



EEN REIS VAN DUIZEND
MIJL BEGINT MET
EEN ENKELE STAP.

Laozi

EELKE DAG BESTAAT
UIT 1440 MINUTEN.
DAT BETEKENT DAT
WE DAGELIJKS 1440
MOGELIJKHEDEN HEBBEN
OM ER IETS POSITIEFS
VAN TE MAKEN.

Les Brown






DENK POSITIEF

Emotionele gezondheid en spirituele balans vergen een positieve gemoedstoestand, dus beoefen een optimistische doortastendheid totdat die vanzelfsprekend wordt. Een positieve instelling, vooral ten opzichte van anderen, vermindert negatieve emoties zoals haat, afgunst en jaloezie, en maakt je geest en hart helderder en lichter. Zoek altijd naar lichtpuntjes, zelfs in de donkerste situaties. Neem een bewust besluit om alert te blijven op negatieve gedachten

en trek ze in twijfel zodra ze in je opkomen. Probeer in dat geval eens een mindful oefening, zoals visualiseren dat je negativiteit wordt meegevoerd door de wind en uit je zicht verdwijnt. Wees alert op de mensen met wie je omgaat: als je iemand kent die een doemdenker is en altijd jouw zonneschijn steelt, loop dan met een boog om diegene heen. Of durf zo iemand aan te spreken op zijn of haar gewoonte het glas altijd als halfleeg te zien. Mensen kunnen jouw positiviteit alleen uitputten als jij dat toestaat.



DE EERSTE STAP
NAAR VERANDERING IS
BEWUSTZIJN. DE TWEDE
STAP IS AANVAARDING.

Nathaniel Branden



HERKEN EN OMARM
DE MOGELIJKHEDEN EN
UITDAGINGEN VAN HET
HUIDIGE MOMENT.

Thomas Merton



GEEF JEZELF TOESTEMMING OM FOUTEN TE MAKEN

Falen is een van de nuttigste lessen die we kunnen leren: het is bepalend voor onze volgende poging, maakt ons er bewust van waar de valkuilen zijn en wat we beter moeten doen. Faalangst is de meest voorkomende reden die mensen geven om iets niet te doen, en toch falen ze door het niet te doen zonder het ook maar te proberen!

Falen leert ons veel meer dan wat succes ons leert. Onthoud dat mensen als Steve Jobs en Thomas Edison hun carrière en hun zakenimperium hebben gebouwd op basis van eerdere mislukkingen, want uit die pogingen konden ze concluderen wat er niet werkte. Als we onszelf herpakken nadat we van onze fouten hebben geleerd, is de smaak van succes des te zoeter. Falen is leren. Leren is dichterbij triomf en spirituele verlichting komen.