

A man with short brown hair, wearing a black button-down shirt and light blue jeans, is smiling and talking to a woman with long brown hair. They are sitting at a wooden table in what appears to be a cafe or office setting. The man is leaning forward, and the woman is looking at him. There is a white document and a black pen on the table.

**Neem zelf de regie
over je leven**



**Met 5 gratis en
bewezen tips!**

Johan Groenewegen - Jongerencoach
www.dream-academy.nl



Als je zelf positiviteit uitstraalt, trek je ook positiviteit aan.

Het maakt niet uit wat nu je situatie is, maar je kan er NU voor kiezen om een positieve mindset te creëren. Maar hoe doe je dat?

Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten, en dit vergt oefening.

Je gevoel is hiervoor een goede indicator.

Zijn je gedachten op dit moment positief of negatief?

Als ze positief zijn, zal je merken dat je je goed voelt. Andersom, als je je nu niet goed voelt, ga dan eens na welke gedachten je nu hebt? Zijn die negatief? Probeer deze oefening dan:

Oefening:

Sluit je ogen, haal drie keer diep maar ontspannen adem. Visualiseer een minuut lang een gebeurtenis uit het verleden waarbij je je super gelukkig voelde. Merk je verschil?

Alles wat aandacht krijgt, groeit! Welke gedachten geef jij aandacht?

Oefening:

Een ander oefening die je kan doen als je iets vervelends hebt meegemaakt is de volgende; Stel je maakt een vervelende situatie mee. Bijv een vervelend gesprek met een vriend. Dat gesprek is er nu eenmaal, daar verander je niets aan. Maar je kunt wél zelf bepalen hoe je met die situatie omgaat. Je reageert namelijk niet op die vriend of situatie, maar op jouw gevoel over die situatie. Probeer in dit voorbeeld, na het gesprek, jezelf af te vragen wat het positieve aan deze situatie is geweest. In eerste instantie zal je dit niet direct herkennen, maar na even nadenken komt er zeker een antwoord.



Het is belangrijk om echt eerlijk tegen jezelf te zijn.

Wat wil je echt?

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen wordt geboren met een unieke 'purpose'. (in het Nederlands vertaald zou dat 'intentie' zijn, maar ik vind het Engels hier beter passen). Daarnaast heeft iedereen zijn eigen bijbehorende kwaliteiten. Deze combinatie is jouw eigen enorme potentie om jouw mooiste leven te leven. Die potentie zal zich willen uiten.

Als jij je pupose vindt en ernaar gaat leven, dan leef je in een 'flow'. Als je dat niet doet, heb je het gevoel geleefd te worden. Dingen lijken meer energie te kosten, je voelt je nutteloos en stress en burn-out liggen op de loer.

Belangrijk genoeg lijkt me om jouw purpose te ontdekken en je volle potentieel te gebruiken.

Oefening:

Neem 15 minuten de tijd, zorg dat je niet gestoord wordt en schrijf alles op wat je dit jaar zou willen bereiken. Denk niet aan hoe je het wil bereiken, maar alleen aan wat je zou willen bereiken. Denk niet in beperkingen, of wat anderen ervan zouden vinden.

- Wat zou je willen doen als geld en tijd geen rol zou spelen?
Als je niet zou kunnen falen?
- Wat zou je echt willen bereiken? De komende 12 maanden?

Als je dit voor jezelf opgeschreven hebt, maak er dan elke dag je hoogste prioriteit van!



**Mensen zijn net zo gelukkig
als ze zelf besluiten te zijn
Abraham Lincoln
(president USA 1861)**

Een mooie quote die aangeeft dat je zelf kunt besluiten, of je je gelukkig wilt voelen of niet. Als iemand jouw kwaad maakt, kies je er zelf voor om kwaad te zijn. Dit is een keuze, want je kan ook beslissen om niet kwaad te worden. Het gaat erom of je reactief of proactief reageert op een gebeurtenis. Het verschil?

