Jij bent in controle

En zo is het ook.

Controle nemen over je leven wil zeggen dat jij beseft dat je altijd **een keuze** hebt.

Altijd!

En als jij beseft dat je een keuze hebt, dan weet je ook dat jij altijd verantwoordelijk bent voor de manier waarop je met jezelf en met anderen omgaat.

Je bent verantwoordelijk voor alles wat

- je doet
- je zegt
- je denkt

Deze verantwoordelijkheid aannemen is controle nemen over je leven. Je bewust zijn van je impact op jezelf, anderen en je omgeving.

Deze controle (terug) nemen gaan we oefenen.

Oefening 1

1. Neem een blad papier en schrijf 20 complimenten aan jezelf, nu meteen.
2. Lees deze lijst luidop aan jezelf voor.
3. Vul deze lijst de komende 7 dagen elke dag aan met 10 nieuwe complimenten.
4. Lees elke ochtend opnieuw deze hele lijst luidop aan jezelf voor.

Je vraagt je waarschijnlijk af wat het doel is van deze oefening?

Met deze oefening zet je de ochtend heel positief in, namelijk met een positieve mindset over jezelf. Als je positief denkt, dan ben je zeer gewapend tegen de negativiteit van anderen én word je leven gemakkelijker.

En dat wil ik je als eerste laten ondervinden.

Want door ondervinding ga je veel gemotiveerder zijn om alle volgende oefeningen ook te doen.

Oefening 2

Ga actief op zoek naar positieve dingen in

- een persoon
- een situatie
- een gebouw

Als je staat te wachten (eender waar je je bevindt) train jezelf om 5 positieve dingen over die situatie te zeggen.

Ga bewust op zoek naar positieve dingen om te denken.

Zoek naar complimenten om aan personen te geven. Het is mijn doel om iedere persoon die ik tegen kom, minstens 1 compliment luidop te geven (en 10 in gedachten).

Als jij leer focussen op wat goed gaat en wat goed is, dan neem jij controle over je gedachten, woorden en handelingen.
En daar draait het om.

Want wat jij uitzendt, krijg jij in tienvoud terug.

Door positief te zijn tegen anderen:

- maak je van jezelf een betere persoon
- maak je een ander gelukkiger
- kan je een leven veranderen of soms zelfs redden
- word je leven gemakkelijker

Laat je ware ik zien aan anderen, en kijk hoe anderen jou waarderen.

Dat is jouw opdracht deze week.

1. Wees positiever over jezelf
2. Wees positiever naar anderen

Doe dit minstens 1 week en ga dan door naar de volgende video.

Dit is een marathon, geen sprint.

Veel succes!