

# Inhoud



**Inleiding en  
tevredenheids-  
meter**

## **AB**

**Aanvaarding  
Aard  
Actie  
Ademhaling  
Afstand  
Attenties  
Behoeften  
Belangrijk  
Beslissing  
Beweging  
Bewustzijn**



## **CD**

**Compassie  
Creativiteit  
Cyclus  
Dagboek  
Dagelijks  
Dankbaar  
Doelen  
Dromen  
Durven**

## **EF**

**Eenheid  
Emotie  
Empathie  
Energie  
Erkenning  
Familie  
Flexibiliteit**

## **GHI**

**Geduld  
Geluk  
Gemoedsrust  
Generositeit**

## **Goed**

**Harmonie  
Heden  
Hoop  
Inspiratie  
Intelligentie  
Intuïtie**

## **KL**

**Kalmte  
Kleenex  
Kwaliteiten  
Lachen  
Langzaam  
Lessen  
Lichaamshouding  
Licht  
Liefde  
Luxe**

## **MNO**

**Mentaal  
Moed**



Muziek  
Nieuwigheden  
Omgeving  
Ontspanning  
Ontwaken  
Openheid  
Optimisme

**P tot U**  
Perspectief  
Plezier  
Positiviteit  
Powernap



Rust  
Seksualiteit  
Sorry  
Talent  
Toestemming  
Tolerantie  
Uitlaatklep

**VW**  
Vastberadenheid  
Verandering  
Verantwoordelijkheid  
Verbintenis  
Vertrouwen  
Verwachtingen  
Verwondering  
Volharding  
Vooruitgang  
Vreugde  
Vriendschap  
Vrijheid  
Vuur  
Waarden  
Wasabi  
Wauw!  
Welwillendheid  
Wilskracht  
Winnaar  
Woorden



**XYZ**  
XXL  
Yin en yang  
Zachtheid  
Zaden  
Zelfkennis  
Zen  
Zin  
Zingeving  
Zintuiglijkheid  
Zorg

**Slotwoord**

**10 snelle tips voor  
de mindere dagen**

# Inleiding

Droom je van een rustiger en serener leven waarin de zorgen van je afglijden zoals water van een eend en waarin je volop van het leven kunt genieten?

Als je de tips in dit **coachingboekje** volgt, kun je die droom realiseren omdat je leert om je **meer voor het geluk open te stellen**.

Het boekje bevat kostbare geheimen die je kunnen helpen om je de **magie van de transformatie** eigen te maken: door kleine veranderingen door te voeren, kun je je leven immers al een stuk leuker maken.

Je vindt voor bijna elke letter van het alfabet een aantal **wijze woorden** en **kernbegrippen om over na te denken**.

Met elk van die termen kun je zelf aan de slag door:

## EROVER NA TE DENKEN, JEZELF VRAGEN TE STELLEN EN ACTIE TE ONDERNEMEN.

Dit **coachingboekje** vormt een leidraad die je stap voor stap leidt naar een **stimulerend bestaan** waarin je jezelf volop kunt ontplooiën.

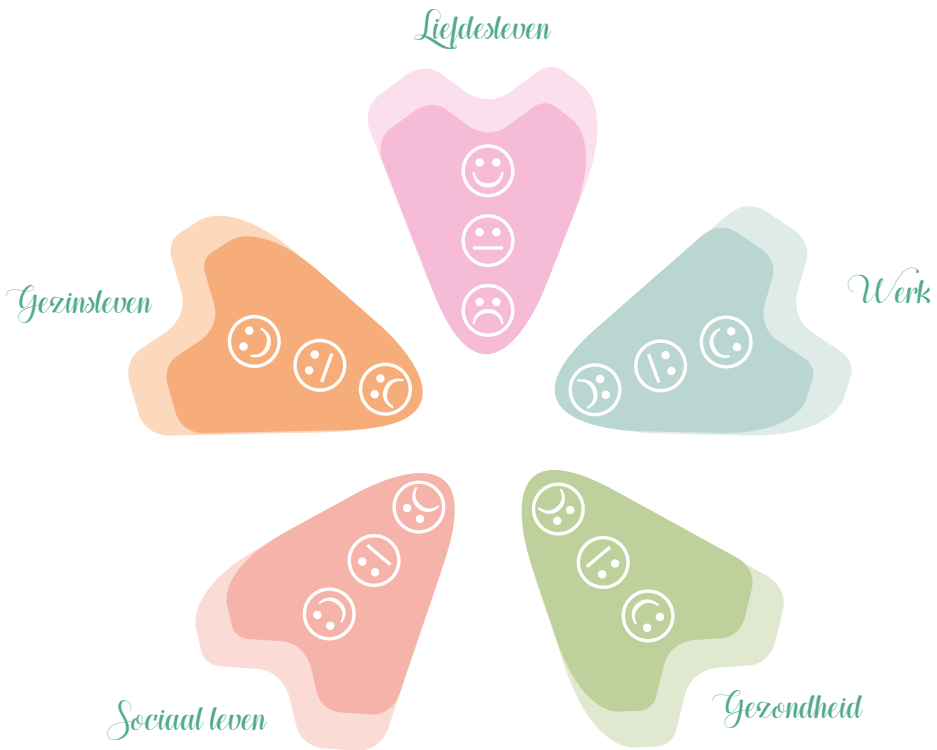
Onthoud vooral dat **het geluk al binnen in je zit** en dat je het ieder moment kunt oproepen.

In dit **boekje** kom je te weten hoe je dat doet.

*Goede reis!*

P.S. Aarzel niet om een markeerstift te gebruiken om de sleutelwoorden die je het meest aanspreken te markeren.

## Tevredenheidsmeter



Evalueer de verschillende aspecten van je leven en bedenk welke punten voor verbetering vatbaar zijn. Omcirkel voor elke categorie de smiley die overeenkomt met je tevredenheidsniveau.







A - B





# Aanvaarding



Je hebt minder last van de ups en downs van het leven als je de regels van het spel voor de volle 100% aanvaardt: in het leven ervaar je gelukkige maar ook ongelukkige tijden. Wit, maar ook zwart. Om écht te leven, moet je ook de ongelukkige momenten omarmen en de manier waarop je ermee omgaat veranderen.

## **Aanvaard dat je soms moet zeggen: 'Zo is het nu eenmaal.'**

Probeer misschien eens om de filosofie van Arnaud Desjardins toe te passen. Hij raadt aan om alles wat je overkomt te beschouwen als een uitdaging en een kans.

### WIJZE WOORDEN OM DE DAG GOED TE BEGINNEN:

*Geef me de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,  
de moed om te veranderen wat ik kan veranderen,  
en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.'*

Franciscus van Assisi



**Waar denk je aan als je deze woorden leest?** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Aard



Een van de sleutels tot geluk is **je ware aard voor de volle 100% accepteren**. Voel je niet langer gefrustreerd omdat je niet wat meer 'dit' of wat meer 'dat' bent en probeer jezelf niet anders voor te doen dan je echt bent. **Respecteer de persoon die je werkelijk bent.**

Houd bij de keuzes die je in je leven maakt ook rekening met je ware aard. Aanvaard zowel je sterke als je zwakke punten. Doe je best met de kaarten die je zijn toebedeeld en probeer op basis daarvan vooruitgang te boeken.



**Beschrijf hieronder je ware aard (sterke en zwakke punten):**

**Sterke punten:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Zwakke punten:** .....

.....

.....

.....

.....

.....