

**ANGST LIJKT
OP EEN
SCHOMMELSTOEL.
HET HOUDT JE
IN BEWEGING,
MAAR JE KOMT ER
NERGENS MEE.**

JODI PICOULT

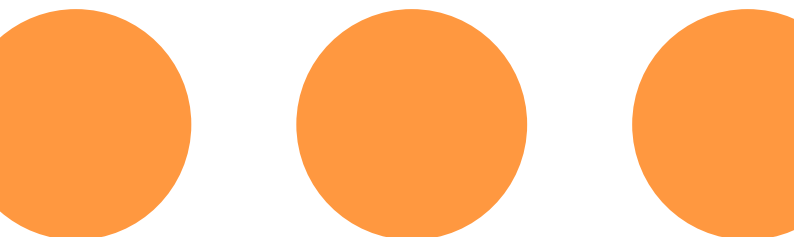
F*CK VERWACHTINGEN

Treed de wereld tegemoet met een open mind. In ons hoofd maken we dingen soms veel groter dan ze zijn. Ten onrechte, want we weten gewoon niet wat er gaat daadwerkelijk gaan gebeuren. Maar daar is op zich niets mis mee. Stel je het ergste scenario voor, besef dat dit slechts een gedachte is (en vermoedelijk een heel onwaarschijnlijke) en laat die los.

Schrijf op wat je verwacht dat er zal gebeuren. De gedachte zwart op wit zien, kan je helpen je te realiseren hoe waarschijnlijk of onwaarschijnlijk ze is. Schrijf daarna op hoe jij zou willen dat dingen uitpakken. Focus op deze versie maar houd rekening met andere wendingen.

Als je openstaat voor verrassingen en onverwachte gebeurtenissen in jouw leven, leer je langzaam steeds beter omgaan met tegenslagen.

JE BENT EEN KANJER.



ALS SH*T JE
ONDERUITHAALT, ZEG
DAN 'F*CK IT' EN EET
EEN REEP CHOCOLA.

DAVID SEDARIS

F*CK VERGELIJKINGEN

Veel van onze zorgen ontstaan omdat we naar andermans levens kijken en het gevoel hebben dat we 'minder' zijn. Houd daarmee op. Besef goed dat je voor het overgrote deel slechts ziet wat anderen je willen laten zien. Je hebt geen idee van alle problemen en besommeringen die zich achter hun voordeur afspelen. Een onvolledig verhaal zelf invullen, betekent waarschijnlijk dat je het niet bij het rechte eind hebt.

Iedereen doet het anders en je hoeft met niemand te wedijveren. Doe gewoon je eigen ding. Dan doe je het goed.

JIJ BENT

de lucht

EN DE REST

is slechts

HET WEER.

PEMA CHÖDRÖN

F*CK NEGATIVITEIT

Onze omgeving heeft invloed op ons denken. Neem afstand van negatieve invloeden, negatieve mensen en negatieve ideeën en je zult merken dat je negatieve gedachten beter de baas blijft.

Volg geen socialmedia-accounts die bij jou gevoelens van schuld, ongerustheid, angst of gebrek oproepen. Verspil geen tijd aan boeken waar je geen plezier aan beleeft. Luister alleen naar muziek die ervoor zorgt dat je wilt meezingen en door de kamer wilt dansen. Vul je omgeving met schoonheid, lichtheid en vreugde en je zult zien dat dit je kijk op de wereld verandert.

Je hebt

ALLES

*wat je nodig
hebt.*

BLIJF SOEPEL

Rustige, langzame stretchoefeningen als yoga of pilates zijn een geweldige manier om je mentaal te ontlasten. Ze geven je een gevoel van rust en kalmte en helpen je je bewust te worden van je lichaam en je gevoelens. Er zijn tal van manieren om deze oefeningen uit te voeren. Je kunt je aanmelden bij een clubje bij jou in de buurt, je inschrijven voor een speciale retreat of op YouTube kijken. Beide disciplines leggen de nadruk op ademen en schenken aandacht aan mindfulness. Vaak vindt er aan het einde van de les een of andere vorm van meditatie plaats als onderdeel van de cooling-downfase. Zo komen je geest en je lichaam helemaal tot rust!

VERTROUWEN

komt niet van altijd

GOED ZIJN

maar van niet bang zijn

OM HET FOUT TE HEBBEN.

PETER T. MCINTYRE