Reactieve mensen:

- Voelen zich slachtoffer en zijn snel beledigd
- Reageren impulsief
- Geven anderen de schuld en worden snel kwaad
- Klagen en jammeren
- Wachten totdat er iets met ze gebeurt
- Veranderen alleen als ze niet anders kunnen

Proactieve mensen:

- Nemen beslissingen op basis van hun eigen waarden
- Zijn niet snel beledigd
- Nemen de verantwoordelijkheid voor hun keuzen
- Denken na voordat ze handelen
- Raken niet in de put als er iets vervelends gebeurt
- Vinden een oplossing om snel uit een vervelende situatie te komen,
- Richten zich op zaken waar ze invloed op hebben en maken zich geen zorgen waar ze géén invloed op hebben



Zorg voor routine

Tony Robbins (een bekende Amerikaanse lifecoach)

zegt:

'If you want to raise your standards, use rituals!'

Nu je weet wat je doel is, kan je dat opknippen in kleine stapjes die je elke dag kan doen om dat doel te behalen. Dit zijn rituelen. Door jezelf rituelen aan te leren, ben je namelijk je onderbewuste brein aan het programmeren. Als je onderbewuste geprogrammeerd is, wordt het een routine.

Het maakt niet uit waar je nu staat, maar ook dit heb je bereikt met rituelen. Een voorbeeld; als je jezelf te dik vindt, heb je zeer waarschijnlijk andere rituelen, dan wanneer je 10 kilo lichter zou zijn. Of: Als je een liefdevolle relatie hebt, begroet je je partner echt op een andere manier dan wanneer je een teleurstellende relatie zou hebben!

Succes in je leven is niet iets van de een op de andere dag. Elke dag de juiste doelgerichte rituelen, bepalen na veel herhalen en bijstellen of je succes zal halen.

Aan een Olympische medaille gaan jaren van rituelen en routine vooraf.

Maar ook mislukking is dus een aaneenschakeling van veel verkeerde kleine rituelen!

Oefening:

Als je rituelen lastig vindt, begin dan met eenvoudige dingen, die niet veel tijd kosten. Stap bijvoorbeeld direct uit je bed als je wakker gaat, en maak je bed op. Na 30 dagen zal je merken dat het een prettige gewoonte wordt.

Daarna kan je dingen proberen die iets meer tijd kosten zoals een ademhalingsoefening of een workout van 15 minuten. Als je de Snooze knop op je wekker niet meer gebruikt, kan je die tijd dus nuttiger gebruiken!



Leef in het nu en geniet van de dingen om je heen. Elke nieuwe dag is je gegeven, leef 'm ook zo.

Je weet tenslotte nooit hoeveel tijd je nog gegeven is. Wees je bewust van een gesprek met je beste vriend(in) en geniet hiervan. Ook juist 10 minuten alleen zijn, is een perfecte mogelijkheid om bewust in het nu te zijn. Gewoon van een kop koffie of geïmponeerd zijn door een groot bouwwerk. Van een paar fluitende vogels buiten, of omdat je vandaag weer iets afgemaakt hebt wat je al lang wilde doen.

Dankbaarheid is een zeer sterke positieve emotie. En positieve emoties zijn sterker dan negatieve emoties. Dat betekent dat je geen negatieve emoties zult hebben als je diep van binnen echt dankbaar bent. En doordat je positieve emoties uitstraalt, zal je dat ook weer aantrekken.

Ik kan het iedereen aanbevelen om dagelijks 's morgens, maar zeker voor het slapen gaan, je dankbaarheid uit te spreken. Al was je dag nog zo moeilijk, er zijn altijd dingen waar je dankbaar voor kan zijn.

Oefening:

Als je 's avonds naar bed gaat, zeg dan in jezelf, maar beter nog hardop, de dingen waar je die dag dankbaar voor bent. Bijv.: Dank voor deze prachtige dag. Ik ben blij en dankbaar voor de kansen die op mijn pad komen. Ik ben dankbaar voor alle mensen die ik lief heb. Dank voor de mooie natuur. Dank u, Dank u, Dank u.

Hoe vaker je dit herhaalt, hoe sterker je positieve emoties.

Wees dankbaar.