

365

VRAAG

Leef je in je eigen plan of in
het plan van een ander?



MAANDAG 4 FEBRUARI

365

365 DAGEN SUCCESVOL

**Leven is tijd
doorbrengen met
de mensen van
wie je houdt.**

DINSDAG 27 AUGUSTUS

OEFENING

Pak je agenda erbij en kijk eens naar de dingen die je de afgelopen drie weken hebt gedaan. Van welke activiteiten krijg je superveel energie en van welke juist niet? Zet het onder elkaar op een rijtje. Wat zie je nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

365

365 DAGEN SUCCESVOL

Niets doen is ook een keuze.



DONDERDAG 1 AUGUSTUS

VRAAG

Het leven is een feestje! Hoe zet jij vandaag de bloemetjes buiten?

Leuk als je er een foto van maakt en die met ons deelt op:
www.facebook.com/365dagensuccesvol of Instagram
(gebruik dan #365dagensuccesvol).



DONDERDAG 6 JUNI

Tien krachtige tips om de relatie met jezelf te onderhouden:

- 1 -

Word verliefd op jezelf. Je deelt je hele leven met jezelf, dan kun je jezelf maar beter een beetje leuk vinden...

- 2 -

Investeer in jezelf. Meld je aan voor een cursus of ga ergens in de leer. Groei = geluk!

- 3 -

Praat positief met - en over - jezelf. Wanneer heb jij voor het laatst een goed gesprek gehad met jezelf of iets aardigs over jezelf gezegd?

- 4 -

Vergeef jezelf. Niemand is perfect. Verwacht dat dan ook niet van jezelf.

- 5 -

Wees dankbaar voor jezelf. Je bent er toch maar mooi! Omarm alles wat je heeft gemaakt tot wie je bent en wees er dankbaar voor.

- 6 -

Zorg voor je lichaam. Houd je lijf gezond en uitgerust.

- 7 -

Doe leuke dingen en verwen jezelf. Koop bloemen voor jezelf, ga lekker naar de sauna, stop met dingen en mensen die je teveel energie kosten. Ontspan!

- 8 -

Klaag niet en zeg nooit sorry voor wie je bent. Accepteer hoe je bent, of verander het. Er is geen andere optie.

- 9 -

Breng tijd door met je eigen sekse. Je krijgt daar namelijk meer energie van dan van mensen van het andere geslacht.

- 10 -

Breng tijd door met jezelf. Wanneer ben je voor het laatst helemaal alleen geweest? Pas dan heb je namelijk echt de ruimte om jezelf belangrijke vragen te stellen: waar sta je ook alweer voor? Wat wil je echt? Wat vind je echt belangrijk? Wie wil je zijn?