

**DEAR GOOD MORNING**  
**JOURNAL**

Van dezelfde auteur

*Dear Good Morning*

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter, bezoek onze Facebook-pagina [www.facebook.com/LevBoeken](http://www.facebook.com/LevBoeken)  
en volg [lev Uitgevers](#) op Instagram.

**DEAR GOOD MORNING**  
**JOURNAL**

Van dezelfde auteur

*Dear Good Morning*

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter, bezoek onze Facebook-pagina [www.facebook.com/LevBoeken](http://www.facebook.com/LevBoeken)  
en volg [lev Uitgevers](#) op Instagram.

Lienke de Jong

**DEAR GOOD MORNING**  
**JOURNAL**

IN 10 WEKEN JOUW PERFECTE OCHTENDROUTINE



## **2: MAAK EEN DUIDELIJK PLAN**

Vervolgens ga je bepalen hoe je deze tijd gaat inrichten. Kijk daarvoor nog eens terug naar je wensenlijst. Is jouw wensenlijst al heel concreet en kun je deze wensen gemakkelijk toepassen in jouw ochtendroutine? Mooi! Dan kun je meteen door naar het invullen van jouw ochtendroutine.

Heb je dromen opgeschreven die je, om wat voor reden dan ook, niet kunt toepassen? Dan is het tijd om ze eens nader te onderzoeken. Wat valt je op? Wil je vooral meer bewegen of juist meer relaxen? Heb je behoefte aan meer stilte om je heen, of snak je naar meer gezelligheid in de ochtend? Wil je graag creatiever bezig zijn op de vroege morgen, en vaker 'in de flow' zijn? Met andere woorden: welke kernbehoefte zie je terug in de wensen die je hebt opgeschreven?

Als je die kernbehoefte hebt gevonden, kun je gaan kijken met welke activiteit je deze kunt vervullen. Misschien kun je niet naar een les van een uur in die fijne yogapraktijk, maar kun je wel een paar oefeningen volgen van je favoriete yoga-instructeur op YouTube. Of wellicht is het bos te ver weg, maar zijn een paar ademhalingsoefeningen in je tuin of een korte wandeling in de buurt wel haalbaar. Je snapt mijn punt: hoe kun je datgene wat je zoekt realiseren in de tijd en met de mogelijkheden die je wél hebt?

## **3: VERWERK HET MOMENT IN JOUW HUIDIGE OCHTENDROUTINE**

Het liefst zeg ik tegen iedereen: 'Zodra je opstaat, neem je eerst even de tijd voor jezelf.' Maar als ouder is het lastig om tegen je huilende baby te zeggen dat er maar even gewacht moet worden op de fles. Soms is het nu eenmaal handiger om eerst de focus te hebben op je gezin voordat je in alle rust een moment voor jezelf kunt nemen. Bepaal wat werkt voor jou, de ochtend duurt tot 12.00 uur. Wanneer ga jij je ochtendmoment claimen?

Lienke de Jong

**DEAR GOOD MORNING**  
**JOURNAL**

IN 10 WEKEN JOUW PERFECTE OCHTENDROUTINE



© 2022 Lienke de Jong

© 2022 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

**Omslagontwerp** Frank August

ISBN 978 94 005 1571 0

**NUR 770**

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave 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. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).



**DIT JOURNAL IS VAN:**

.....

**BEN IK MIJN JOURNAL VERLOREN EN WIL JIJ HET AAN MIJ TERUGGEVEN?**

**DAN HEB IK EEN BELONING VOOR JOU! NAMELIJK:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Contactgegevens:**

Telefoonnummer:

E-mailadres:

.....

**DE MOOIESTE OCHTENDEN  
BEGINNEN HIER!**

ZIE JOUW

OCHTEND-  
ROUTINE

ALS EEN SPRINGPLANK NAAR EEN

FANTASTISCHE  
DAG



# INHOUDSOPGAVE

Introductie	9
Contract met jezelf	10
Waarom een Dear Good Morning Journal?	12
Hoe werkt dit journal?	14
Drie tips om het journal écht te voltooien	15
<b>STAP 1:</b> Wensen ontdekken	17
<b>STAP 2:</b> Ochtendroutine creëren	20
<b>STAP 3:</b> Reflecteren	22
<b>10-WEKENPLAN:</b> Dear Good Morning	25
Inspiratie en tips	190
* 10 ochtendtips	190
* Affirmaties	192
* Ademhalingsoefeningen	194
* Meditatieoefeningen	195
* Visualisatieoefeningen	195
* Schrijven	196
* Work-outs	198
* Challenges	202
<b>HELP,</b> wat nu?	206
Notes	210





