

Your Roadtrip

Ontdek jouw persoonlijke kracht

Anoushka van Bommel

Schrijver: Anoushka van Bommel
Coverontwerp en illustraties: Floor Quint
Portrettekening achterflap: Didi Rikken
Tweede uitgave: december 2021
Uitgever: Brave New Books in Amsterdam
ISBN: 9789402181357
© Anoushka van Bommel

Inhoud

📅 Reisdag 1: Wie ben je en wie wil je zijn?	Pagina 11
📅 Reisdag 2: Jezelf veranderen	Pagina 18
📅 Reisdag 3: Jouw waardes kiezen	Pagina 25
📅 Reisdag 4: Jouw verlangen	Pagina 41
📅 Reisdag 5: Luisteren naar jezelf	Pagina 49
📅 Reisdag 6: Goed voor jezelf zorgen	Pagina 57
📅 Reisdag 7: Een persoonlijk doel stellen	Pagina 67
📅 Reisdag 8: Jezelf vertrouwen	Pagina 77
📅 Reisdag 9: Genieten van successen	Pagina 85
📅 Reisdag 10: Positieve mindset	Pagina 91
📅 Reisdag 11: Doorzetten	Pagina 101
📅 Reisdag 12: Omgaan met stress	Pagina 111
📅 Reisdag 13: Relaties	Pagina 119
📅 Reisdag 14: In 'beweging' blijven	Pagina 129



Dagboekcoëfening



Tip



Opdracht



Opdracht om ook samen te doen



Om bij stil te staan



Check in op de app H'appy



Checklist

Playlist



- ▶▶ Reisdag 1: Know myself - Justine Skye
- ▶▶ Reisdag 2: Man in the mirror - Michael Jackson
- ▶▶ Reisdag 3: Surfen - Typhoon
- ▶▶ Reisdag 4: Don't stop me now - Queen
- ▶▶ Reisdag 5: Free - Rudimental ft Emily Sandee
- ▶▶ Reisdag 6: Beneath your beautiful - Labrinth
- ▶▶ Reisdag 7: I'm a go getta - Lil Wayne
- ▶▶ Reisdag 8: Brave - Sara Bareilles
- ▶▶ Reisdag 9: Lovely day - Bill Withers
- ▶▶ Reisdag 10: Sunny Days - Armin van Buren ft Josh Cumbee
- ▶▶ Reisdag 11: Lose yourself - Eminem
- ▶▶ Reisdag 12: Feel this moment - Pitbull ft Christina Aguilera
- ▶▶ Reisdag 13: Everybody needs somebody - Blues Brothers
- ▶▶ Reisdag 14: Moves Like Jagger - Maroon 5

Jij bent de baas over jouw leven

Voorwoord

Beeld je een droomauto in...

Hij is helemaal van jou. Welke kleur heeft hij? Heeft hij een open dak? Glanzende, zilveren bumpers? Jij mag alles bedenken, hij is helemaal van jou. Nu je dit boek hebt geopend, ben je ingestapt en zit je achter het stuur. Je gaat op roadtrip! Op reis laat je het bekende achter je. Je ontmoet mensen die je nooit eerder hebt gezien. Je komt op plekken waar je nooit eerder bent geweest en in situaties die je nog nooit hebt meegemaakt. Het is de beste manier om je persoonlijke kracht te ontdekken.

Jij bepaalt de reisbestemming. Jouw denkwijze beïnvloedt hoe jouw reis zal worden. Zie je vooral de gaten in de weg of het mooie landschap? Soms is de berg hoog waar je overheen moet. Je kunt de berg vermijden, maar je kunt ook leren je psychologische motor sterker te maken zodat je op de top komt. Het uitzicht dat je dan hebt... de beloning die je krijgt... Je verbreedt je horizon, je hebt meer zelfvertrouwen en je hebt jezelf beter leren kennen. Kortom, je hebt meer pk's gekregen. Iedereen kan dit leren.

Dit boek staat vol praktische opdrachten. Iedere reisdag maak je een vaste opdracht: het opschrijven van je gedachten en gevoelens. Dit helpt je te verwerken wat je meemaakt, je bewuster te zijn van wie je bent. Zo kun je doelen en dromen echt waarmaken. Naast dit boek gebruik je de app H'Appy: een app die jou dagelijks een spiegel voorhoudt. Die je bewust maakt van hoe het echt met je gaat, je inspireert en je leert meer uit jezelf te halen.

Tijd om het gaspedaal in te trappen. Jouw roadtrip is begonnen.
Enjoy the ride.

