

Leer leven vanuit je kracht

**Colofon**

Dit boek is geschreven door Janette Spijk en uitgegeven in 2025.

**ISBN:** 978 94 038 06440

**Gedrukt door:** Boekmundo

**Vormgeving en opmaak:** Janette Spijk

**Eerste druk:** 2025

**Copyright:** © 2025 Janette Spijk

Alle rechten voorbehouden.

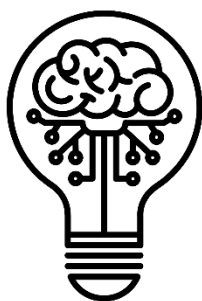
Geen enkel deel van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.





# **LEER LEVEN VANUIT JE KRACHT**

Janette Spijk





## WAAROM DIT BOEK?

Toen ik zelf een tiener was, zat mijn hoofd vaak vol gedachten. “Ben ik wel goed genoeg?” “Wat als ik het fout doe?” “Waarom voel ik me zo raar?”

Ik piekerde veel. Te veel. En als ik eerlijk ben, heb ik daardoor heel wat mooie momenten gemist.

Want als je steeds in je hoofd zit, zie je soms niet wat er recht voor je neus gebeurt.

Misschien herken jij dat wel. Misschien voel jij je soms onzeker, bang om fouten te maken, of denk je dat anderen beter, knapper of slimmer zijn dan jij. Laat me je dit vertellen:

Je bent niet alleen. En er is iets wat je kan helpen — iets wat ik zelf pas later ontdekte: *NLP*.

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Dat klinkt ingewikkeld, maar het gaat eigenlijk gewoon over dit:

Hoe je denkt, hoe je voelt, hoe je praat tegen jezelf en anderen — en hoe je daar invloed op kunt hebben.

In dit boek leer je hoe je:

- beter om kunt gaan met je gevoelens,
- minder piekert,
- meer zelfvertrouwen krijgt,
- betere gesprekken voert,

- en doelen stelt die echt bij je passen.

Ik heb dit boek speciaal voor jou geschreven.

Omdat ik geloof dat jij de kracht in je hebt om jezelf beter te leren kennen, om te groeien, en om met meer rust en vertrouwen door het leven te gaan.

En weet je? Fouten maken mag. Echt. Sterker nog: fouten helpen je groeien.

Je hoeft niet perfect te zijn.

**Je hoeft alleen jezelf te durven zijn.**





|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Hoe gebruik je dit boek? .....                      | 15 |
| Wat je steeds terugziet .....                       | 16 |
| Waarom dit werkt .....                              | 17 |
| Wat is NLP eigenlijk? .....                         | 18 |
| Dus wat kun je met NLP? .....                       | 19 |
| Drie voorbeelden .....                              | 20 |
| Oefening: Hoe praat jij tegen jezelf? .....         | 21 |
| Opdracht: Ontdek je automatische piloot.....        | 22 |
| Aantekeningen .....                                 | 23 |
| Jezelf beter begrijpen .....                        | 24 |
| Je gedachten zijn niet altijd waar .....            | 26 |
| Piekeren herkennen en stoppen .....                 | 28 |
| Drie voorbeelden .....                              | 30 |
| Oefening: Je piekerzin vervangen .....              | 31 |
| Opdracht: Je piekermoment in beeld.....             | 32 |
| Aantekeningen .....                                 | 33 |
| Je mag fouten maken .....                           | 34 |
| Waarom falen nodig is om te groeien.....            | 35 |
| Het verschil tussen falen en 'een loser zijn' ..... | 36 |
| Drie voorbeelden .....                              | 37 |
| Oefening: Wat dacht jij toen je faalde?.....        | 38 |
| Opdracht: Je eigen 'fouten-top 3' .....             | 39 |
| Aantekeningen .....                                 | 40 |
| Jij bent niet je gedachten.....                     | 42 |
| Wat zijn overtuigingen? .....                       | 43 |