@DEARGOODMORNING #DEARGOODMORNING



## INTRODUCTIE

'Ochtendgekkies' (iemand die van de ochtend houdt of is gaan houden) ervaren meer geluk en succes. Logisch! Zij staan op voor zichzelf, terwijl anderen opstaan omdat het moet van de maatschappij. Ochtendgekkies hebben een positieve mindset. Zij zien mogelijkheden en richten het leven precies zo in hoe zij willen, voor zover dat tenminste kan. Hebben ze maar één minuut? Dan pakken zij die ene minuut voor zichzelf. Het gaat erom dat je tijd neemt om te focussen op jezelf. Je zult zien, het kan je leven grandioos veranderen. Deze uitdrukking bestaat niet voor niets: *'If you win the morning, you win the day.'*

In de zomer van 2020 bracht ik mijn eerste boek *Dear Good Morning* uit, een boek waarin ik vertel hoe waardevol een ochtendroutine voor je kan zijn. Ik roep het ondertussen al meer dan acht jaar: een ochtendroutine kan je fitter, gelukkiger en succesvoller maken. In *Dear Good Morning* beschreef ik waarom je de ochtend voor jezelf moet nemen. Niet alleen omdat het mijn bescheiden mening is, maar het wordt ook ondersteund door verschillende onderzoeken. Ik gaf opdrachten en schema's mee, zodat je kon beginnen om je eigen ochtendroutine te ontwikkelen, voor zover je deze nog niet had. Maar ik merkte al gauw dat er vraag was naar meer. Aan inspiratie en handige tools heb je als (toekomstige) ochtendgekkie tenslotte nooit genoeg. Zelf gebruik ik al jarenlang journals en planners om mijn ochtendroutines in op te schrijven, en daar maakte ik een heel eigen systeem van. Of ik wellicht niet een handig journal kon maken voor de échte ochtendgekkies? Dat was een van de meestgestelde vragen. Ja hoor, dat kan én wil ik! Ik begon direct met schetsen. Het idee voor het *Dear Good Morning Journal* was geboren.

Het resultaat? Een journal waarmee je de ochtenden volledig kunt omarmen, je ochtendroutine concreet kunt maken én kunt optimaliseren op basis van jouw persoonlijke wensen. In 10 weken creëer je je eigen ochtendroutine, eentje die perfect bij jou past. Eentje waarbij de focus ligt op jezelf fitter, gelukkiger en succesvoller maken.

Ik ben ontzettend dankbaar en enthousiast dat ik dit 10-wekenplan met je kan delen. Ik beloof je dat het je voor de volle honderd procent gaat motiveren en inspireren! Ben je er klaar voor? Ik doe in elk geval vrolijk met je mee!

*Let's own the freaking morning!*

**GOEDEMORGEN,  
LIENKE**

## **CONTRACT MET JEZELF**

**BEN JE KLAAR OM JOUW IDEALE  
OCHTENDROUTINE TE CREËREN EN JE DAAR  
VERVOLGENS VOLLEDIG AAN TE COMMITTEREN?  
MAAK DAN ONDERSTAANDE AFSPRAKEN MET  
JEZELF EN TEKEN HET CONTRACT.**

Ik, ....., ga de ochtend volledig omarmen. Ik geloof in mezelf en in mijn eigen potentie, en volg mijn eigen pad. Ik heb een eigen ochtendroutine die volledig naar mijn wens is. Als ik mijn routine wil aanpassen, dan mag ik dit zonder schuldgevoel doen.

Ik weet dat de ochtend me meer energie, positiviteit en kracht gaat geven om fitter, gelukkiger en succesvoller te worden. Daarom ga ik dit journal regelmatig gebruiken en de ochtend inrichten met de nodige me-time.

