

Dit boek is van:





Er komt geen verandering
als we wachten op iemand
anders of op een ander moment.
We zijn zelf degenen op wie
we zitten te wachten.

Barack Obama

Gefeliciteerd, je hebt de eerste stap gezet naar een positiever leven!

Dit dagboek helpt je om aandacht te hebben voor wat is en wat kan zijn. Onder het motto 'nieuwe dag, nieuwe kansen' helpt het je om te focussen op de positieve dingen in je leven. Tien minuten per dag volstaan om je kijk op de wereld te veranderen.

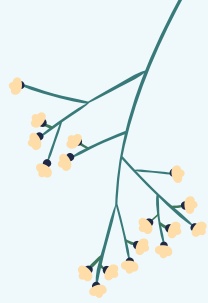
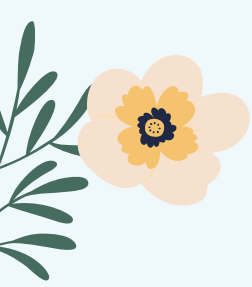
Als je dagelijks de tijd neemt om je dagboek in te vullen, zal je merken dat je je gaandeweg meer gaat richten op kansen en minder op obstakels. Dat is niet alleen goed voor je verdere ontwikkeling, maar ook voor je prestaties. Stapje voor stapje werk je doelgericht en consequent aan een betere en gelukkiger versie van jezelf. Het doel is echter niet dat je 100% van de tijd gelukkig bent, maar dat je erachter komt wat je gelukkig maakt. Het is een zoek- en groeiproces.



Leren wat je gelukkig maakt, betekent in de eerste plaats dat je je geluksmomenten leert herkennen. Maar al te vaak denken we dat monumentale gebeurtenissen of luxe zaken ons gelukkig maken. Een promotie, je droombruiloft, een nieuwe dure auto – hoewel zulke dingen je zeker gelukkig kunnen maken, maak je ze niet elke dag mee. We ontzeggen ons ons eigen geluk door ervan overtuigd te zijn dat we pas écht gelukkig zullen zijn als we X, Y of Z hebben (bereikt).

In plaats van je te focussen op wat je niet hebt, leer je met dit dagboek je aandacht te richten op wat er wel is. Het is belangrijk dat je de kleine geluksmomenten en successen leert te waarderen en te koesteren, maar velen van ons nemen ze niet bewust waar. Gelukkig is dit dagboek er om je die kleine maar o zo belangrijke geluksmomentjes te leren zien. Door al deze momenten op te schrijven, zal je inzien dat vele kleine dingen bij elkaar optellen tot iets groots leidt!





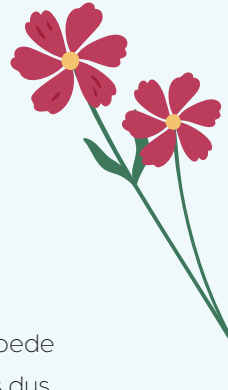
Hoe werkt dit dagboek?

Maak schrijven in je dagboek onderdeel van je ochtendritueel. Neem elke ochtend **een positieve start** door vijf minuten aandacht te schenken aan jezelf en je batterijen op te laden. Vanaf het moment dat je de deur achter je sluit, staat je aandacht immers in dienst van anderen.

Begin je dag door stil te staan bij **drie dingen waar je dankbaar voor bent**. Hierdoor focus je op wat je al hebt en heb je aandacht voor het positieve.

Neem jezelf voor om **iets leuks te doen die dag**. Dit kan iets kleins zijn, zoals jezelf trakteren op een kop koffie in je favoriete koffiebar of een wandeling maken tijdens je lunchpauze. Het is vooral belangrijk dat je ernaar kan uitkijken! Zo richt je waarneming zich automatisch op alle kansen die met je voornemen verband houden. Het is met andere woorden je positieve filter van die dag.

Noteer tot slot een **positieve gedachte van de dag**. Dit is een gedachte die inspeelt op je onderbewuste. Je kan ervoor kiezen om dezelfde gedachte dagelijks te herhalen, maar je kan ook elke dag een andere kiezen die volgens jou de juiste mindset voor die dag weerspiegelt. Door in de ochtend vijf minuten stil te staan bij die drie dingen, heb je al een positieve toon gezet voor de volgende 24 uur!

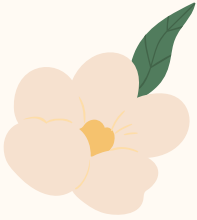


's Avonds sluit je de dag af met vijf minuten **reflectie**. Een goede nachtrust is essentieel voor je algemene gezondheid. Het is dus belangrijk om je slaap te beschermen tegen negatieve gedachten en zorgen.

Eindig je dag door eerst op te schrijven **hoe je je vandaag voelde**. Benoem je emoties en probeer er geen oordeel over te vellen. Gevoelens zijn namelijk niet inherent positief of negatief. Je kan bijvoorbeeld verdrietig zijn omdat je iemand mist en dat als negatief beschouwen, maar dat betekent ook dat je om die persoon geeft, wat dan weer positief is. De bedoeling is hier dat je je gevoelens opschrijft en ze aanvaardt voor wat ze zijn.

Maak dan ook een lijstje van **drie dingen die die dag goed zijn gegaan**. Dit hoeven geen baanbrekende gebeurtenissen te zijn. Een goed gesprek met een vriend of een recept dat goed gelukt is, kan al in je lijstje komen te staan. Hoe 'banaler' hoe liever zelfs, want zo leer je waarde hechten aan de kleine geluuksmomentjes in je leven.

Tot slot noteer je iets waardoor je moest **lachen** die dag. Zo eindig je je dag altijd met een positieve gedachte en met een lach!



Datum / /

M • D • W • D • V • Z • Z

Een positieve start



Deze ochtend ben ik dankbaar voor:

1. _____

2. _____

3. _____

Hoe ik vandaag leuk ga maken:

De positieve gedachte van de dag:

Een moment van reflectie

Zo voelde ik me vandaag:

Wat goed ging:

1.

2.

3.

Hierdoor moest ik lachen:

