

FROUKJE KEUNING

Van moment naar moment

*90 acties
voor zelfinzicht
en verandering*

Walking my Revolution Publishers



Walking my Revolution Publishers
www.walkingmyrevolution.com

Eerste druk. augustus 2026

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© 2026 Tekst Froukje Keuning

© 2026 Aquarellen Jelle Bouwhuis, achtergrondaftbeeldingen: met hulp van AI

© 2026 Redactie en vormgeving Marleen te Vaanholt

Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers

ISBN 9789492632777

NUR 728 Spiritualiteit 770 Psychologie algemeen

Inhoud

INLEIDING	9
1. LAAT OPBEURENDE BOODSCHAPPEN ACHTER	10
2. HOUD EEN VREUGDE TRACKER BIJ	12
3. VOLG JE NIEUWSGIERIGHEID	14
4. HERSCHRIJF JE VERHAAL	16
5. ONTDEK JOUW PASSIES	18
6. GA OP WEG NAAR JE TOEKOMSTIGE ZELF	20
7. ZET JOUW STERKE PUNTEN IN DE SCHIJNWERPERS	22
8. MAAK TIJD VOOR ZELFCOMPASSIE	24
9. RESET JOUW SLAAPRITME	26
10. KIES VOOR GEZONDER ETEN	28
11. START JE DAG MINDFUL	30
12. MAAK TIJD VOOR EEN REK- EN STREKPAUZE	32
13. BENUT JOUW ROLMODELLEN TER INSPIRATIE	34
14. STEM JE DAGELIJKSE AF OP JOUW WAARDEN	36
15. VERLICHT JOUW TAKEN	38
16. HEB AANDACHT VOOR JE WAARDEN	40
17. VERBIND JE MET VREUGDE	42
18. LUISTER NAAR JEZELF MET ZELFCOMPASSIE	44
19. BESCHERM JOUW GEZONDE GEWOONTEN	46
20. GA VOOR LOSLATEN EN VERGEVEN	48
21. ONTHUL JOUW WAARHEID	50
22. ERKEN JOUW GROEIPUNTEN	52
23. DOE AAN WAARDENRUIL	54
24. LAAT SPIJTGEVOELEN LOS	56
25. DOE DE DRIE MINUTEN RITUEEL VOOR RUST	58
26. GEBRUIK EEN OVERGANGSANKER TUSSEN WERK EN PRIVÉ	60
27. BEPAAL JOUW MOMENTEN VAN VERBINDING	62
28. OVERWIN JOUW ANGST VOOR HET NIEUWE	64
29. TOON JOUW WAARDERING EN ERKENNING	66
30. HOUD EEN DAGBOEK VOOR ZELFCOMPASSIE BIJ	68
31. GEBRUIK DE LIEFDESTALEN VAN DE ANDER	72
32. LUISTER MET AANDACHT	74
33. WEES CONSISTENT MET JOUW AANDACHT	76
34. OPEN JEZELF VOOR JE SPEELSHEID	78
35. OVERBRUG RELATIEKLOVEN	80
36. BEWEEG MEE MET JOUW LEVENSSEIZOENEN	82

37. OMARM VAKER ECHTE RUST VOOR HERSTEL	84
38. GEEF JE GEVOELEN EEN PLEK OM TE LANDEN.....	86
39. GA MOEILIJKE GESPREKKEN AAN	88
40. LEID JE AF VAN SCROLLLEN EN GA NAAR BUITEN.....	90
41. GEEF RUIMTE AAN JE INTERESSES.....	92
42. KALMEER HET PIEKEREN	94
43. KIES VOOR MINDER DOEN	96
44. LAAT JOUW FAMILIEROL LOS.....	98
45. DOORBREEK JOUW ZELFTWIJFEL.....	100
46. EET BEWUSTER	102
47. DOORBREEK JOUW ONZEKERHEID	104
48. HERKEN STRESS VROEGTIJDIG	106
49. LEEF BEWUSTER IN HET NU	108
50. DOORBREEK OUDE PATRONEN	110
51. KIES VOOR MENTALE STIMULATIE	112
52. ONTDEK DE FEITEN ACHTER JE PATRONEN	114
53. VERLEG DE AANDACHT	116
54. KEER DE FRUSTRATIE OM	118
55. LEER VAN JE JUISTE KEUZES	120
56. ZET DOOR MET ZELFVERTROUWEN.....	122
57. DOORBREEK JOUW VICIEUZE CIRKELS	124
58. DOORBREEK HET LEVEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT	126
59. GA UIT VAN GOEDE BEDOELINGEN	128
60. KIES HET TEGENOVERGESTELDE.....	130
61. WEES SELECTIEF IN WAT JE TOELAAT.....	134
62. MAAK TIJD VOOR EEN MENTALE CROSS-TRAINING	136
63. MAAK HET JEZELF MAKKELIJKER	138
64. KIES LIEFDEVOLLE ACTIES VOOR JEZELF.....	140
65. WIN TIJD TERUG	142
66. MAAK JE HOOFD LEEG.....	144
67. LOOP JE SPANNING ERUIT	146
68. ERKEN DE FIJNE MOMENTEN OP EEN DAG	148
69. ONDERZOEK JOUW JALOEZIE	150
70. BESCHERM JOUW RUST	152
71. BEPAAL JOUW INTENTIE VOOR DE DAG	154
72. LUISTER NAAR JOUW GEDACHTEN.....	156
73. EER JE ZACHTHEID	158
74. BEWEEG MEE MET DE SEIZOENEN	160
75. GEEF JE LICHAAM EEN RESET	162
76. HANDEL NAAR DE CATEGORIE VAN JOUW GEDACHTEN	164