Ik neem mijn uitdaging serieus, maar ik ga ook lief voor mezelf zijn. Ik weet dat het oké is om af en toe een stap terug te doen. Zelfs op de dagen dat het me niet lukt om mijn ochtendroutine volledig te volgen of waarop ik oneindig snooze, geef ik mezelf een schouderklopje. Ik weet dat ik er weer voor zal gaan wanneer ik er klaar voor ben.

Ik geloof in de kracht van mezelf en in dat wat ik voor mezelf kan betekenen op de vroege ochtend. Elke dag opnieuw.

Handtekening

Datum

.....

WEES DE  
SUPERHELD  
VAN  
JE EIGEN  
LEVEN

## WAAROM EEN DEAR GOOD MORNING JOURNAL?

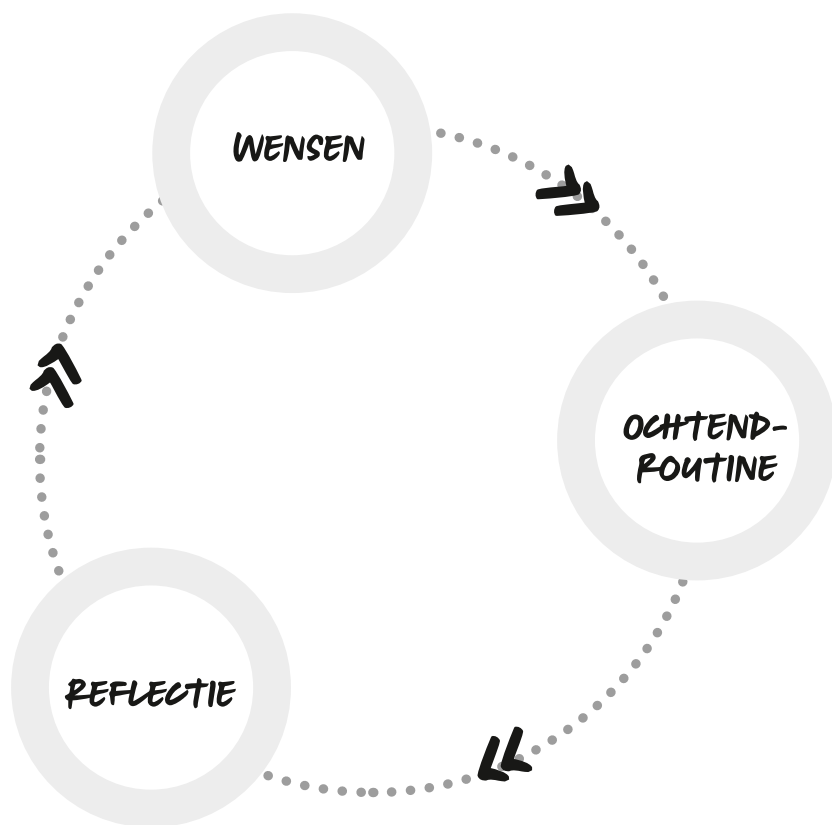
De ochtenden hebben de afgelopen acht jaar mijn wereld op de kop gezet – in de meest positieve zin die ik ooit had kunnen dromen – en ik wil niets liever dan dat iedereen hetzelfde gevoel gaat ervaren. Door de ochtend voor jezelf te nemen, zul je ontdekken dat je veel fitter, gelukkiger en succesvoller wordt. Vaker positief in het leven staan, je krachtig en zelfverzekerder voelen, weten waar jij als individu voor staat en wat jouw rol op deze wereld is. Door eerst focus te hebben op jezelf ga je veel meer voelen waar jij voor staat, wat jouw levensmissie is en waar jij écht naar verlangt. Door letterlijk eerst in te tunen bij jezelf ontdek je jouw eigen kracht. Zonder afleiding, zonder gedachten die al afgeleid zijn door de hele dag aan prikkels en meningen van anderen.

Een journal betekent ook wel: een logboek of dagboek. Een boek dat je je helemaal eigen maakt, waar je je herinneringen, motivatie en ontwikkelingen in opschrijft, en als het ware als een beste vriend altijd bij je wilt hebben. Elke keer wanneer je het journal erbij pakt, stroomt de energie door je heen. Dat komt door je eigen woorden en positieve gedachten die je gaat noteren. Wees trouw aan jezelf en wees trouw aan je journal. Dit journal begeleidt jou naar de mooiste en meest energieke ochtenden. Je mag zelf bepalen wat jij op de vroege morgen gaat doen, zolang het maar iets is waar jij energie van krijgt. De ochtend draait om jou. Je staat op voor jezelf en niet voor de maatschappij.

