

100 DAGEN

100 DAGEN

Jouw persoonlijke gids naar een succesvolle,
inspirerende en productieve reis van **100** DAGEN.

Leandro Asmawidjaja

Auteur: Leandro Asmawidjaja
Omslagfoto: Freepik
(<https://www.freepik.com>)
ISBN: 9789403761169

1ste Editie
Gedrukt in Nederland.
Uitgegeven via Bookmundo.

© 2024 Leandro Asmawidjaja
Alle rechten voorbehouden

Inhoudsopgave

INLEIDING.....	7
JOUW 100 DAGEN BEGINT HIER.....	11
JOUW BELONING WACHT HIER.....	113
NOTITIES.....	125
NAWOORD.....	133

INLEIDING

Welkom bij **100** DAGEN, het boek dat je leven kan transformeren.

Stel je eens voor: *100 DAGEN* waarin jij elke ochtend wakker wordt met een plan, een doel en een krachtige dosis inspiratie om je dag te rocken. *Klinkt goed, toch?* Dit boek is jouw ultieme partner in crime voor de komende *100 DAGEN* – een persoonlijke gids die jou helpt om elke dag vol focus en motivatie te beginnen, vol energie en vastberadenheid.

Of je nu droomt van persoonlijke groei, eindelijk die gezonde gewoontes wil aanleren, of klaar bent om dat ene project af te ronden waar je al zó lang aan denkt – *100 DAGEN* staat klaar om je te ondersteunen bij elke stap. Het biedt je de structuur en de inspiratie die je nodig hebt om stap voor stap dichterbij je doelen te komen. Dit is niet zomaar een planner, het is je persoonlijke reisgenoot naar succes.

100 DAGEN is niet zomaar een boek om plannen in te schrijven. Het is je dagelijkse bron van energie, een inspiratieboost in de vorm van motiverende quotes die je dag opladen met positieve vibes. Elke ochtend word je begroet door krachtige woorden die je aanzetten tot actie en je helpen je mind-set direct in de juiste richting te sturen. Deze quotes zijn als een goede vriend die je elke ochtend net dat extra zetje geeft om vol zelfvertrouwen te beginnen.

100 DAGEN

Stel je voor dat je elke dag met een heldere mind-set begint, precies weet waar je naartoe wilt, en stap voor stap richting je doelen beweegt. Je voelt je gefocust, gemotiveerd en in control. En het beste? Jij hebt de regie. Dit boek helpt je om elke dag bewuste keuzes te maken, vooruitgang te boeken en te reflecteren op je successen. Want elke kleine stap die je zet, brengt je dichterbij de persoon die je wilt worden en het leven dat je wilt leiden.

Misschien vraag je je af: *Waarom zou ik deze uitdaging aangaan?* Nou, laten we eerlijk zijn – we hebben allemaal dromen, doelen en ambities, maar soms is het lastig om die werkelijk te verwezenlijken. De drukte van het dagelijks leven kan ons afleiden, en zonder een concreet plan en motivatie raken onze doelen vaak op de achtergrond. *100 DAGEN* is ontworpen om dat te doorbreken. Het is jouw kompas, dat je elke dag helpt koers te houden en je aanmoedigt om door te zetten, zelfs op momenten dat het moeilijk is.

Dus, wat wil jij in de komende *100 DAGEN* bereiken? Wil je een gezondere levensstijl ontwikkelen, je carrière een boost geven, of simpelweg meer rust en balans vinden in je dagelijks leven? Wat het ook is, *100 DAGEN* geeft je niet alleen de structuur, maar ook de motivatie om door te pakken en je dromen waar te maken.

Denk aan de kracht van consistentie. Het maakt niet uit hoe groot of klein je doelen zijn – door elke dag kleine, concrete stappen te zetten, bouw je gestaag aan je succes. Dit boek helpt je daarbij door je elke dag te laten focussen op wat echt

100 DAGEN

belangrijk is. Zo kun je je dagen bewust plannen en steeds dichterbij je doelen komen. Door dagelijks te reflecteren en je successen te vieren, blijf je gemotiveerd en blijf je op koers, zelfs wanneer de uitdaging groot lijkt.

En nu komt het leukste deel: *het beloningssysteem*. Elke 10 DAGEN krijg je een kleine uitdaging: *beloon jezelf!* Waarom?

Omdat jij hard werkt en die beloning verdient. Denk aan je favoriete lunch, een filmavond of een dagje of cadeautje voor jezelf. Deze momenten van zelfzorg houden je gemotiveerd en zorgen ervoor dat je met volle kracht blijft doorgaan. Het is niet alleen goed om je successen te vieren, maar het geeft je ook iets om naar uit te kijken tijdens je reis.

Zet die beloning voor jezelf als een kleine mijlpaal – iets waar je naartoe werkt en waar je echt trots op kunt zijn. Of het nu gaat om een ontspannende massage, een nieuwe outfit of een avondje uit, het beloningssysteem helpt je om je doorzettingsvermogen te versterken en elke 10 DAGEN met een frisse blik verder te gaan. Want zeg nou zelf: Wie houdt er niet van een goed beloningsmoment?

Zie 100 DAGEN als je persoonlijke roadmap naar succes, een avontuur vol groei, nieuwe inzichten en prestaties waar je trots op kunt zijn. Je begint aan een reis die niet alleen gaat over het bereiken van doelen, maar ook over wie je bent en wie je wilt worden. Door dit boek te gebruiken, ga je elke dag bewuster leven, meer uit jezelf halen en met volle focus blijven werken aan wat écht belangrijk is.

100 DAGEN

Het gaat er niet alleen om dat je doelen stelt, maar ook dat je je eigenwaarde versterkt, je zelfvertrouwen opbouwt en leert hoe je consistent actie kunt ondernemen. Wat je na deze *100 DAGEN* zult bereiken, zal je verstedeld doen staan. Je zult merken dat niet alleen je gewoontes zijn veranderd, maar ook de manier waarop je naar jezelf en je leven kijkt.

Dus... waarom nog wachten? *100 DAGEN* biedt je de kans om nu de controle over je leven te nemen en die positieve verandering door te voeren die je altijd al hebt gewild. Open het boek, pak die pen, schrijf je eerste doel op, en zet de eerste stap richting een nóg betere versie van jezelf. Met *100 DAGEN* aan je zijde is succes binnen handbereik – en jij hebt de kracht om het te grijpen.

Jouw avontuur van *100 DAGEN* begint vandaag!

OHKAAY.. LET'S GO!

100 DAGEN

JOUW **100** DAGEN
BEGINT HIER

Wat ga je doen vandaag?

100 DAGEN

100 DAGEN

DAG **1**

"Begin je dag met een doel en
je zult eindigen met voldoening."

VANDAAG GA IK

100 DAGEN

DAG **2**

"De weg naar succes begint met een enkele stap. Zet die stap vandaag."

VANDAAG GA IK


