

10x boost je mindset

Het leven daagt ons vandaag meer dan ooit uit! En net dan is het de kunst om positief met veranderingen en uitdagingen om te gaan.

1

Een frisse geest in een fris lichaam

Dit zorgt voor vitaliteit. Wie dagelijks gezond eet, voldoende hydrateert, minstens een halfuurtje beweegt en een goede nachtrust neemt, voelt zich meteen veel beter. En net dát heb je nodig om uitdagingen aan te kunnen en je aanpassingsvermogen te vergroten.

2

Energie

Doe meer waar je energie van krijgt, wat je happy maakt! Als je doet wat je graag doet, voel je je beter in je vel. Kies waar je je energie in stopt. En vermijd zo veel mogelijk energievreters. Zo geniet je veel meer van het leven. Dat straal je ook uit naar de mensen om je heen.

3

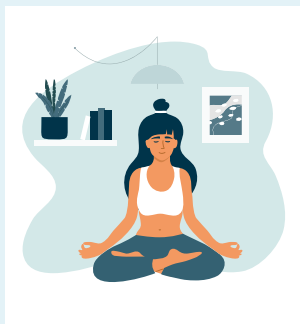
Train je mind

Als je je mind traint om positiever te leren denken, kun je beter focussen, helderder denken en problemen sneller oplossen. Negatief denken is een gewoonte die je zelf kunt doorbreken. Elk negatief heeft nu eenmaal een positief. En oefening baart kunst.

4

Luister naar je emoties

Wie naar haar eigen emoties luistert, krijgt een ideale wegwijzer in handen. Je leert ook omgaan met je negatieve emoties. Je buigt je kwetsbaarheid om naar een waardevol instrument waar je kracht uit put.



5

Ga op je doel af

Als je je doel visualiseert en er stap voor stap met focus naartoe werkt, ervaar je vrijheid en daadkracht. Het geeft je een goed gevoel en een flinke portie positieve energie die je doet hunkeren naar de volgende stap. Een doel dat eerst onbereikbaar leek, wordt op die manier perfect haalbaar.

6

Be your own best friend

Gedraag je zoals de persoon die in jou zit, maar er soms moeilijk uit raakt. De persoon die jij bent én wilt zijn. Elke dag opnieuw. Geloof in jezelf. Spreek dat uit. Hardop. Zo groeit je zelfvertrouwen. Je zelfbeeld verandert, je zelfwaarde ook. Er komen kansen op je pad die leiden tot verandering en resultaat.

7

Maak doelbewust tijd voor jezelf

Wie doelbewust met tijd omgaat, creëert structuur. Daarnaast verhoogt een doordachte planning je productiviteit en efficiëntie. Neem bijvoorbeeld 's morgens een uur de tijd voor jezelf. Zo'n miracle morning geeft je tonnen energie.

8

Alles wat je aandacht geeft, groeit

Geef aandacht aan de dingen die jij belangrijk vindt. Zo focus je op positiviteit. En maak je ruimte voor creativiteit. Door middel van visualisatie stoom je je mind alvast klaar om je doelen te bereiken.

9

Wees dankbaar voor wat je hebt

Wees vaker dankbaar. Want geef toe... eigenlijk heb je het zo slecht nog niet. Als je vaker stilstaat bij de dingen die wel allemaal goed gaan, creëer je rust in je hoofd. Het helpt tegen angst en piekeren.

10

Geef jezelf (en anderen) complimenten en vier je successen

Vier kleine gelukjes en deel vaker complimenten uit. Het vergroot je betrokkenheid, motivatie en verbinding met anderen. Wie het leven viert, toont veel meer positiviteit. De kracht van