77. STOP MET JEZELF OVERBELASTEN	166
78. BEKIJK INTENSE EMOTIES VAN EEN AFSTAND	168
79. SCHAKEL VAN HET EMOTIONELE NAAR HET PRAKTISCHE	170
80. ELIMINEER ONNODIGE MENTALE PRIKKELS.....	172
81. ERKEN JOUW GRENZEN	174
82. VERMINDER JE VERPLICHTINGEN.....	176
83. ONDERZOEK ONUITGESPROKEN VERWACHTINGEN	178
84. BENOEM DE EIGENSCHAP DIE JE WILT BELICHAMEN	180
85. LEER VAN JOUW FOUTEN EN TELEURSTELLINGEN	182
86. STA JEZELF TOE SIMPELWEG TE WACHTEN	184
87. MAAK VAN BEGINNEN JOUW DOEL	186
88. SLUIT JE WERK AF MET EEN VASTE ACTIE.....	188
89. LEER TE STOPPEN ZONDER SCHULDGEVOEL.....	190
90. STA STIL BIJ JOUW GROEI	192
OVER DE AUTEUR.....	194



INLEIDING

Tijdens mijn eigen zoektocht naar meer rust, vertrouwen en zelfinzicht ontdekte ik dat verandering vaak begint met kleine stappen. Niet door alles tegelijk anders te doen, maar door bewust aanwezig te zijn in het moment.

Wat begon als losse blogs, groeide uit tot iets veel groters. Al langere tijd deel ik mijn gedachten, inzichten en praktische tips om het dagelijks leven nét iets bewuster te beleven. Ik schreef vanuit mijn eigen proces, maar merkte al snel dat mijn woorden ook anderen raakten. Dat gaf mij het vertrouwen om deze teksten te verzamelen en er een boek van te maken.

Dit boek is bedoeld als steun tijdens jouw eigen reis. Geen perfect stappenplan, maar een uitnodiging om stil te staan, te voelen en te groeien.

Om je daarbij houvast te geven, heb ik gekozen voor een groeitraject van negentig dagen. Zo heb je een duidelijk kader én een helder doel. Je hoeft het niet 'goed' te doen. Zelfs wanneer je niet alle acties uitvoert, zul je merken dat er toch verschuivingen ontstaan. In je denken, je voelen en in de manier waarop je naar jezelf en je leven kijkt.

Ga in je eigen tempo. Benut wat bij je past en ontdek wat mijn schrijfsels voor jou kunnen betekenen.

1. LAAT OPBEURENDE BOODSCHAPPEN ACHTER

Soms hebben de kleinste gebaren de grootste impact. Een vriendelijk woord op het juiste moment kan iemands hele dag veranderen en je hoeft niet precies te weten wat die persoon doormaakt om iets te kunnen betekenen. Een simpele herinnering dat ze gezien en gewaardeerd worden of dat het beter met ze gaat dan ze zelf denken, kan hoop geven op manieren die je je misschien nooit volledig realiseert.

Daarom is het achterlaten van een bemoedigend briefje zo'n waardevolle gewoonte. Schrijf iets oprechts op een post-it en laat het ergens achter waar iemand het kan vinden. Plak het op het bureau van een collega, stop het in een boek in de bibliotheek of plak het thuis op de badkamerspiegel. Het hoeft niet eens ondertekend te worden. Soms is het juist de verrassing die het extra betekenisvol maakt.

Voor degene die je briefje vindt, is het een onverwachte vonk van aanmoediging: een moment van verbondenheid op wat anders een gewone of moeilijke dag zou kunnen zijn. Voor jou dient het als een herinnering aan hoeveel goeds je kunt doen met heel weinig moeite. Zulke daden verleggen je blik naar buiten, urolijken je op en bewijzen dat vriendelijkheid zich vermenigvuldigt wanneer je die deelt.



ACTIE VAN DE DAG

Pak een plakbriefje en schrijf er een korte, opbeurende boodschap op. Plak het ergens neer waar iemand het toevallig tegenkomt en loop dan weg met het gevoel dat je een klein lichtpuntje hebt achtergelaten. Je ziet de impact misschien nooit, maar dat is juist wat het zo mooi maakt.

Mijn woorden van aanmoediging maken verschil voor mijzelf en de ander.

“Een klein gebaar van aandacht kan een groot verschil maken in iemands dag.”

Froukje Keuning