richting aan ons leven geven.

Als onze dag ten einde loopt, vertragen onze hersengolven op natuurlijke wijze. We gaan over van bètagolven, die worden geassocieerd met het manoeuvreren door een drukke en vaak stressvolle dag, naar alfa- en thètagolven. De poort naar ons onderbewustzijn gaat open en we krijgen toegang tot delen van onze hersenen die vaak verborgen blijven voor onze bewuste geest.

Daarom is het zo schadelijk als we lichtzinnig met onze kostbare avonden omgaan door veel televisie te kijken of dingen te consumeren die ons geen goed gevoel geven. Vlak voor het slapengaan naar het nieuws kijken is bijvoorbeeld een zeer schadelijke gewoonte die ons angstig kan maken en flink wat stress kan bezorgen. Veel mensen die deze gewoonte hebben, voelen zich vaak hulpeloos, angstig, gestrest en overweldigd.

We kunnen ons leven drastisch veranderen door 's avonds gewoon het heft in eigen handen te nemen. Als je vlak voor het slapengaan positieve emoties in jezelf oproept, bereid je je niet alleen voor op een betere ochtend, maar stimuleer je ook je immuunsysteem, zorg je ervoor dat je geest en je lichaam beter functioneren, bevorder je je zelfhelende vermogen en schep je ruimte voor innerlijke groei.

Met behulp van dit dagboek is het veel gemakkelijker om dit op een efficiënte en effectieve manier te doen. Ik heb alles zorgvuldig gekozen uit wat ik zelf elke dag doe. Ik heb oefeningen gekozen die

de grootste positieve invloed op mijn leven hebben gehad. Dit zijn oefeningen waarvan ik weet dat ze de kracht hebben om mensen te transformeren. Ga er dus enthousiast mee aan de slag en laat je leven en mindset door positiviteit transformeren.

Inspirerende quote

Inspiratie is altijd welkom. De inzichten en wijsheden van andere mensen geven een stem aan wat we in onszelf ontdekken en dragen bij aan het bestendigen van de lessen die we elke dag leren. Daarom vind je ook elke avond een uniek inspirerende quote in het dagboek.

Dankbaarheidscheck

Als je je dag met dankbaarheid afsluit, creëer je positieve vibes en sla je je positieve herinneringen in het onderbewustzijn op, maar dat is nog maar het begin. Er komt nog veel meer bij kijken.

Dankbaarheid wordt vaak de emotie van creëren genoemd. Want dankbaarheid maakt ons tot een magneet die ervoor zorgt dat er goede dingen op ons pad komen. Hoe meer dankbaarheid we voelen, hoe meer zegeningen er op ons pad komen.

Mensen die regelmatig bewust dankbaarheid aan de dag leggen lijken voor de buitenwereld vaak 'gelukkig'.

Alles lijkt bij deze mensen vanzelf te gaan. De uitdagingen die het grootste deel van de mensheid teisteren lijken hen niet te treffen. Dit is geen toeval. Het is een nevenproduct van dankbaarheid.

Dankbaarheid stimuleert ook ons immuunsysteem. Wetenschappers hebben ontdekt dat dankbare mensen minder ziek worden en sneller van ziekte herstellen. Ze leven langer en zien er jonger uit.

Ochtendintenties

Elke dag is een dag om te stralen. Laat zien hoe stralend je bent!



Ik voel me        Ik wil me creatief & gelukkig voelen

Dankbaarheidscheck

Vandaag ben ik dankbaar voor...

1. Mijn gezondheid.
2. Mijn prachtige familie.
3. Een baan waarmee ik mezelf kan onderhouden.

Dagelijkse affirmaties

1. Ik ben gezond en sterk. Mijn lichaam steunt me.
2. Ik kies ervoor om me vandaag gelukkig te voelen.
3. Ik ben goed genoeg zoals ik nu ben.

Bonus: spreek voor beter resultaat elke affirmatie 10 keer uit in de spiegel, en gedurende de rest van je dag.

3 belangrijkste doelen

1. Klusjes in het huis afmaken.

2. Mijn vader bellen.

3. Maaltijden voor de week plannen.

Mijn gedachten & aantekeningen

Ik voelde me na de diepe buikadem veel ontspanener. _____


Ik heb het vaak herhaald en dat maakte het verschil. _____

♥ Zelfzorgcheck

- Fysiek
Rust en opladen.
- Spiritueel
Goed voor de ziel.
- Verwennen Leg jezelf in de watten.
- Emotioneel Laat je gevoelens toe.
- Sociaal
Goed gesprek.
- Huishouden
Schoonmaken of organiseren.
- Persoonlijk
Tijd vrijmaken voor een hobby.
- Mentaal
Lezen of leren.

Tijd voor diep ademen.
Ga comfortabel zitten. Adem langzaam in en tel tot 5. Vul je buik als een ballon. Houd je adem vast. Adem langzaam door je mond uit. Herhaal dit zo vaak mogelijk.

Avondreflecties

Sluit de avond altijd met een positieve gedachte af. De dag was misschien niet perfect, maar houd je aandacht gericht op waar je meer van wilt.  powerofpositivity

Dankbaarheidscheck

Vanavond ben ik dankbaar voor...

