

Voorwoord

Dit boek is mijn cadeau aan jou — een liefdevolle uitnodiging om tijd te maken voor jezelf, te vertragen en opnieuw te luisteren naar wat jouw lichaam, geest en ziel écht nodig hebben.

Dit boek is opgebouwd rond drie centrale thema's: mindset, body en soul. In de eerste drie hoofdstukken licht ik deze thema's toe met praktische tips en inzichten. Het vierde hoofdstuk vormt een verdiepende bonus, waarin ik je meeneem naar een meer spirituele laag.

Vanuit deze Mindset–Body–Soul benadering is dit boek ontstaan. Het nodigt je uit om bewuster te leven en aandacht te geven aan alle drie de lagen — niet door grote veranderingen, maar door kleine, bewuste stapjes die op lange termijn een wezenlijk verschil maken.

Laat deze gids een zachte herinnering zijn dat jij genoeg bent — precies zoals je bent. En dat echte groei begint met liefde voor jezelf.

Liefs,
Patricia

Inhoudsopgave

Mindset

1. Mindset
2. Dankbaarheidsdagboek
3. Affirmaties
4. 11 manieren om van jezelf te houden
5. Vergeving
6. Rouw en loslaten
7. Muziek - suggesties
8. Afsluiting

Body - Lichaam

1. Voeding
2. Mindful eten
3. Lichaamsbeweging
4. Goede nachtrust
5. Massage
6. Afsluiting

EEN ODE AAN DE VROUW

Soul - Ziel

1. Rituelen om je ziel te voeden
2. Mindfulness
3. Meditatie
4. Mantra
5. Aanbevolen youtube video's
6. Wandelmeditatie
7. Creatieve expressie
8. Spiritualiteit
9. Persoonlijke groei
10. Afsluiting

Bonus - Spirituele verdieping

1. Voet reflexlogie
2. Voet massage
3. Chakrahealing
4. Womb (baarmoeder) wellness
5. Afsluiting

Mindset

Alles begint bij je gedachten. Wat je denkt, beïnvloedt hoe je je voelt — en wat je voelt, bepaalt hoe je leeft.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je met affirmaties, schrijfmomenten en dankbaarheidsoefeningen je denkwijze kunt versterken.

Je leert negatieve gedachten om te buigen naar liefdevolle overtuigingen en jouw mindset stap voor stap te vullen met rust, vertrouwen en positiviteit.

Mind versus mindset

Mind en mindset zijn twee begrippen die op verschillende manieren met elkaar verbonden zijn.

De mind verwijst naar het mentale vermogen van een persoon om te denken, te begrijpen, te leren, te onthouden en te communiceren.

EEN ODE AAN DE VROUW

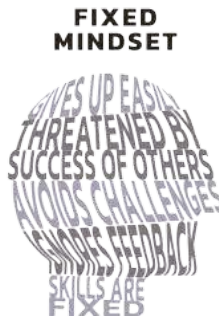
Mindset heeft te maken met drie dingen nl:

- * Identiteit - Hoe je jezelf ziet
- * Overtuigingen - Waar je in gelooft
- * Mentale reactie - Hoe je reageert

De twee soorten mindsets

Een fixed mindset is de overtuiging dat je talenten, intelligentie of mogelijkheden vastliggen — dat je “nu eenmaal zo bent”.

Vanuit deze manier van denken kun je onzeker raken of uitdagingen vermijden, omdat je bang bent om te falen of te bewijzen dat je iets niet kunt.



Voorbeeld: "Ik ben gewoon niet goed in plannen." Met een vaste mindset blijf je in oude patronen hangen, en geef je jezelf weinig ruimte om te groeien."

MINDSET - BODY & SOUL

EEN ODE AAN DE VROUW

GROWTH MINDSET



Een growth mindset betekent dat je gelooft dat je altijd kunt leren, groeien en verbeteren — ook als iets niet meteen lukt.

Fouten zie je dan niet als mislukkingen, maar als kansen om sterker te worden.

Voorbeeld: "Plannen is niet mijn sterkste kant, maar ik kan het leren."

Deze manier van denken maakt je veerkrachtiger, nieuwsgieriger en milder voor jezelf."

MINDSET - BODY & SOUL

EEN ODE AAN DE VROUW

Iedereen beweegt tussen vaste en groei-mindset

Het is belangrijk om te benadrukken dat niemand een vaste of groei mindset heeft in alle situaties. Iedereen kan momenten hebben van een vaste of groei mindset, afhankelijk van de omstandigheden en hoe ze ermee omgaan.

Het is echter wel mogelijk om van een negatieve naar een positieve mindset te veranderen door bewust te werken aan je gedachten en houding.

Dit kan bijvoorbeeld door middel van meditatie, affirmaties of het omgaan met positief denkende mensen.

Vernieuwend denken

Vernieuwend denken gaat over durven loslaten wat niet langer bij je past - oude overtuigingen, gedachten of gewoontes die je klein houden.

Het vraagt dat je bewust stilstaat bij waarom je iets denkt of doet.

Het vraagt dat je bewust stilstaat bij waarom je iets denkt of doet. Komt het voort uit gewoonte, angst of overtuiging? Of past het nog echt bij wie je nu bent?

MINDSET - BODY & SOUL

EEN ODE AAN DE VROUW

Wanneer je vernieuwend denkt, geef je jezelf toestemming om te veranderen. Je kijkt met een frisse blik naar situaties en vraagt: "Wat kan ik hiervan leren?" of "Hoe kan ik dit op een andere manier bekijken?"

Het is een proces van groei en bewustwording, waarin je stap voor stap leert om meer vanuit vertrouwen te leven in plaats van vanuit controle. Door open te blijven voor nieuwe ideeën en ervaringen, voed je je creativiteit, intuïtie en innerlijke rust.

✨ "Vernieuwend denken is eigenlijk zelfliefde in actie – het is de moed om anders te durven kijken, en daarmee ruimte te maken voor een nieuw hoofdstuk van jezelf"

Boeksuggesties over mindset en vernieuwend denken

- * **Mindset – De weg naar een succesvol leven** – Carol S. Dweck (De klassieker over de kracht van een growth mindset)
- * **De kracht van het nu** – Eckhart Tolle (Over bewustwording en loslaten van beperkende gedachten)

MINDSET - BODY & SOUL

EEN ODE AAN DE VROUW

- * **Atomic Habits** – James Clear (Praktische inzichten over hoe kleine veranderingen groot effect hebben)
- * **Think Like a Monk** – Jay Shetty (Over focus, mindset en leven met intentie)
- * **Je kunt je leven helen** - Louise Hay (Onze gedachten en overtuigingen over onszelf en over het leven vaak de oorzaak zijn van onze emotionele en lichamelijke problemen.)
- * **Spiegelwerk** - Louise Hay (21-daags programma waarin je technieken leert om: je relatie met jezelf en het leiden van een vreugdevol en vervullend leven.

Dankbaarheidsdagboek

Een mooie manier om de mindset te veranderen, is het schrijven van een dankbaarheidsdagboek. Hierbij schrijf je elke dag een aantal dingen op waarvoor je dankbaar bent.

Dit kan variëren van kleine dingen, zoals een lekker kopje koffie, tot grotere dingen, zoals de gezondheid van jezelf en je dierbaren.

EEN ODE AAN DE VROUW

Door elke dag op te schrijven waar je dankbaar voor bent, train je je brein om positiever te denken en te focussen op de goede dingen in plaats van alleen maar te blijven hangen in negativiteit.

Affirmatie: " Ik adem dankbaarheid in en voel hoe overvloed door mij heen stroomt. Elke dag brengt iets moois, groot of klein, om dankbaar voor te zijn."

Dankbaarheid uiten

Ik ben enorm dankbaar voor al het goede in mijn leven. Ik ben dankbaar voor mijn gezonde lichaam, mijn prachtige omgeving en de liefdevolle mensen om me heen.