Dit journal is ontwikkeld na een jarenlange zoektocht naar de magie van de ochtend, en vooral veel zelf uitproberen. Al duizenden mensen heb ik mogen omtoveren tot ochtendgekkies en nog dagelijks krijg ik de mooiste verhalen binnen van mensen die hun leven in positieve zin hebben veranderd door Dear Good Morning. Simpelweg door hun ochtendroutine zo in te delen dat ze meer doen wat zij leuk vinden, waar hun hart sneller van gaat kloppen en waar hun lichaam naar verlangt. Mijn missie is dat iedereen een ochtendgekkie wordt, positief in het leven staat en voor zichzelf gaat staan in plaats van voor de maatschappij.

*Yes, weer een nieuwe dag vol mogelijkheden en ik mag mijn leven leiden.* Dat gevoel wil ik je geven. Dat ga je krijgen door te werken met jouw eigen Dear Good Morning Journal. Is het te mooi om waar te zijn? Ik kan alleen maar zeggen: je gaat het zelf meemaken. Lees over een tijdje deze introductie eens terug, en je zult knikken. Goh, ze had gelijk! Het heeft mijn leven naar een hoger niveau getild. Ik zou nog honderd uur kunnen praten en nog een boek vol kunnen schrijven over hoe geweldig de ochtend is, maar ik snap als geen ander dat je gewoon zelf aan de slag wilt gaan. Zelf wilt gaan ontdekken en ervaren wat de juiste ochtendroutine voor jou kan doen.





# HOE WERKT DIT JOURNAL?

In de komende 10 weken ga je aan jouw ideale ochtendroutine werken. Een ochtendroutine die ervoor gaat zorgen dat je elke dag weer vol energie uit je bed springt. Dit ga je doen aan de hand van drie simpele stappen:

## STAP 1: WENSEN ONTDEKKEN

Bij deze eerste stap ga je kijken en ontdekken wat je het allerliefste wilt doen op de vroege morgen. Het leuke aan deze brainstormsessie: het hoeft (nog) niet realistisch te zijn. Alles mag en alles kan. Groot dromen gaat ervoor zorgen dat je een goed inzicht krijgt in wat jouw wensen zijn om voor jezelf de mooiste ochtenden te creëren. Je wensen haalbaar maken, dat komt daarna pas.

## STAP 2: OCHTENDROUTINE CREËREN

Dit is het moment dat je gaat invullen wat je elke ochtend precies wilt gaan doen. Hoe kun je datgene wat je wenst te doen in de praktijk mogelijk maken, al is het maar een klein gedeelte ervan? In deze stap ga je je wensen haalbaar maken en de eerste versie van jouw ideale ochtendroutine opstellen.

## STAP 3: REFLECTEREN

Je ideale ochtendroutine wordt alleen écht ideaal als je regelmatig de tijd neemt om te reflecteren. In het journal vind je na elke week een klein reflectiemoment, en na 10 weken een groter reflectiemoment. In deze laatste stap maak je een duidelijke balans op van de routine die je hebt ontwikkeld, en mag je ook trots zijn op wat je tot nu toe hebt bereikt. Ik help je bewust te worden van de veranderingen die je al hebt doorgemaakt en van je eigen doorzettingsvermogen.

Eigenlijk ben je in dit journal continu op zoek naar de balans tussen een gewoonte maken van jouw ochtendroutine en deze bijschaven. Het belangrijkste is dat het een gewoonte wordt om een moment voor jezelf te nemen. Ik hoop dat je na de komende 10 weken dáár niet meer over hoeft na te denken. Maar wat je precies gaat doen in het moment voor jezelf, dat mag en kan elke keer weer anders zijn! Je mag helemaal zelf kiezen. Het werken aan je ochtendroutine stopt ook niet na deze 10 weken.

Het kan zomaar zijn dat jouw behoeften over een tijdje heel anders zijn. Het werken aan jouw ochtendroutine is in die zin een oneindige journey, en met dit journal ben je al een heel eind op weg!

---

Er staan in dit journal meerdere quotes en tips. Kom je iets tegen wat je inspireert? Maak dan een ezelsortje in die pagina zodat je op een later moment sneller even de inspirerende woorden terug kunt lezen.

---

## DRIE TIPS OM HET JOURNAL ÉCHT TE VOLTOOIEN

Misschien denk je: leuk, zo'n journal! Maar ik weet al hoe dat gaat... Ik begin fanatiek en gemotiveerd, maar na enkele dagen vergeet ik het een keer in te vullen en dan ligt het opeens onderaan de stapel met boeken in de kast. Ik zal eerlijk tegen je zijn: dat is voor mij een zeer herkenbare situatie. Totdat ik besloot een duidelijke afspraak met mezelf te maken. Ik dacht: jij wilt energieke ochtenden en meer uit het leven halen, dan ben jij ook de enige persoon die jou uit bed kan halen. Ik besteedde elke dag aandacht aan mijn (toen nog zelfgemaakte) journal en ochtendroutine, ook als ik weinig tijd of er niet zoveel zin in had. Elke dag schreef ik er iets in. Jij kunt dat ook. *Be the hero* en ga deze uitdaging van 10 weken voltooien. Met deze drie tips zal dat je zeker lukken.

### TIP 1: LEG HET JOURNAL IN HET ZICHT

Zo simpel, maar o zo belangrijk: leg het journal écht in het zicht. Op je nachtkastje, in de keuken, op de tafel, in de badkamer. In elk geval op een plek waar je regelmatig komt. Ik ken een paar vrouwen die hun journal op het toilet hebben liggen. Genoeg opties, ha! O, en leer gelijk je partner, huisgenoot en kinderen dat het absoluut not done is om aan het journal te komen. Je moet er tenslotte alle grote dromen en plannen in durven op te schrijven zonder gêne.

### TIP 2: KIES EEN VAST MOMENT OM HET JOURNAL IN TE VULLEN

Neem elke dag een vast moment om het journal in te vullen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen de avond van tevoren je ochtend alvast te plannen. Of misschien vind je het fijner om 's ochtends aan te voelen waar je behoefte aan hebt. Je kunt er de tijd voor nemen, maar het hoeft in principe niet langer dan een paar minuten te duren. Heb je het druk? Begin dan klein en spreek met jezelf af dat je het belangrijk vindt en je er enkele minuten de tijd voor neemt. Kies een realistisch moment uit om ervoor te gaan zitten, hoe kort dan ook, zodat je geen stress krijgt en denkt: o ja, het journal invullen moet ik ook nog doen, shit! Ontdek en experimenteer. Ik daag je bij dezen uit om voor de eerste week alvast een vast moment te kiezen.

### TIP 3: MAAK HET LEUK VOOR JEZELF

Soms kan het invullen van een journal zoals dit als een verplichting gaan voelen. Iets wat 'moet' terwijl je er misschien nèt even geen zin in hebt. Maar laten we wel wezen: de ochtend is het leukste deel van de dag! Neem je afspraak met jezelf serieus, maar til er ook weer niet te zwaar aan. Sta op met een lach, geniet, en heb veel plezier. Het leven hoeft niet elke dag perfect te zijn, en zo mag je je ochtendroutine ook gaan inrichten. Wat mij betreft mogen we in het leven staan zoals Pippi Langkous: nooit vol-

wassen willen worden en altijd plezier maken. Deze laatste tip gaat precies daarover: hoe zou jij het invulmoment leuker kunnen maken? Misschien vul je het journal in terwijl je je favoriete kop koffie drinkt? Naar je favoriete muziek luistert? Of misschien ga je een mooi cadeau kopen voor jezelf als je de 10 weken hebt volgehouden? Bedenk iets leuks waardoor je van het proces gaat genieten, zodat je elke ochtend de vreugde door je lijf voelt stromen.

NIETS  
IS ONMOGELIJK  
DENK GROOT  
& FANTASEER  
ER OP LOS

---

Heb je heel veel zin om met het journal aan de slag te gaan, maar maak je je bijvoorbeeld zorgen of je wel genoeg tijd hebt, of hoe je het kunt gaan combineren met je kinderen? Kijk dan op pagina 206. Hier beantwoord ik de meestgestelde hulpvragen die ik de afgelopen jaren kreeg.

---