Anoushka van Bemmelen

NULMETING



Als je je leven een cijfer zou geven tussen 0 en 10, welk cijfer zou je het nu dan geven? Niet te veel nadenken:

Als je een laag cijfer hebt gegeven kan dit komen omdat er in een van deze vier gebieden in je leven iets niet lekker gaat:

- ❖ Gezondheid
- ❖ Je relatie met vrienden en familie
- ❖ Je opleiding of werk
- ❖ Geld

Dit zijn de vier gebieden die bepalen hoe we naar ons leven kijken. Geef jezelf nu een supereerlijk cijfer voor ieder gebied:

- ❖ Gezondheid
- ❖ Je relatie met vrienden en familie
- ❖ Je opleiding of werk
- ❖ Geld

Schrijf op in welk gebied je iets zou willen en kunnen veranderen:

.....

Het laagste cijfer dat je hebt gegeven, is het cijfer dat je je leven echt geeft. Het heeft geen zin een gemiddelde van de vier gebieden te maken. Zie het als de wielen van jouw droomauto. Als een wiel het niet doet, kun je niet goed rijden.

Geef nu aan ieder gebied het cijfer dat je het liefst zou willen hebben:

- ❖ Gezondheid
- ❖ Je relatie met vrienden en familie
- ❖ Je opleiding of werk
- ❖ Geld

Je bent nu klaar voor deze roadtrip!

Reisdag 1

**Know
myself**

Je hebt je koffer net achterin je droomauto gezet en je staat op het punt te vertrekken. Je moet nu weg, want anders lukt het je niet op tijd in te checken bij je eerste motel. Maar iemand die je dierbaar is, zit binnen in jouw huis treurig aan tafel. Diegene heeft net een sollicitatiegesprek achter de rug en heeft je gisteravond nog verteld een grote kans te maken op de baan. Het is precies wat diegene zoekt, maar helaas... afgewezen. Je ziet je vriend(in) door het raam aan tafel zitten. Wat doe je en zeg je?

Misschien zie je jezelf als iemand die zich goed in kan leven in de ander en behulpzaam is, maar op dit moment wil je heel graag beginnen aan je roadtrip. Hier heb je je zo lang op verheugd! Je kan niet wachten en je houdt het kort. "Ik stuur je veel appjes", zeg je en je stapt in. Of... je schuift een stoel aan en vraagt eerst hoe het met je vriend(in) gaat. Je zou de tijd nemen voor een goede peptalk, dan maar niet meteen vertrekken.

Je leert jezelf pas echt kennen door eerlijk te kijken naar je gedrag. Dat is best lastig, omdat je niet altijd doorhebt hoe je doet. Het helpt daarom aan vrienden en familie te vragen hoe jij je gedraagt.

"Om jezelf te leren kennen moet je kijken hoe je met andere mensen omgaat"

Bruce Lee, Amerikaanse Kungfuspecialist



Oefening Kwaliteiten

Stuur nu aan tien vrienden/familie een appje met twee vragen: wat vind je mijn beste kwaliteiten (tops)? En welke tips wil je me meegeven? Schrijf de tips en tops op die ze jou sturen:

Tips

Tops

.....

.....

.....

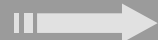
.....

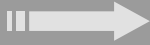
.....

.....

.....

.....





- Check de lijst met kwaliteiten op pag. 137. Vul zelf de twee rijtjes aan met nog een top en een tip voor jezelf.
- Schrijf het lijstje met alle tops over op een post-it en hang deze op de spiegel waar je ook dagelijks je tandenpoetst. Dit zijn je kwaliteiten, hier mag je heel trots op zijn!

Om even bij stil te staan:

Let op hoe je reageerde op de tips die je kreeg. Kruis aan hoe je reageerde:

- A. Ik sta open voor de tips en wil er iets aan doen
- B. Ik heb geen goede tips gekregen, ik kan er niets mee
- C. Ik weet niet goed wat ik met deze tips moet
- D. Ik weet nog niet goed wat ik met de tips doe, maar ze zetten me wel aan het denken

Wat zegt dit over jou?

- A. Je hebt waarschijnlijk een 'groeimindset'. Je wilt jezelf verbeteren en ziet fouten niet als het einde van de wereld. Je wilt er ook echt iets aan doen. Dit is de beste houding als je je verder wilt ontwikkelen in je leven. Hou dat vast!
- B. Of je bent een perfectionist en wilt alles 100% goed doen. Of je voelt je onzeker over jezelf en kan dit er niet ook nog bij hebben. Op deze manier is het heel moeilijk jezelf verder te ontwikkelen. Je hebt een 'fixed mindset'. Het is tijd aan jezelf te werken. Wat goed dat je hiermee gaat beginnen!
- C. Je wijst de tips niet af, dat is een eerste stap. Waarschijnlijk weet je niet goed wat je wilt. Daardoor weet je nog niet wat je met deze tips moet. Zorg dat je jezelf eerst beter leert kennen en sta ervoor open je horizon te verbreden. Dan ga je vanzelf zien wat je echt wilt.
- D. Je hebt twee goede stappen gezet: je wijst de tips niet af en je bent erover gaan nadenken. De volgende stap voor jou is deze vraag aan jezelf te stellen: welke tip doet het meeste 'pijn'? Grote kans dat dat de tip is waarmee jij aan de slag moet.

Just do it!