

De kunst van Positief denken

Praktische tips en
inspirerende citaten



DELTA



Original title: *The Art of Positive Thinking*

Author: Sasha Morton

Illustrator: Jo Parry

© Joy Gift Publishing

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Silke Desmet

D-MMXXV-0001-3

NUR 370



Inleiding

Elke dag is een kans om met een schone lei te beginnen en je leven op een zinvolle manier in te vullen, dus waarom probeer je dat niet met een positieve houding? Iedereen kan leren om het goede in elke situatie te zien vanaf welk fysiek of emotioneel beginpunt dan ook. Met een optimistische blik zal je leven je meer voldoening geven, zal je mentale en lichamelijke gezondheid verbeteren en zal je sterkere relaties opbouwen.

Dit boek dient als hulpmiddel tijdens jouw zoektocht naar een positieve houding. Met de vaardigheden en strategieën die je hier leert, kan je elke dag verbeteren.



‘Ga vol vertrouwen
op je doelen af!
Leef het leven
waarvan jij hebt
gedroomd.’

Henry David Thoreau

'MENSEN DIE GEK GENOEG
ZIJN OM TE GELOVEN DAT
ZE DE WERELD KUNNEN
VERANDEREN, ZIJN DE
ENIGEN DIE DAARIN
SLAGEN.'

Steve Jobs





Positieve affirmaties

Affirmaties zijn korte, eenvoudige zinnen die jou een positievere blik op het leven kunnen geven. Je kan ze 's ochtends een aantal keren herhalen of voor het slapengaan en je kan ze uitspreken of opschrijven. Kijk maar wat voor jou het best voelt. Het doel van affirmaties is je zelfvertrouwen versterken en je eraan herinneren dat jij in staat bent om te gaan met alles wat op je pad komt. Dit zijn enkele ideetjes om je op weg te helpen...

-  Ik ben trots op mezelf.
-  Ik ben veerkrachtig.
-  Ik ben een goede vriend(in).
-  Ik ben succesvol.
-  Ik geloof in mezelf.
-  Ik ben genoeg.
-  Ik heb zelfvertrouwen.

- Ik kan het.
- Niets staat me in de weg.
- Ik weet wat ik waard ben.
- Niemand kan mijn licht doven.
- Elke dag word ik sterker.
- Verschil is een meerwaarde.
- Ik verdien het allerbeste.
- Ik heb de controle over vandaag, morgen en de toekomst.
- Ik ben dankbaar voor elke dag.
- Ik verdien liefde en respect.
- Mijn zelfvertrouwen is mijn superkracht.
- Vandaag straal ik positiviteit uit.

‘Zodra je je angst
in de ogen hebt gekeken,
is niets meer zo moeilijk
als je denkt.’

Olivia Newton-John

