



**DOE
ELKE DAG
IETS
BUITEN JE
COMFORT-
ZONE**

Een journal met 365 dappere daden van:

'DOE ELKE DAG IETS WAT JE ENG VINDT.'

DIE UITDAGING wordt toegeschreven aan Eleanor Roosevelt, die goede redenen had om manieren te zoeken om haar angsten te overwinnen. Ze was een verlegen, bang meisje, met een chagrijnig uiterlijk en een persoonlijk leven vol verdriet. Door haar huwelijk met Franklin werd Eleanor het publieke toneel

op geduwd, waar ze moediger werd. Ze ontwikkelde zich tot een nationaal en internationaal icoon, sociaal activist, rolmodel en een bron van inspiratie voor mensen over de hele wereld.

En jij? Ben jij bang voor iets fysieks – duiken, skiën, skaten, een bal vangen? Of zijn je angsten psychologisch? Vind je het eng om in het openbaar te spreken? Om 'nee' tegen je baas te zeggen? Heb je een fobie voor slangen, spiegels of tandartsen? Durf je niet je uiterlijk te veranderen, een loonsverhoging te vragen, met een vreemde te praten, macarons te bakken, naar een opera te gaan of weer te gaan studeren?

We hebben allemaal een eigen risicotolerantie; een muur die de grenzen van onze comfortzone definieert. Hoe hoog is de jouwe?

DATUM: _/_/_

**KIJK NAAR
DE SCHILDPAD.
DIE GAAT ALLEEN
MAAR VOORUIT
ALS HIJ ZIJN NEK
UITSTEEKT.**



Zo stak ik vandaag mijn nek uit:

DATUM: _/_/_

Ik ben een schrijver
die een beschermd
leven heeft gehad.
Een beschermd leven
kan ook moedig zijn.
Want alle moed
begint van binnenuit.



Mijn innerlijke moed vandaag:

DATUM: _/ _/ _

DE MOEILIKSTE WEG VANDAAG:

DATUM: _/ _/ _

DE MOEILIKSTE WEG VANDAAG:

**Als er
twee wegen
voor je
opengaan,
neem dan de
moeilijkste.**

Nepalees spreekwoord

DATUM: __/__/__

**ELKE KEER ALS JE WINT,
VERMINDERT HET DE ANGST EEN
BEETJE. MAAR JE RAAKT DE ANGST
OM TE VERLIEZEN NOOIT KWIJT;
JE BLIJFT ERTEGEN VECHTEN.**



Mijn angst:

Hoe ik er vandaag tegen vocht:

DATUM: _/_/_

IN DE RING OF
DAARBUITEN, ER IS NIETS
MIS MET NEERGAAN.
NEER BLIJVEN, DAAR IS
IETS MIS MEE.



Zo ging ik vandaag neer en stond ik weer op:

DATUM: __/__/__

PATHOLOGISCHE TWIJFEL—
DE ANGST OM BESLISSINGEN TE NEMEN

Een moeilijke beslissing die ik moet nemen:

Wat ik heb beslist:
