

Positiviteit

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

1. Oefen met glimlachen. Glimlach naar vreemden, in de spiegel, lach wanneer je maar kunt! Je zult je zoveel positiever voelen.
2. Waardeer de kleine dingen van vandaag. Iemands glimlach, de zonsondergang, je ochtendkoffie, de warmte van een zonnestraal, de lucht
3. In plaats van te denken 'mijn leven is verschrikkelijk', denk 'het gaat momenteel niet geweldig, maar dit gaat voorbij. Er komen betere dagen'
4. In plaats van te denken aan de vreselijke dingen die kunnen gebeuren, overweeg dan de geweldige dingen die uit je huidige situatie kunnen komen
5. In plaats van te zeggen 'ik geef het op', zeg je 'dit is moeilijk, maar ik blijf het proberen'
6. Stop met je zorgen te maken over wat andere mensen denken. De gedachten van andere mensen zijn niet ontworpen om je gelukkig en positief te maken
7. In plaats van te denken 'waarom overkomt mij dit?', kun je denken 'wat leert mij dit?'
8. Vertrouw erop dat er betere dingen komen als je openstaat voor de mogelijkheden
9. In plaats van te denken 'ik kan dit niet', denk 'ik weet NOG niet hoe ik dit moet doen'
10. Vergelijk jezelf vandaag niet met iemand anders. Het is een totale verspilling van tijd

Positiviteit

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

11. Onthoud dat zelfs als je een bepaalde situatie niet onder controle hebt, je je reactie wel kunt beheersen
12. Mediteren. Dit zal je helpen om te overdenken, je stress te verlagen en kan je helpen om positiever te zijn
13. Oefen positieve zelfpraat. Je kunt positieve affirmaties gebruiken bij je meditatie
14. Begin je dag met het schrijven van je dankbaarheidsdagboek
15. Omring jezelf met mensen van wie je houdt en die ook van jou houden
16. Luisteren naar muziek. Muziek kan een positief effect hebben op je gezondheid en dag
17. Oefen acceptatie. Waardeer alles wat je nu hebt
18. Luister naar een inspirerende YouTube-video/podcast. Vul je hersenen met motivatie
19. Noem 5 dingen die je vandaag deden glimlachen
20. Zeg niet 'ik heb gefaald', maar zeg 'fouten helpen me te leren'
21. Beperk de tijd van sociale media. Besteed meer tijd aan het maken van en werken aan jezelf dan aan het consumeren van de inhoud van anderen