

Optimisme

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVERANDERENDE GEWOONTEN

1. Begin met een dagboek schrijven. Schrijf elke dag iets positiefs op
2. Waardeer wat je wel hebt. Vertel je dierbaren hoeveel je hen waardeert
3. Wees lief voor jezelf vandaag (en altijd). Onthoud dat je alles kunt doen en dat vooruitgang tijd kost
4. Maak een lijst met dingen waar je naar uitkijkt
5. Denk aan alle redenen om vandaag vrolijk te zijn
6. Vergelijk jezelf niet met anderen. Als je ergens jaloers op bent, leun dan achterover en denk na over waarom en hoe ze dat hebben bereikt
7. Neem de tijd om na te denken over wat je dit jaar hebt bereikt
8. Zoek naar het goede in elke persoon die je vandaag ziet
9. Luister naar inspirerende muziek of een podcast
10. Schrijf je topprioriteiten en plannen voor de toekomst op, wetende dat je alles zult bereiken wat je wilt
11. Blijf aanwezig en waardeer de schoonheid van het moment. bijv. de zon in je gezicht voelen, details in iemands gezicht zien, de wolken, geluiden, etc.
12. Wees trots op jezelf, op de kleine overwinningen van vandaag (en in je dagelijkse leven)
13. Verander je humeur door iets te doen wat je echt leuk vindt
14. Voor een aanstaande situatie waar je je zorgen over maakt, schrijf je het beste scenario op dat kan gebeuren

Optimisme

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVERRANDERENDE GEWOONTEN

15. Focus op oplossingen, niet op problemen
16. Laat de verwachtingen van anderen los en focus je op de dingen en mensen die ertoe doen
17. Omring jezelf met optimistische, positieve, vriendelijke mensen
18. Verander 'Ik kan niet' in 'Ik kan NOG niet...'
19. Zorg voor jezelf. Als we ons op ons best voelen, kunnen we de dingen op een positievere manier zien
20. Als je ergens niet blij mee bent, klaag er dan niet over. Verander het gewoon
21. Vind drie goede redenen om hoopvol te zijn over de toekomst