

DIT BOEK IS VAN:

.....
.....
.....

Oorspronkelijke titel: *Boosta dig själv: Bli tryggare, starkare och få bättre självkänsla*
Oorspronkelijke uitgave: first published by Tukan förlag 2020, Örlogsvägen 15,
426 71 Västra Frölunda, Zweden, www.tukanforlag.se

Vormgeving: Sanna Sporrong

Illustraties: Shutterstock Images, William Hansen (Creative Market)

Nederlandstalige productie: Deul & Spanjaard

Vertaling: Mattijs Warbroek

ISBN 978 90 00 38066 4

NUR 450

© 2020 Linda Palm, Sanna Sporrong en Tukan förlag

© 2021 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumlifestyle.nl

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Motivatie journal

*Invalboek voor meer
kracht en eigenwaarde*



LINDA PALM & SANNA SPORRONG

PAPER LIFE



LOVE WHO YOU ARE

Welkom

BIJ JOUW MOTIVATIEJOURNAL!

Dit boek is bedoeld om jou te laten zien welke mogelijkheden je hebt om invloed op je leven uit te oefenen. We willen je het gereedschap geven om voor jezelf te zorgen en jezelf een boost te geven. Je zult zien dat je geweldig bent en dat alles goed komt!

Het leven zit vol uitdagingen. Het geloof in jezelf en je gevoel van eigenwaarde zullen vaak op de proef worden gesteld. Maar het positieve is dat je zelf kunt bepalen wie je wilt zijn en hoe je met jezelf wilt omgaan. Als je respect voor jezelf hebt, positief bent en jezelf oppept, kun je bereiken wat je wilt en zul je je beter voelen.

Je zult soms tegenslagen krijgen en moeilijke periodes doormaken. Je zult gestrest zijn en je af en toe down voelen, net als iedereen. Dat is deel van het leven! Het belangrijke is, hoe je met deze periodes omgaat, zodat je niet vast komt te zitten in negatieve gedachten. Met het juiste gereedschap zul je deze periodes gemakkelijker kunnen hanteren en doorstaan.

Met dit boek kun je iets naar boven halen wat al in je zit: een fundamentele zekerheid, kracht en zelfbewustheid. Door het journal in te vullen en in het dagelijks leven kleine aanpassingen te doen, krijg je de mogelijkheid om je gedachten en dromen waar te maken, zodat je de persoon kunt worden die je hoort te zijn. De persoon die al in je zit.

Jij bent fantastisch!

JIJ BENT UNIEK

Je bent fantastisch en goed genoeg zoals je bent. Als je je op de een of andere manier anders voelt, is dat juist wat jou speciaal maakt. In dit boek willen we je leren om het unieke in jezelf te waarderen, zodat je dat durft te benadrukken en te laten zien. Want als je dat doet, durven de mensen om je heen ook uniek te zijn en van zichzelf te houden. En dat is het beste cadeau dat je iemand kunt geven!

JE DENKWIJZE

Je innerlijke dialoog beïnvloedt je gevoel van eigenwaarde, gezondheid, geluk, voorspoed en relaties. Je kunt deze voor of tegen je laten werken, afhankelijk van hoe bewust je je ervan bent. Uit onderzoek blijkt dat je hersenen, lichaam en bewustzijn sterk worden beïnvloed door je denkwijze. Dingen die je tegen jezelf zegt, hebben grote invloed op hoe je leven eruitziet en hoe je het ervaart.

We maken allemaal periodes door waarin we ons verdrietig, gestrest of ongemotiveerd voelen. Dat is volstrekt normaal. Mensen zijn geprogrammeerd om gevaren te zien, ongemak te vermijden en zich met anderen te vergelijken om een beter mens (of ons idee daarvan) te worden. Bovendien interpreteren we onze omgeving vanuit eerdere negatieve ervaringen en angsten die steeds in onze hersenen worden herhaald, om tegen elke prijs te voorkomen dat ze nog eens gebeuren. Als je vast komt te zitten in een negatief gedachtepatroon, kan dat verhinderen dat je doet wat je wilt en kun je bovendien verdrietig en neerslachtig worden.

Voorbeelden van een negatieve innerlijke dialoog:

'Ik kan dit niet.'

'Ik ben niet slim genoeg.'

'Iedereen is mooier dan ik.'

'Ik heb me belachelijk gemaakt.'

JE VERGELIJKEN MET ANDEREN

Je hersenen verwerken elke dag miljoenen indrukken die ze vervolgens sorteren en een bepaalde waarde geven. Zoals de enorme informatiestroom die je via sociale media krijgt. Met alle foto's van perfecte lichamen, kleren, interieurs, reizen, enzovoort. Anderen lijken alles te hebben, perfecte levens te leiden en zich steeds geweldig te voelen. Dan is het belangrijk om te bedenken dat je alleen de buitenkant ziet.



Mijn week

DATUM:

GEVOEL:

DRIE DINGEN WAAR IK EXTRA DANKBAAR VOOR BEN:

1.
2.
3.

BELANGRIJKE DINGEN DIE IK VOOR ELKAAR HEB GEKREGEN:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IETS WAT IK HEB GEDAAN DAT BUITEN MIJN COMFORTZONE LIGT:

.....

.....

.....

HET BELANGRIJKSTE WAT IK HEB GELEERD:

.....

.....

.....

HET MOEILIJKSTE WAT ER IS GEBEURD:

.....

.....

.....

IK BEN ER TROTS OP DAT IK:

.....

.....

.....

HIER WERD IK BLIJ VAN:

.....

.....

.....

HIERAAN WIL IK VOLGENDE WEEK MEER TIJD BESTEDEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AFFIRMATIE VOOR VOLGENDE WEEK:

.....

.....

.....

.....

.....

Taak van de week →

Overdenkingen

Thema: zelfbeeld

Zonder dat we erbij stilstaan, stoppen we onszelf dagelijks vol met negativiteit.

Denk er eens over na of je de dingen die je tegen jezelf zegt ook tegen een goede vriend of vriendin zou zeggen. Beantwoord de volgende vragen om te zien hoe goed je eigenlijk bent!

WAT VIND IK LEUK AAN MEZELF?

DRIE DINGEN DIE MIJ UNIEK MAKEN

1.

2.

3.

WAAR BEN IK GOED IN?

WELKE POSITIEVE EIGENSCHAPPEN DENK IK DAT ANDEREN BIJ MIJ ZIEN?

