

Lieve jij,

Ik heb dit journal speciaal voor jou gemaakt omdat ik er heel erg in geloof dat jij jezelf gelukkig kunt maken. De weg naar geluk is namelijk dat je jezelf leert kennen en gaat ontdekken wat jij nodig hebt. Of je nou wel of niet goed in je vel zit, we hebben allemaal onze uitdagingen, de een wat meer dan de ander.

Je zal ervaren dat het heerlijk is om in dit prachtige journal te werken. Het mooie is dat het helemaal over jou gaat. Je leert jezelf daardoor goed kennen, waardoor je alleen maar gaat doen wat goed is voor jou. Daardoor ga je automatisch betere keuzes maken.

Je gaat jezelf belangrijk vinden, je leert jezelf op nummer 1 te zetten. Voelt dat dubbel? Het is een belangrijke en grote stap die cruciaal is voor jouw weg naar geluk. Je gaat inzien dat het jouw leven is en niet die van een ander. Je gaat leren voor jezelf op te komen, dat je kunt gaan staan voor wie jij bent en dat jij je niet altijd hoeft aan te passen aan een ander. Klinkt simpel, maar het is zeker niet altijd makkelijk.

“You gotta do the work”

To do: beginnen met bewust worden van jouw gedachten

Wat zijn overtuigingen en gedachten die jij gedurende de dag hebt (bijvoorbeeld oordelen over anderen, negatieve gedachten over jezelf, schuldgevoelens)?

Jij bent zelf verantwoordelijk voor je eigen geluk. We kunnen helaas niet de schuld aan een ander geven. Dit is wel wat we vaak doen, wat heel normaal is. Op een gegeven moment kom je er achter dat als je leert kijken naar wat je doet en hoe je iets doet, je hier invloed op kunt uitoefenen, beter voor jezelf op kan komen en je je een stuk beter gaat voelen. De schuld geven aan de ander is iets waar we in part 3 mee verder zullen gaan.

To do: oorzaken van jouw gevoel

Wat is volgens jou de oorzaak dat jouw leven niet gaat zoals je dat zou willen? Is dat een iets of een iemand? Schrijf er zoveel op als je wilt.

Het is fijn als je jouw dagelijkse gedachten op een rijtje hebt en je ervaart dat je invloed hebt op jouw denken. Maar hoe kom je daar en hoe doe je dat?

Het probleem met een fixed mindset is dat deze vaak leidt tot een self-fulfilling prophecy. Je gelooft dat je iets niet kunt en doet daarom ook niet je best om het te leren. Het resultaat: je negatieve opvatting over jezelf wordt bevestigd en je leven blijft hetzelfde. Met een growth mindset kun je de self-fulfilling prophecy vóór in plaats van tegen je laten werken. Je gelooft er sterk in dat je iets kan leren en doet er dan ook alles aan om er beter in te worden. Het resultaat: je ontwikkelt jezelf!

Wat is nu de connectie met mindset? Dr. Carol Dweck (*Mindset, 2007*) ontdekte dat kinderen met een growth mindset veel beter presteren dan kinderen met een fixed mindset. Dit komt doordat de kinderen met een growth mindset geloven dat ze slimmer kunnen worden. Ze richten zich op hun persoonlijke ontwikkeling, zijn niet vies van hard werken en zien falen als een vanzelfsprekend onderdeel van het leerproces.

Kinderen met een fixed mindset daarentegen geloven dat hun intelligentie vaststaat. Ze richten zich daarom op het bewijzen van hun intelligentie of het verbergen van een gebrek daaraan. Ze zijn bang voor het oordeel van anderen en vermijden situaties waarin ze kunnen falen. Hoewel dit onderzoek gaat over kinderen, is het toepasbaar op mensen van alle leeftijden. Dankzij de neuroplasticiteit van je brein kun jij je immers een leven lang ontwikkelen. Maar dat lukt alleen als je zelf ook gelooft dat je dit kunt.

To do: geloven in verandering en groei

Als je op een positieve manier verandert en groeit, word je ergens beter in. Als je ergens beter in wordt, vind je het automatisch ook leuker.

Hoe sta jij tegenover verandering en groei?

Geloof je dat je dit kunt?

In welke situaties heb je ervaren dat je bent gegroeid?

Welke emoties voel je na part 3?

Omcirkel, streep, markeer of voeg toe welke voor jou van toepassing zijn.

Gemotiveerd

Sterk

Positief

ZELFVERZEKERD

Actief

OPGELUCHT

Trots

Geraakt

Blij

EMOTIONEEL

Verdrietig

To do: je eigen gedachten veranderen

Bijvoorbeeld over jouw zelfbeeld. Van 'Ik denk gedurende de dag dat ik niet goed genoeg ben', naar 'Ik ben goed zoals ik ben'.

Van:

Naar:



Van:

Naar:



Van:

Naar:



Van:

Naar:

✧ *Gratitude* ✧

Drie dingen waar ik dankbaar voor ben:

Hier kijk ik naar uit / dit was leuk vandaag:

Drie positieve affirmaties over mijzelf:

Rate your mood



✧ *Gratitude* ✧

Drie dingen waar ik dankbaar voor ben:

Hier kijk ik naar uit / dit was leuk vandaag:

Drie positieve affirmaties over mijzelf:

Rate your mood



REPEAT AFTER ME ;

- ✦ *Ik weet wat ik wil in dit leven*
- ✦ *Ik weet precies wat ik moet doen om te komen waar ik wil zijn*
- ✦ *Ik ga mezelf pushen om de beste versie van mezelf te zijn*
- ✦ *Ik maak de juiste keuzes in het omgaan met situaties*
- ✦ *Ik ga niet bij de pakken neer zitten als het even minder gaat*
- ✦ *Ik weet waar mijn prioriteiten liggen*
- ✦ *Ik durf groot te dromen*
- ✦ *Ik heb controle over mijn gedachten*
- ✦ *Ik geloof in mezelf*
- ✦ *Ik weet dat ik alles kan, door te denken dat ik het kan*
- ✦ *Ik ben trots op wie ik ben*
- ✦ *Ik blijf mezelf uitdagen en ontwikkelen*
- ✦ *Ik ben bereid anderen te helpen met mijn kennis*
- ✦ *Ik ben gelukkig*



START MAKING YOUR OWN MANUAL

Create your dream life.