

Inleiding

We willen allemaal vreugde en passie ervaren en een doel in het leven hebben, maar soms is het moeilijk om gemotiveerd en enthousiast te blijven als we met onze dagelijkse verplichtingen worden geconfronteerd. Gelukkig zijn er allerlei vormen van inspiratie om ons heen te vinden, of je nu onder de sterren slaapt, tijd doorbrengt met optimistische mensen of een lang vervlogen ambitie nieuw leven inblaast. Nieuwe ervaringen kunnen de deur openen naar nieuwe perspectieven en ideeën, dus als je het gevoel hebt dat je vastzit of ongeïnspireerd bent, duik

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: The Little Book of Inspiration

Oorspronkelijk uitgegeven in 2016 door Summersdale Publishers Ltd

© Summersdale Publishers Ltd, 2016
Research: Katherine Bassford

© 2016 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Jörgen van Drunen/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Ontwerp en opmaak: Manninne Design

ISBN 978-94-6188-807-5
NUR 370

www.lantaarnpublishers.nl

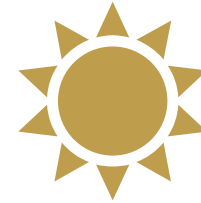
Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde ontwerpen.

dan in dit boekje en probeer vandaag nog iets nieuws. De motiverende citaten en eenvoudige tips zijn bedoeld om je te helpen bij het gebruikmaken van je creativiteit, het opnieuw aanwakkeren van je passie en het openen van je ogen voor opwindende nieuwe mogelijkheden.

Doe eens iets anders dan je gewend bent

Als je altijd maar hetzelfde doet, is het misschien tijd om eens iets nieuws te proberen. Doe een dag (of in ieder geval een paar uur) iets anders dan je gewend bent: luister naar een andere radiozender, rijd via een andere route naar je werk, probeer een nieuw café of restaurant, bezoek een curiosawinkel of groet een buurman met wie je normaal gesproken niet praat. Grijp elke kans aan om je wereld op een nieuwe manier te ervaren. Door je horizon te verbreden stel je je open voor nieuwe ideeën en inspiratie.



Vang de passaatwind
in je zeilen.
Verken. Droom.
Ontdek.

H. Jackson Brown Jr

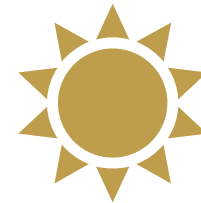
Geluk is een
manier van reizen,
niet een bestemming.

Roy M. Goodman

Maak je droom kenbaar

Een van de grootste uitdagingen van het vervullen van doelen is gemotiveerd blijven en doorzetten. Soms is dit een hele worsteling, maar er zijn eenvoudige trucs voor het krijgen van meer energie en passie voor het verwezenlijken van je droom. Of je er nu van droomt om aan een triatlon mee te doen of een eigen bedrijf te beginnen, zoek inspiratie bij anderen. Praat met je partner over je idee of deel je gedachten met een vriend die je ondersteunt. Praat via lokale clubs of online forums met gelijkgestemde mensen. Stel je voor hoe het zou voelen om je ambitie te verwezenlijken en visualiseer dat je succes hebt. Motivatie is niet iets

constants, motivatie komt en verdwijnt weer, maar door jezelf te omringen met positief gestemde mensen en beelden, zet je iets opwindends in gang, waardoor je je blijft inzetten om je doel te bereiken.



Het leven is een
experiment.
Hoe meer
experimenten je
doet, hoe beter.

Ralph Waldo Emerson

Zie elke **uitgang** als een
ingang naar iets nieuws.

Tom Stoppard