



JE HOEFT JE GEDACHTEN  
NIET TE BEHEERSEN.  
ALS JE MAAR ZORGT  
DAT ZE JOU NIET  
MEER BEHEERSEN.

DAN MILLMAN



## *Maak een to-dolijst*

Pieker niet langer over wat je moet doen, maar maak een lijst van je prioriteiten en houd je daaraan door realistische deadlines te stellen. Zet erop wat je vandaag moet doen, deze week, deze maand... en stel doelen voor de lange termijn. Zodra een taak af is, schrap je hem van je lijst en geef je jezelf een schouderklopje. Door je taken en doelen van je hoofd over te hevelen naar papier voel je direct minder druk en krijg je ook meer voor elkaar. Probeer een logboek bij te houden met alle prestaties of mijlpalen die belangrijk voor je zijn. Kijk steeds op deze lijst als je weer eens aan jezelf twijfelt.

**F\*CK**

*perfectie.*

**EEN NEGATIEVE  
HOUDING MAAKT  
EEN MOEILIJKE  
REIS NOG  
MOEILIJKER. DAT  
JE EEN CACTUS  
KRIJGT, WIL NIET  
ZEGGEN DAT  
JE EROP MOET  
GAAN ZITTEN.**

JOYCE MEYER

# ORGANISEER JE KLEDINGKAST

Je 's morgens aankleden hoeft geen hectische zoektocht te zijn naar iets om aan te trekken; je moet gewoon je kast een beetje organiseren.

Als iets je niet meer past, geef het dan weg, breng het naar de kringloop of zet het op Marktplaats. Hetzelfde geldt voor kleren die je al achttien maanden niet hebt gedragen. Is iets uit de mode, berg het dan weg in een aparte kast. Kleren met scheuren of gaten kunnen worden hersteld, gerecycled of hergebruikt als poetsdoeken of lapjes stof. Ta da! Je houdt alleen de kleren over die je echt graag draagt. Zo wordt het een stuk minder stressvol om je 's morgens aan te kleden.

*Mik het in de*

**F\*CK-IT  
EMMER**

*en ga verder.*

# AANVAARD DAT JE EEN BEGINNER BENT

Je hoeft niet overal een expert in te zijn en je kunt onmogelijk iets weten wat je nog niet hebt geleerd. Elke dag brengt totaal unieke omstandigheden en uitdagingen (zoals nieuwe verantwoordelijkheden op je werk, een verandering in je liefdesleven) en het is oké als je niet precies weet wat je doet. Stel je ervoor open te leren en vragen te stellen; en zeg die innerlijke criticus dat hij zijn kop moet houden.

HET BESTE WAPEN  
TEGEN STRESS IS  
ONS VERMOGEN DE  
ENE GEDACHTE TE  
VERKIEZEN BOVEN  
DE ANDERE.

WILLIAM JAMES

**IMPERFECTIE  
IS GEEN  
PERSOONLIJK  
PROBLEEM  
— HET IS EEN  
NATUURLIJK  
ONDERDEEL VAN  
HET BESTAAN.**

TARA BRACH

## **NOTEER JE GEDACHTEN**



Een notitieboek bij de hand houden om je gedachten te noteren is een geweldig antistressmiddel: het verbetert je slaap, je geheugen en je humeur. Wat je schrijft hoeft niet vermakelijk of grappig te zijn en zelfs niet begrijpelijk. De enige die het leest ben jij.

Als je niet weet waar je moet beginnen, gooi dan eens alles eruit wat je stress bezorgt. Heb je eenmaal wat van die woede en frustratie geuit, dan voel je je beter in staat met de situatie om te gaan en zie je sneller een oplossing.