1. Heerlijk diner.
2. Tijd met familie.
3. Lichaam dat me steunt.

♥ Fysieke welzijnscheck

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Work-out | <input checked="" type="checkbox"/> Natuur |
| <input type="checkbox"/> Meditatie | Cafeïne <u>2 kopjes</u> |
| <input type="checkbox"/> Voeding | Stappen <u>10.450</u> |

Waterinname:



X X X X X X X

Check mentaal welzijn

Op dit moment voel ik me... (je mag er meer dan één aankruisen)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> blij | <input checked="" type="checkbox"/> vredig | <input type="checkbox"/> trots |
| <input type="checkbox"/> liefdevol | <input type="checkbox"/> creatief | <input type="checkbox"/> somber |
| <input checked="" type="checkbox"/> hoopvol | <input type="checkbox"/> gestrest | <input checked="" type="checkbox"/> moe |
| <input type="checkbox"/> kalm | <input type="checkbox"/> geïrriteerd | <input type="checkbox"/> bang |
| <input type="checkbox"/> boos | <input type="checkbox"/> positief | <input type="checkbox"/> vreugdevol |
| <input type="checkbox"/> overweldigd | <input type="checkbox"/> angstig | <input type="checkbox"/> dankbaar |

Successen van de dag

Mijn grootste prestaties in mijn leven zijn...

Dat ik kinderen heb gekregen en
dat ik elke dag met een doel en
passie leef.

Vandaag heb ik het volgende bereikt:

Ik heb mijn lijstje met huishoudelijke klusjes
afgewerkt. Ik heb een heel goed gesprek
met mijn vader gehad. Ik heb alle maaltijden
voor de komende week gepland en ik
heb een hele goede work-out gedaan.

Mijn gedachten & aantekeningen

Ik vind journaling veel leuker dan ik had verwacht. Het geeft structuur aan mijn dag.
Ik vind het heel leuk om stil te staan bij hoe ik me voel en ik vind het heel nuttig om
verantwoordelijkheid voor mijn leven te nemen. Ik ervaar innerlijke rust.

Ochtendintenties

Er gaan mooie dingen gebeuren. Heb vertrouwen en blij positief.



Ik voel me        Ik wil me _____voelen

Dankbaarheidscheck

Vandaag ben ik dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Dagelijkse affirmaties

1. _____
2. _____
3. _____

Bonus: spreek voor beter resultaat elke affirmatie 10 keer uit in de spiegel, en gedurende de rest van je dag.

3 belangrijkste doelen

1. _____

2. _____

3. _____

Mijn gedachten & aantekeningen

♥ Zelfzorgcheck

- o **Fysiek**
Rust en opladen.
- o **Spiritueel**
Goed voor de ziel.
- o **Verwennen** Leg
jezelf in de watten.
- o **Emotioneel** Laat je
gevoelens toe.
- o **Sociaal**
Goed gesprek.
- o **Huishouden**
Schoonmaken of
organiseren.
- o **Persoonlijk**
Tijd vrijmaken voor
een hobby.
- o **Mentaal**
Lezen of leren.

Soms is de natuur het enige wat je nodig hebt. Vergeet niet om vandaag even van de natuur te genieten. Denk aan je favoriete plek. Maak tijd vrij en ga ernaartoe.

Avondreflecties

Geef nooit iets op waar je nog steeds gelukkig van wordt, ook al is het moeilijk.



Dankbaarheidscheck

Vanavond ben ik dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

♥ Fysieke welzijnscheck

- Work-out
- Meditatie
- Voeding
- Natuur
- Cafeïne _____
- Stappen _____

Waterinname:



Check mentaal welzijn

Op dit moment voel ik me... (je mag er meer dan één aankruisen)

- blij
- liefdevol
- hoopvol
- kalm
- boos
- overweldigd
- vredig
- creatief
- gestrest
- geïrriteerd
- positief
- angstig
- trots
- somber
- moe
- bang
- vreugdevol
- _____

Successen van de dag

Hoe kan ik morgen iemand helpen?

Vandaag heb ik het volgende bereikt:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mijn gedachten & aantekeningen

Reflectie na 60 dagen

Is mijn leven op een positieve manier veranderd?



Wat heb ik de afgelopen 60 dagen geleerd?

Welke nieuwe gewoonten heb ik mezelf aangeleerd?

Good vibes in slechts drie minuten

In 60 dagen je leven ingrijpend veranderen: het kan!
In dit positiviteitsdagboek deelt Kristen Butler de tools die haar daarbij hebben geholpen.

Drie minuten in de ochtend, drie minuten in de avond: dat is alles wat je nodig hebt. Blijf op het juiste spoor door 's ochtends je intenties te delen en 's avonds te reflecteren. Het dagboek helpt je om regelmatig bij jezelf in te checken en stil te staan bij dankbaarheid, eigenwaarde, mentale en fysieke gezondheid, affirmaties, doelen en successen. Hierdoor zul je je beter gaan voelen en alles wat er dagelijks op je pad komt beter aankunnen.

Laat negativiteit, stress, zelftwijfel en uitstelgedrag je niet langer in de weg staan. Je bent slechts een paar dagelijkse gewoontes verwijderd van geluk!



Kristen Butler is de oprichter van Power of Positivity, een community met miljoenen leden waarop dagelijks inspiratie en op wetenschap gebaseerde ideeën worden gedeeld om de mentale gezondheid te verbeteren en een gelukkiger, positiever leven te leiden.



9 789043 929417

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen