

# MASTER YOUR LIFE MAGAZINE

L.  
LEEF MET LEF!  
*Master Your Life*

*just for you*

GLOBAL CLIMATE STRIKE • 全球氣候罷課 • MOVILIZACIÓN MUNDIAL POR EL CLIMA • GLOBALER KLIMASTREIK •  
JEZELF ZIJN IS  
GOUD WAARD!

AAN DE SLAG  
MET JE  
BELEMMERINGEN

ONTDEK WAT JOUW  
KERNWAARDEN ZIJN

12 KLEINE  
VERANDER TIPS

5X  
GEZONDE  
ONTBIJT  
RECEPTEN

Wat is gelukkig zijn  
eigenlijk?

EXCLUSIEF VOOR VROUWEN

De kracht van meditatie | Het belang van goed slapen | Ontwikkel een ochtenroutine |

# INHOUD

## INSPIRATIE

- 2 JEZELF ZIJN IS GOUD WAARD
- 5 ONTDEK JOUW KERNWAARDEN
- 7 WAT IS GELUKKIG ZIJN EIGENLIJK?



## LEEFSTIJL

### Ontdek wat jouw kernwaarden zijn / p5

- 3 DE KRACHT VAN MEDITATIE
- 6 WAAROM IS SLAPEN BELANGRIJK?
- 8 5X GEZONDE ONTBIJT RECEPTEN
- 10 ONTWIKKEL EEN OCHTENDROUTINE



## MEDITEREN

Ontdek de kracht van meditatie / p3

JEZELF ZIJN IS GOUD WAARD / p2

## TIPS

- 4 12 KLEINE VERANDER TIPS
- 6 TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST
- 9 AAN DE SLAG MET JE BELEMMERINGEN



## TIPS

12 kleine veranderingen tips / p4



## GEZOND ONTBIJT

5x Gezonde ontbijt recepten / p8



# JEZELF ZIJN IS GOUD WAARD

Het lijkt soms zo moeilijk om echt jezelf te kunnen zijn. Er is namelijk een sterke kracht die ons stuurt en die een groot effect heeft op ons welzijn. Dat is onze 'behoefte om erbij te horen'. De behoefte om jezelf te zijn staat soms lijnrecht tegenover het verlangen om ergens bij te horen. En zo passen we ons aan onze omgeving aan. Dit proces begint al op jonge leeftijd bij je ouders en later op school, in je vriendengroep, op je werk, door de maatschappij etc. Maar weet je, in de meeste gevallen is het juist makkelijker om jezelf te zijn. Ook al kost het soms moed en moeite.

Door jezelf te zijn, door jouw waarden te laten zien, omring je je bijna automatisch met mensen die bij je passen. Zodra je beseft dat je prima bent zoals je bent, kom je lekkerder in je vel. Je hoeft je veel minder druk te maken over wat andere mensen denken.

Jij bent jij. Met al je gekkigheden, met je talenten, je tekortkomingen en je dromen.

Je mag gewoon zijn wie je bent. Je hoeft je niet anders voor te doen. En dat is heerlijk. Je anders voordoen dan je bent is uitputtend. Het kost ontzettend veel energie. Jezelf zijn is veel makkelijker. Het is natuurlijker. En weet je, je hoeft niet ieders vriend te zijn. Sterker nog je kúnt niet ieders vriend zijn.

Als jij volledig jezelf kunt zijn zul je merken dat je rustiger wordt en dat je energie overhoudt. Laat los wat andere mensen denken. Jij bent verantwoordelijk voor jouw eigen geluk. En dat geluk komt van binnenuit.

Wees je bewust van je eigen gedachten, gedrag, gevoelens en emoties. Maak je eigen keuzes. Zo wordt je iedere dag een beetje meer jezelf. En dat is goud waard!

*Gewoon jezelf zijn, hoe doe je dat?*

*Het antwoord is simpel: je bent nooit niet jezelf geweest. Hoe zou je niet jezelf kunnen zijn? Wie zou je anders moeten zijn?*

# DE KRACHT VAN MEDITATIE

"Regelmatig de tijd nemen om te mediteren brengt veel meer dan alleen ontspanning."

Meditatie zorgt voor betere slaap, betere focus, minder angst en minder stress.

Dagelijks hebben we duizenden gedachten die door ons hoofd spoken. Tijdens meditatie word je je bewust van alle gedachten en emoties die je hebt. En het mooie is: daar hoef je vervolgens niets mee.

Merk je gedachten op, maar ga niet over die gedachten nadenken. Wanneer je merkt dat er een gedachte is, richt je je aandacht bewust naar je ademhaling. Daardoor zul je merken dat die gedachte vanzelf verdwijnt.

Door vaker te mediteren, kun je in een staat van volledige rust komen, wat een positieve invloed heeft op je lichaam en je mind. Je ervaart minder snel stress, je hebt een betere focus, je bent minder angstig, je kunt beter slapen, je bent emotioneel meer in balans, je ervaart meer positiviteit en geluk, je bent minder snel depressief. Je zult merken dat je sneller rustig wordt en met een helderder hoofd kunt nadenken.

De voordelen van meditatie moet je ervaren door het te doen. Pas dan weet je wat meditaite werkelijk met je doet. Daarom is regelmaat in je meditatie zo belangrijk. Beter iedere dag 5 minuten dan heel groots beginnen en er na een aantal dagen al mee stoppen.

## MEDITEREN VOOR BEGINNERS

### HOUDING

Je zoekt een prettige houding. De meest bekende houding om te mediteren is de lotushouding -linkervoet op je rechterbeen, rechtervoet op je linkerbeen-, maar liggend of zittend op stoel of bank kan natuurlijk ook. Kies de houding die jij prettig vindt.

### ADEMHALING

Concentreer je op je ademhaling. Je ademt rustig in en uit. Raak je afgeleid? Geef niets, pak de concentratie op je ademhaling weer op. Je hoeft nergens aan te denken. De kracht van meditatie is juist dat je loskomt van het denken.

### GEDACHTEN

Als je begint met mediteren spoken er vaak vele gedachten door je hoofd. Raak niet ontmoedigd. Laat je gedachten komen en gaan, je hoeft er niets mee. Ga met je aandacht naar je ademhaling en focus je daarop. Hierdoor zal de gedachte verdwijnen. Na een tijdje merk je dat het steeds minder druk wordt in je hoofd.





# 12 KLEINE VERANDER TIPS

12 kleine veranderingen voor een bewuster leven

## 1 LEZEN

Lees op zijn minst 1 boek per maand.

## 2 DOELEN

Schrijf elke eerste dag van de maand en elke eerste dag van de week je doelen op en check deze doelen regelmatig.

## 3 TELEFOON

Wees je bewust van het gebruik van je mobiele telefoon. Stop deze weg wanneer je met iemand van wie je houdt aan het eten bent of in een goed gesprek zit.

## 4 WANDELEN

Wandel zo veel en zo vaak mogelijk in de natuur.

## 5 PRATEN

Praat met iemand die je vertrouwt als je pijn hebt, ook als het om iets kleins gaat.

## 6 ZEG JA

Zeg "ja" tegen iets wat je eng vindt, vooral als je weet dat het goed voor je is.

## 7 EMOTIES

Probeer je emoties te voelen in plaats van ze weg te stoppen.

## 8 LUISTEREN

Praat minder, luister meer. Aandachtig luisteren is een geweldige eigenschap. Je leert de gedachten, gevoelens en behoeften van de ander kennen.

## 9 SLAAP

Een goede nachtrust is noodzakelijk om goed te functioneren. Zorg voor voldoende slaap.

## 10 TIJD

Geef prioriteit aan je tijd. Tijd komt nooit meer terug, ga hier goed mee om. Verspil je tijd niet aan nutteloze dingen.

## 11 UITSTEL GEDRAG

Stop met uitstellen. 'Uitstel maakt makkelijke dingen moeilijk en moeilijke dingen nog moeilijker'.

## 12 DANKBAARHEID

Schrijf iedere avond in een boekje 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent. Dit kunnen grote en ook hele kleine dingen



*"Your beliefs become your thoughts, Your thoughts become your words, Your words become your actions, Your actions become your habits, Your habits become your values, Your values become your destiny."*

# ONTDEK WAT JOUW KERNWAARDEN ZIJN

Kernwaarden helpen je bij het maken van keuzes, het stellen van doelen en bij het inrichten van je leven. Strookt iets niet met je kernwaarden, bijvoorbeeld je baan, dan gaat dat op termijn wringen. Goed dus om je kernwaarden kraakhelder te hebben. Maar hoe doe je dat nou? Jezelf ontwikkelen vind je belangrijk en onafhankelijk zijn ook. Oh ja, en eerlijkheid en creativiteit natuurlijk! Zijn dat dan je kernwaarden? Of moet je dieper graven? Kernwaarden geven weer wat jij belangrijk vindt in het leven, waar jij voor staat. Iedereen heeft ze, alleen niet iedereen heeft ze helder op een rij. En dat is zonde want als je leven in eenklank is met je kernwaarden, ben je gelukkiger en heb je meer zelfvertrouwen.

**"Het is niet erg als je je kernwaarden niet zo maar uit je mouw schudt. Wees nieuwsgierig en ga op onderzoek uit."**

Ieder mens heeft kernwaarden, ook jij hebt ze. Het is niet erg als je je kernwaarden niet zo maar uit je mouw schudt. Wees nieuwsgierig en ga op onderzoek uit. Doel is dat je de waarden vindt die echt bij jou horen en waar jij je mee verbonden voelt. Dus daar mag je best de tijd voor nemen. Begin met deze simpele oefeningen dan krijg je alvast meer inzicht in je kernwaarden:

## 1. Wie bewonder jij?

Denk eens na naar wie je opkijkt, wellicht is dat je buurvrouw of je collega. Bedenk wat je aan die persoon bijzonder of inspirerend vindt. Achter bewondering schuilen vaak waarden die jij belangrijk vindt. Ook jaloezie en nijd kunnen een indicatie zijn!

## 2. Waar ben je gevoelig voor?

Bedenk waar je helemaal niet tegen kunt. Vaak is het tegenovergestelde juist een belangrijke waarde voor je. Stel je kunt niet verdragen als iemand loopt op te scheppen. Dan is bescheidenheid dus belangrijk voor je.

Verzin vijf dingen waar je gevoelig op reageert en wat de tegenovergestelde positieve waarden zijn.

## 3. Welke belangrijke keuzes heb je gemaakt?

Kijk eens naar je leven. Welke belangrijke keuzes heb je tot nu toe gemaakt en waarom? Welke waarden hebben je tot een bepaalde keuze geleid. Of had je achteraf spijt van je keuze? Welke waarden heb je toen niet in acht genomen?

## 4. Waar stop je tijd in?

Schrijf drie dingen op die op dit moment het allerbelangrijkst zijn in je leven en waar je veel tijd aan besteedt. Bedenk wat het voor je betekent. Waarom is het zo belangrijk? Welk gevoel geeft het je?

## 5. Vraag een vriend of familielid

Vaak benoemen vrienden of familieleden heel makkelijk waar jij voor staat en wat jij belangrijk vindt. Dus vraag hen welke kernwaarden bij jou horen. Ook leuk, om aan je collega's te vragen Zij kennen je vanuit een andere rol en hebben wellicht interessante aanvullingen.

# WAAROM SLAPEN BELANGRIJK IS

**"Helaas is een goede nachtrust niet voor iedereen vanzelfsprekend."**

Je kent ze vast wel, de nachten dat je ligt te woelen in je bed terwijl je geen oog dicht doet. Zo vervelend want je weet dat 's ochtends de wekker weer gaat en elk uur dat je wakker ligt raak je eigenlijk meer gefrustreerd.

Te kort slapen is slecht voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Een slechte nachtrust zorgt ervoor dat jij je overdag futloos voelt, minder goed kunt concentreren, sneller geïrriteerd bent, dat je meer gaat snaaien omdat je energie te kort komt, dat je immuunsysteem minder goed werkt en dat je sneller verouderd. Het kan zelfs de kans op een depressie of beroerte vergroten en invloed hebben op ons hart en onze bloedvaten. Dit willen we natuurlijk niet!

We willen een goede nachtrust want een goede nachtrust zorgt juist dat je vrolijker en positiever bent, dat je meer alert bent en dat je gezonder en langer leeft. Kortom, het is gewoon heel erg fijn om 's ochtends fris wakker te worden en vol energie je dag te beginnen. Je voelt je een stuk lekkerder als je jezelf niet als een zombie uit bed hoeft te slepen als de wekker gaat. Helaas is een goede nachtrust niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben last van slapeloosheid, maar vinden het lastig om hier een oplossing voor te vinden. Volgens onderzoek slaapt twee op de drie(!) Nederlanders niet goed, maar doen ze er verder niets aan om dit te veranderen. Zonde want een goede nachtrust is onderdeel van een gezonde levensstijl. Gelukkig zijn er wel degelijk mogelijkheden om je slaapkwaliteit te verbeteren!

## TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

1. Zorg voor voldoende beweging gedurende de dag.
2. Vermijd een paar uur voordat je gaat slapen je tv, telefoon en tablet.
3. Ga iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op. Houd een regime aan van 8 uur slaap.
4. Gebruik het laatste half uur voor het slapengaan om tot rust te komen. Luister muziek, lees, doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen, mediteer, neem een warm bad of douche. Of doe gewoon even niets.
5. Ga met een 'leeg' hoofd naar bed. Als piekeren je wakker houdt, reserveer dan iedere dag een 'piekermomentje'. Schrijf je gedachten op en schrijf erachter wat je eraan gaat doen.
6. Kun je niet slapen, blijf dan niet gespannen en gefrustreerd in bed liggen, maar sta op en ga iets ontspannends doen in een andere kamer. Ontspanningsoefeningen in bed zijn ook goed. Lees niet langer dan een half uur in bed.
7. Vermijd in de uren voor het slapen gaan zware maaltijden, Vermijd 's avonds cafeïne en theïne (koffie, thee, chocolademelk, cola) en alcohol. Drink een kruidenthee of gewone thee in plaats van koffie.
8. Vermijd heftige discussies, intensief studeren en spannende tv-programma's kort voor het slapen gaan. De spanning die je daarmee opbouwt moet eerst weer worden afgebouwd.





# WAT IS GELUKKIG ZIJN EIGENLIJK?

**Ik ben pas gelukkig als... Je wordt niet gelukkiger als je slank bent, je bent niet aantoonbaar gelukkiger in je nieuwe huis en het winnen van de loterij doet weinig voor je echte levensgeluk. Als je van binnen niet verandert zullen veranderingen in je omgeving niet veel voor je geluksbeleving betekenen. Geluk is een gevoel dat van binnenuit komt.**

Hoe kun je gelukkig zijn terwijl je eigenlijk niet tevreden bent met de situatie waarin je je bevindt? Het antwoord is zowel simpel als uitdagend: door te genieten van de dingen die wél goed zijn. Geniet van een mooie zonsopgang, van de liefde van de mensen om je heen, van een lekkere kop koffie. Verheug je op een gezellige avond met je partner, verwen jezelf met een lekker kopje kruidenthee of maak een heerlijke wandeling. Het heeft veel te maken met het gevoel van dankbaarheid en waardering voor de dingen die je hebt, en die goed gaan. Dankbaarheid is een krachtige emotie van geluk, en wie zich dankbaar voelt is bijna per definitie gelukkig.

Probeer jezelf te verwonderen over de schoonheid van de natuur, lach zo vaak als je kunt, zing en dans, geniet van een opgeruimd huis of lees een goed boek. Als je er voor open staat zijn er zoveel kleine, eenvoudige dingen waar je iedere dag van kunt genieten. En realiseer je dat je mag genieten, dus doe het! Je zult merken dat je lekkerder in je vel zit. Je voelt minder frustratie en meer rust en dankbaarheid. Vanuit deze basis kun je stap voor stap naar je andere doelen toe werken. En als je deze doelen bereikt, wordt het leven alleen nog maar mooier!

Door je te focussen op liefde, bewust genieten, dankbaarheid, acceptatie en verwondering merk je dat het leven eenvoudiger en leuker wordt. Je voelt je gelukkiger zónder dat je al je ambitieuze doelen hebt bereikt. Zorg dat je nu gelukkig bent, en werk aan de doelen die je naar jouw idee nog gelukkiger zullen maken. Op die manier leef je met de verwachting dat het leven alleen nog maar mooier gaat worden.

*Geniet van een mooie zonsopgang, van de liefde van de mensen om je heen, van een lekkere kop koffie.*



# GEZOND ONTBIJTEN

Een goed ontbijt is voedzaam. Het levert je tussen de 300 en 500 kcal en voedt je met essentiële vitamines, mineralen, vezels en sporenelementen. Als je gezond ontbijt, blijft je bloedsuikerspiegel stabiel en kun je de rest van de dag makkelijker afblijven van chips, koek en andere ongezonde tussendoortjes.

Veel mensen eten 's ochtends veel suiker, vaak zonder dat ze het doorhebben. Voorbeelden van ontbijtjes met veel suiker: 2 witte boterhammen met aardbeienjam = 10 suikerklontjes, 1 grote krentenbol en een glas drinkyoghurt = 16 suikerklontjes. Door zoveel suiker gaat je bloedsuikerspiegel flink schommelen. Binnen enkele uren krijg je alweer zin in een suikerrijke snack, en dit zeurende gevoel van trek blijft de hele dag aanwezig. Het eten van veel suikers vergroot het risico op insulineresistentie, diabetes type 2, schildklierproblemen, een dikke buik en diverse welvaartsziekten.

## 5 X GEZONDE ONTBIJT RECEPTEN



### 1. GRIEKSE YOGHURT MET FRAMBOZEN EN NOTEN

Dit recept bevat eiwitten, gezonde vetten en goede koolhydraten, wat ervoor zorgt dat je de hele ochtend vol energie en zonder honger doorkomt.

**Ingrediënten voor 1 persoon:** 200 gram Griekse yoghurt (10% vet) 75 gram frambozen (vers of uit de diepvries) 20 gram ongezouten noten naar keuze 1 el havermout (10 gram) Optioneel: kaneelpoeder

**Bereidingswijze:** Schep de Griekse yoghurt in een kom of groot glas. Roer de havermout door de yoghurt. Optioneel: voeg een snufje kaneelpoeder toe. Garneer de yoghurt met de noten en de frambozen. Gebruik je frambozen uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.



### 2. ENERGIE-SMOOTHIE MET BOERENKOOL EN KIWI

Dankzij de boerenkool en de kiwi krijg je met deze smoothie veel vitamine C binnen en voorzie je jouw lichaam van meerdere essentiële voedingsstoffen.

**Ingrediënten voor 1 persoon:** 1 banaan (120 gram) 1 kiwi (80 gram) 30 gram boerenkool 200 ml water  
Optioneel: 1 el chiazaad of hennepzaad Optioneel: 1 el gebroken lijnzaad

**Bereidingswijze:** Verwijder de schil van de banaan en de kiwi. Doe het fruit, samen met de overige ingrediënten, in een blender. Voeg 200 ml water toe en blend het geheel tot een gladde substantie. Voeg eventueel extra water toe, totdat de smoothie de juiste textuur heeft.

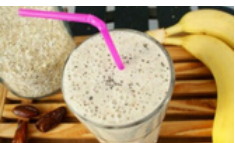


### 3. BANANENPANNENKOEK MET BLAUWE BESSEN

Gelukkig bestaan er ook gezonde varianten op de ouderwetse pannenkoek, waaronder deze heerlijke bananenpannenkoek met blauwe bessen.

**Ingrediënten voor 1 persoon:** 1 banaan 2 eieren 50 gram blauwe bessen 1 el kokosrasp Kokosolie Optioneel: kaneel

**Bereidingswijze:** Doe de banaan en eieren in een blender en blend tot een glad beslag. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan. Giet het banaan-eimengsel in de pan en verdeel de blauwe bessen over het beslag. Bak de pannenkoek in circa 10 minuten goudbruin. Garneer de bananenpannenkoek met de kokosrasp. Optioneel: bestrooi het geheel met een snufje kaneel.



### 4. HAVERMOUTSMOOTHIE

Deze romige smoothie is erg geschikt als ontbijt. Door de havermout geeft het je een lang verzadigd gevoel en zal je tot de lunch geen honger ervaren.

**Ingrediënten voor 1 persoon:** 250 ml ongezoete amandelmelk 3 el havermout (30 gram) 1 ontpitte dadel (10 gram) 1 kleine banaan (100 gram) 1 tl kaneel Optioneel: 1 el chiazaad

**Bereidingswijze** Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan wat extra water toe en blend nogmaals.



### 5. HALVE AVOCADO MET HÜTTENKÄSE

Avocado's passen uitstekend binnen een koolhydraatarm dieet. De vetzuren in avocado's houden je lang verzadigd. In combinatie met Hüttenkäse combineer je het beste van twee werelden: eiwitten en gezonde vetten!

**Ingrediënten voor 1 persoon:** ½ avocado 50 gram Hüttenkäse zeezout en zwarte peper

**Bereidingswijze** Halveer de avocado. Verwijder de pit. Schep de Hüttenkäse op de plaats van de pit. Breng het geheel op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper.



# AAN DE SLAG MET JE BELEMMERINGEN

Ga aan de slag met jouw belemmeringen. Onzekerheid komt voort uit niet volledig durven vertrouwen op jezelf, en jezelf niet volledig accepteren. Deze onzekerheid zorgt vaak voor de belemmeringen die je kunt ervaren om vol te gaan voor dat fantastische leven. Ze komen vaak voort uit het gevoel "niet goed genoeg" te zijn of door niet voldoende van jezelf te houden.

## 8 SPELREGELS OM AAN DE SLAG TE GAAN MET JOUW BELEMMERINGEN

### **1. Je bent goed, precies zoals je bent**

We mogen ervan uitgaan dat we het waard zijn om liefde te ontvangen en erbij te horen. We proberen vaak een gevoel van eigenwaarde te krijgen door voortdurend te presteren, perfectioneren en te plezieren. Ook als dat ten koste gaat van onszelf. In plaats van de eigenwaarde in onszelf te vergroten, passen we ons aan in de hoop om bevestiging van anderen te krijgen. Als je continu de bevestiging van een ander nodig hebt om een beter gevoel voor jezelf te krijgen, dan kan dat voor flink wat teleurstellingen zorgen.

### **2. Vervang MOETEN voor MOGEN**

We moeten heel veel van onszelf. Veel moeten kan een belemmering worden op de weg naar jouw doel of naar jouw doelen. Je hangt namelijk een negatieve emotie aan moeten. Vervang moeten zoveel mogelijk voor mogen of willen. Ik moet sporten - ik wil sporten, ik moet me aan deze actie houden - ik mag me aan deze actie houden.

### **3. Word vrienden met je innerlijke criticus**

Je innerlijke criticus is dat belemmerende stemmetje in je hoofd, die jou continu aanmaant om beter te zijn dan wat je doet. Mensen die onbewust zijn van de werking van hun mind, identificeren zich met de stem van hun innerlijke criticus. Als je begrijpt dat je innerlijke criticus er nou eenmaal bijhoort en je weet wat zijn functie is, dan kun jij zelf bepalen wat je met zijn advies doet. Luister ernaar en maak zelf de afweging wat je ermee doet. Als je begrijpt hoe dit werkt, zal dit resulteren in meer zachtheid voor jezelf en uiteindelijk voor een veel beter gevoel.

### **4. Ga aan de slag met je perfectionisme**

Ben jij een perfectionist? We hebben allemaal een zekere mate van perfectionisme in ons. Feit is dat perfectionisme jouw geluk en succes in de weg staat. Perfectionisme heeft niets te maken met gezonde prestaties en groei. Perfectionisme is een manier om jezelf te beschermen tegen het risico van afwijzing en afkeuring. Perfectionisme komt voort uit de angst om niet goed genoeg te zijn.

### **5. Vertrouw op je intuïtie**

De stem van onze intuïtie wordt vaak tot zwijgen gebracht door onze behoefte aan zekerheid. Vaak gaan we bij een ander te rade als we voor een keuze of beslissing staan. Vertrouw op jouw stem en neem je intuïtie serieus. Alle antwoorden zitten al in je. Door te verstillen of regelmatig te mediteren kun je de stem van je intuïtie waarnemen.

### **6. Stop met jezelf te vergelijken met anderen**

We vergelijken onszelf met de burens, met andere vrouwen, met andere koppels, met mensen op de sportclub, met collega's. We vergelijken onszelf omdat we de beste willen zijn of het beste willen hebben. Vergelijking berooft je over het algemeen van geluk! Hoe vaak vergelijk jij jezelf met anderen?

### **7. Neem ownership en verval niet in de slachtofferrol**

Je kunt jezelf misschien wel eens betrappen op gedachten als; Waarom overkomt mij dit nou weer? of Zie je wel, nu ben ik alweer de dupe. Al dit soort gedachten leiden naar negatieve emoties en versterken jou niet! Probeer je gedachten te sturen en kies ervoor om je geen slachtoffer te voelen.

### **8. Periodes van worsteling, zijn periodes van groei**

Onthou: Hoe moeilijk of lastig een situatie ook is, alles gaat voorbij. Deze periodes zijn nodig om inzichten te krijgen die je nodig hebt in je leven. Haal er je les uit.

# ONTWIKKEL EEN OCHTENDROUTINE

**Wat doe jij het eerste uurtje als je wakker wordt? Je wekker uitzetten, mail checken en door Instagram scrollen is voor veel mensen eerder regel dan uitzondering. Zonde! Zet jezelf op nummer 1 in de ochtend. Een goede ochtendroutine zorgt ervoor dat je fitter, gelukkiger en succesvoller wordt.**

De ochtend is een krachtig moment van de dag. Je hebt net uren slaap achter de rug waarin je mentaal en fysiek weer helemaal opgeladen bent. Je staat op het punt om een heerlijke, nieuwe dag te beginnen. Je ochtendroutine is de kickstart van je dag. Maak er jouw magic moment van!

Een ochtendroutine is niks meer dan een serie gewoontes die je iedere ochtend herhaalt. Je bent vrij om je routine zo in te delen als je zelf wilt.

Je kunt ervoor kiezen om in de ochtend wat aan beweging te doen, te mediteren, tijd te maken voor een gezond en heerlijk ontbijt, rustig te praten met je kinderen of de taken van de dag te structureren. Het is echter slim om eens een blik te werpen op je doelen. Want misschien zijn er gewoontes die je kunt aanleren die je dagelijks dichterbij je doelen brengen? Door doelgerichte gewoontes op te nemen in je ochtendroutine realiseer je je doelen vrijwel automatisch.

Begin de dag zoals jij dat zelf graag wilt. Neem de touwtjes in handen, en laat je niet leiden door haast en tijdgebrek. Je kunt de ochtend gebruiken om de dag op jouw manier te beginnen. Rustig of juist actief, doelgericht of ontspannend, sociaal of lekker op jezelf.

**"Je ochtendroutine is de kickstart van je dag. Maak er jouw magic moment van!"**



## IDEEËN OM TOE TE PASSEN IN JE OCHTENDROUTINE

Mocht je geen idee hebben wat je met je ochtend moet doen maar vind je het idee van een ochtendroutine wel fijn? Misschien kan dit onderstaande lijstje wel inspiratie geven. Om te beginnen zou je met twee 'activiteiten' kunnen starten. Bijvoorbeeld elke ochtend 5 minuten mediteren en 20 minuten wandelen. Of 15 minuten hardlopen en 15 minuten de tijd nemen voor een kop koffie met een goed boek. Het hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Doe wat je prettig vindt en wat voor jou goed voelt.

- Mediteren
- In je dagboek schrijven
- Een lekkere cappuccino of kop koffie zetten voor jezelf
- Een smoothie maken voor jezelf
- Lekker stukje wandelen
- Rondje hardlopen
- Stretchoefeningen
- Je doelen uitschrijven of opnieuw lezen
- Naar een inspirerende podcast luisteren
- Een luisterboek opzetten
- Aan een project voor jezelf werken
- Je dromen visualiseren
- Uitgebreid in bad