

INLEIDING

ZEG

‘JA’

Wat goed dat je dit boek hebt opengeslagen. We gaan kijken hoe we zoveel mogelijk plezier en succes in elke dag kunnen brengen. Het leven biedt namelijk veel meer als je ‘ja’ omarmt!

Met dit boek ontdek je wat het leven spannend maakt en wat ons helpt onze doelen te bereiken. Natuurlijk heeft iedereen momenten van twijfel en verschillende niveaus van een ‘ja’-gevoel in zijn leven, ik ook. Daarom vind ik het fijn over positiviteit in al haar vormen te schrijven – omdat ik weet hoe goed en energiek ik me voel als ik er vol van ben. Ik heb heel veel tijd besteed aan bedenken wat de magische ingrediënten zijn die het leven meer voldoening en bevrediging geven.

Ik heb dit boek ingedeeld in thema’s die steeds zijn gericht op een ander deel van het leven. We beginnen met een **check-in** van hoe we ons nu voelen en duiken dan de diepte in om te kijken naar onze **dromen** en ambities. We gaan de wijde wereld in met een hoofdstuk over **ontdekken**, verbreden ons gezichtsveld met een blik op **leren** en verwelkomen de werkweek met een deel over **carrières**. We kijken naar hoe we goede **relaties** met vrienden, familie en partners opbouwen en richten ons dan op **van onszelf houden**. Dan maken we van ons huis een **thuis** om te ontspannen voor we ons installeren voor de beste manier om te **rusten**. Als laatste barsten we los om verfrist en vol energie **de wereld te veranderen**.

Elk hoofdstuk bevat drie **‘ja’-labs**, waarin je concrete ideeën kunt opdoen voor hoe je meer ‘ja’ in je leven brengt, samen met tips die je helpen kritiek te negeren – zowel van jezelf als van anderen. De **Ja-verhalen** van bijzondere mensen die veel hebben bereikt door naar hun innerlijke ‘ja’ te luisteren, helpen je vertrouwen je eigen innerlijke ‘ja’ te hebben. Aan het eind van elk hoofdstuk kijkt **Ja maar...** naar hoe we mogelijke obstakels overwinnen en ervoor zorgen dat onze ‘ja’s’ ook werken.

Ga mee op avontuur naar een positieve instelling en ontdek de kracht van ‘ja’.

CHECK-IN VOOR WE BEGINNEN...

Laten we kijken waar we op dit moment staan. Kijk hoe waar de beweringen in de tabel voor jou zijn en vink de bijbehorende vakjes aan.

Je kunt je zelfverzekerd en sterk voelen op sommige gebieden, maar op andere vlakken willen dat het anders was. Daar gaat het in dit boek om: we bekijken elk van deze onderwerpen om beurten en geven je tips hoe je je vinkjes dichterbij de 'altijd'-kolom krijgt.

Elke reis begint met een enkele stap... dus laten we samen beginnen. Je zult verbaasd zijn hoe ver je kunt gaan als je eenmaal je innerlijke 'ja' ontdekt.

	NOOIT	NIET VAAK	SOMS	VAAK	ALTIJD
Ik geloof dat ik mijn dromen kan waarmaken					
Ik houd ervan de wereld te ontdekken					
Mijn leven laat me nieuwe dingen leren					
Mijn carrière zit in de lift					
Mijn relaties zijn bevredigend					
Ik ben gelukkig met mezelf en mijn uiterlijk					
Mijn huis voelt als een thuis					
Als ik geslapen of gerust heb, kan ik alles weer aan					
Ik geloof dat ik de wereld kan veranderen					

ZEG 'JA' TEGEN GROOTS DROMEN

Weet je nog dat je als kind speelde dat je een prinses was, een ontdekkingsreiziger, een popster? Plotseling was je die persoon. De wereld was een speeltuin: de ruimte onder de tafel was een grot, het kleedje voor je bed een zee vol hongerige haaien. In je verbeelding was alles mogelijk en kon je alles *zijn*, zonder angst of twijfel.

Naarmate we ouder worden, verliezen we die kinderlijke vrijheid. We ontwikkelen vaste ideeën over onszelf, onze persoonlijkheid,

EEN 'JA'-VERHAAL

J.K. ROWLING

In 1990 bedacht J.K. Rowling tijdens een treinreis met vertraging een verhaal over een jongen die Harry Potter heet en naar een tovenaarsschool gaat. Tegenwoordig is het een van de bestverkopende boeken aller tijden, maar toen was het alleen een idee dat nog uitgewerkt moest worden. In de vijf jaar erna verloor Rowling haar moeder aan multiple sclerose, scheidde ze en kreeg ze een depressie, maar ondanks alles bleef ze schrijven.

Toen het boek klaar was, werd het twaalf keer geweigerd voor een uitgever het eindelijk uit wilde geven. Sinds haar eerste boek uit 1997 zijn er meer dan 500 miljoen Harry Potterboeken verkocht en het verhaal is een voorbeeld van succes op papier en op het scherm. Rowling doet veel voor liefdadigheid en is haar eigen organisatie begonnen: Lumos. Die helpt kinderen in weeshuizen en is genoemd naar de spreuk voor licht uit haar boeken.

Het verhaal van J.K. Rowling is er één van een bijzonder succes. Het laat zien dat je het nooit moet opgeven, hoe zwaar je het ook hebt - uiteindelijk zal er iets bijzonders gebeuren. Dus stop nooit met geloven in magie - de magie van een positieve houding.

De wereld is vol geweldige dingen die je nog niet hebt gezien. Laat de kans ze te zien nooit aan je voorbijgaan.

J.K. ROWLING

'JA'-LAB

GA OP AVONTUUR

Of je nu dicht bij huis bent of aan de andere kant van de wereld, een manier om een echte ontdekkingsreiziger te worden is op avontuur te gaan. Als je op zoek gaat naar een bepaalde plek, zul je beter opletten en je meer bezighouden met je omgeving dan wanneer je slechts op doorreis bent.

GA GEOCACHEN: Ga naar buiten en zoek online contact met andere geocachers. Je zult zien dat er dichtbij en ver weg 'caches' verstopt zijn, elk met een logboek erin en soms kleine cadeautjes om te ruilen of mee te nemen.

ONDERZOEK HISTORIE EN LEGENDE: Ontdek welke historische of mythische karakters zijn verbonden aan het gebied dat je bezoekt. Met wat research kun je in de voetsporen treden van een Romeinse centurion of de grot bezoeken waar ooit een woeste draak leefde. De verhalen achter je trip ontdekken maakt de ervaring rijker.

TEST JEZELF MET EEN SPEURTOCHT: Je vindt ze online of bij toeristenbureaus. Op de route moet je aanwijzingen ontdekken en leer je van alles over het gebied waarin je reist. Je kunt met een groep vrienden op jacht gaan naar een schat en zo elkaars vaardigheden testen.