Ik ben dankbaar voor alle mooie momenten en ervaringen die ik heb gehad en voor alle mogelijkheden die ik heb om te groeien en te leren.

"Ik ben dankbaar voor al het goede dat nog steeds in mijn toekomst ligt. Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb en voor alles wat ik nog mag ontdekken.

EEN ODE AAN DE VROUW

Spirituele toon

Met een dankbaar hart eer ik het leven zoals het zich ontvouwt — in licht, in schaduw, in groei. Alles draagt bij aan mijn pad en mijn bewustzijn.

Je kan ook de tijd nemen om te schrijven over gebeurtenissen en hoe je je voelt. Dit kan helpen om emoties te verwerken en om te reflecteren op wat je hebt geleerd.

Het journalen kan een krachtig middel zijn om je mindset te verbeteren, omdat het je de kans geeft om op een dieper niveau te reflecteren en inzicht te krijgen in je gedachten en emoties.

Het kan je ook helpen om beter te begrijpen hoe je denkt en voelt en hoe je hierop kunt reageren, wat kan leiden tot meer zelfbewustzijn en zelfacceptatie.

Een andere journaling-oefening die kan helpen om de mindset te veranderen, is het schrijven van affirmaties.

Dit zijn positieve zinnen die je over jezelf schrijft en die je helpt om je zelfvertrouwen en zelfacceptatie te versterken.

Affirmatie: "Ik ben dankbaar voor wie ik ben, voor wat ik heb, en voor alles wat nog op mijn pad mag komen.
Dankbaarheid opent mijn hart en vult mijn ziel met rust."

MINDSET - BODY & SOUL

EEN ODE AAN DE VROUW

Schrijftips

- * Elke dag een halfuur vrijmaken om te journalen. Dit kan bijvoorbeeld 's ochtends vroeg of 's avonds voor het slapengaan zijn.
- * Een aantal vragen opstellen die je jezelf wilt stellen tijdens het journalen.

Dit kunnen bijvoorbeeld zijn:

- * Wat waren mijn hoogtepunten van vandaag?
- * Waar ben ik dankbaar voor?
- * Wat heb ik geleerd vandaag? Wat zijn mijn doelen voor morgen?
- * Een plek zoeken waar je rustig kunt zitten en schrijven.
- * Dit kan bijvoorbeeld een fysiek dagboek zijn, of een digitale versie op je computer of smartphone.
- * Begin met het beantwoorden van de vragen die je jezelf hebt gesteld. Schrijf alles op wat in je opkomt, zonder te censureren of te beoordelen.

EEN ODE AAN DE VROUW

- * Het doel is om een open en eerlijk beeld te krijgen van hoe je je voelt en wat er in je omgaat.
- * Als je klaar bent met schrijven, neem dan even de tijd om alles door te lezen wat je hebt geschreven.
- * Probeer te reflecteren op wat je hebt opgeschreven en eventuele inzichten of leermomenten te identificeren.
- * Maak een ritueel van het journalen door het op een vaste tijd en plaats te doen. Dit kan je helpen om het journalen als een regelmatig onderdeel van je dagelijkse routine te maken.



MINDSET - BODY & SOUL

Affirmaties

Affirmatie betekent het bekrachtigen of versterken van iets — meestal een overtuiging, gevoel of intentie.

Een affirmatie is altijd positief geformuleerd en in de tegenwoordige tijd, alsof het al heeft plaats gevonden.

Het is een positieve boodschap voor jezelf waarmee je je onderbewustzijn kunt her-programmeren.

Affirmaties helpen bij meer (zelf)vertrouwen bouwen en bij het bereiken van jouw doelen.

Het idee is dat je elke dag de affirmatie herhaalt zodat je er meer in gaat geloven. En waar je in gelooft dat gaat zich manifesteren in je leven.

De kracht van affirmaties zit in de herhaling. Je kunt jouw mindset veranderen door jou gekozen positieve affirmatie vaak tegen jezelf te zeggen en zo onderdeel te maken van je dagelijks leven.