

LEVEN VANUIT ESSENTIE

Kelly Smit

Inleiding

Lieve jij,

Wat supertof dat je wilt werken aan jouw mindset en het opnieuw programmeren van jouw brein. Ik ga je hiermee helpen. Dat wil ik graag omdat ik weet wat positieve gedachtes met je doen. Zelf ben ik soms zo bang geweest, bang voor de wereld, bang voor anderen en bang dat ik niet goed genoeg was. Door een omslag in mijn denken ben ik achter heel veel ontdekkingen gekomen, ik zag waar ik goed in was en wat ik leuk vond. En ik leerde hoe ik mezelf kon helpen als het even tegen zat.

Dat gun ik jou ook.

Heel veel plezier en inspiratie toegewenst!

Liefs,

Kelly



Hoe werkt het?

Door het werkboek heen vind je opdrachten en vragen. Iedere dag 2. Het geeft niks als je er een keer een dag niet aan toe komt. Het proces is vooral belangrijk. Al doe je er 40 dagen over i.p.v. 21 dan is dat prima. Je zal ook bemerken dat het de ene keer makkelijker gaat dan de andere keer. Je hebt tijd nodig om andere gedachtes te maken, dat is niet erg dat hoort bij het proces. Geef jezelf dus de ruimte en laat het gewoon gebeuren. Niet teveel nadenken gewoon doen!

We beginnen met het maken van een mini-visionboard. Ga op zoek naar plaatjes en quotes die je aanspreken. Zo creëer je jouw eigen catalogus van positiviteit en geluk.

Iedere week start met een week-bucketlist. Hierin schrijf je geen taken op maar kleine alledaagse dingen waar jij geïnspireerd van raakt. Na iedere week is er een kleine reflectie en een grotere opdracht.

Zet hem op! Gewoon lekker beleven en ervaren en heel belangrijk have fun!.

Visionboard

LET'S DO
THIS!

*Ik geloof
in jou!*

Inspiratie Bucket list week 1

Feed your mind!

Schrijf hieronder op hoe jij jezelf deze week laat inspireren. Denk aan een TED talk luisteren, hoofdstuk uit een boek lezen, luisteren van een podcast of webinar.





Wat is je intentie vandaag?

Wat zou het jou opleveren om positiever te denken? Hoe zou je je voelen? Wat zou er kunnen gebeuren?



Wat is je intentie vandaag?

Waar ben je dankbaar voor?

Tip: het hoeft niet groot te zijn



Wat is je intentie vandaag?

Wie inspireert jou?

Waarom?



Wat is je intentie vandaag?

Welke 3 gedachten vanuit je ego kun je benoemen?



Wat is je intentie vandaag?

Wat is er leuk aan jou?

Waarom?



Wat is je intentie vandaag?

Welke kwaliteiten van jezelf had je
vandaag nodig?





Wat is je intentie vandaag?

Wie is je dierbaar?

Waarom?



Wat is je intentie vandaag?



Wat is er deze week gelukt wat lastig was? Waarom is het gelukt?

Wauw je eerste week zit er al op!

Hoe bevalt het om over positieve dingen te schrijven en te denken?

De eerste week is vaak het lastigst, mijn klanten vinden het in het begin ook moeilijk.

Dat komt omdat je brein onbewust heel veel aandacht besteedt het negatieve. Daar kan je niks aan doen zo zijn we nu eenmaal geprogrammeerd.

Om je te kunnen focussen op het positieve heb je alleen wat tijd, energie en oefening nodig. You got this!

Geef jezelf de kans en blijf gewoon doorschrijven dan komt de rest vanzelf. Want met meer positiviteit kom jij steeds verder en ga je je zekerder voelen. Het gaat je zoveel opleveren! De 2e week wordt het al makkelijker. We gaan nu ook starten met opdrachten.

Houd het allemaal simpel en klein zowel de opdrachten als de vragen, niet te moeilijk denken gewoon doen en ervaren.

Liefs Kelly

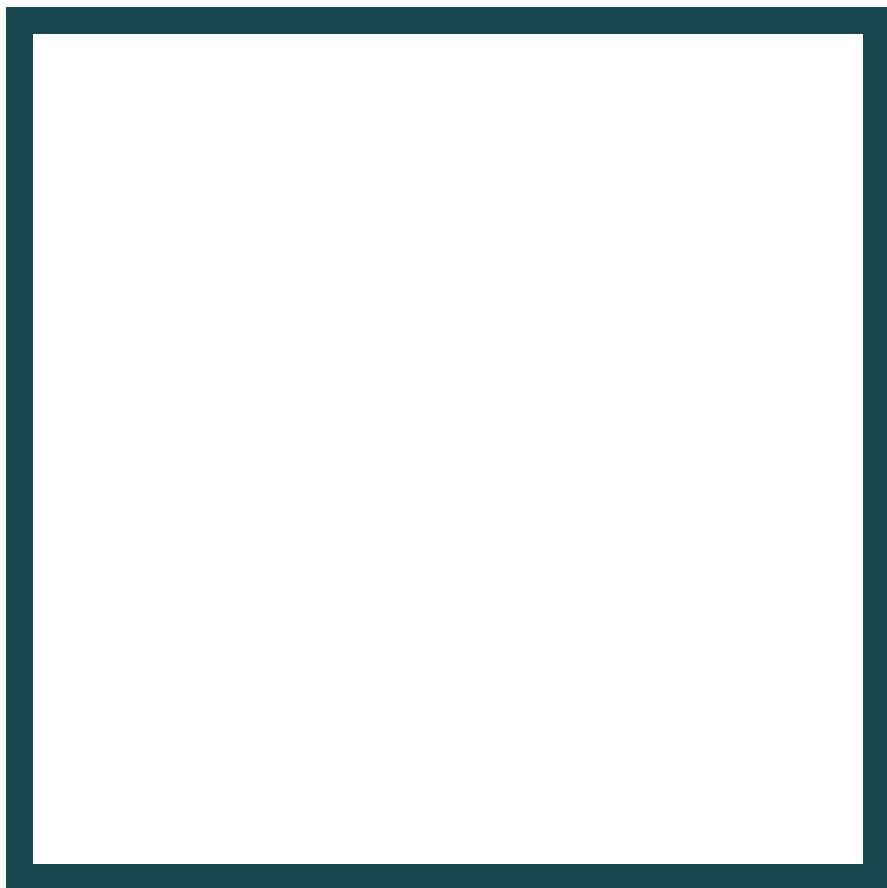


Reflectie week 1

Hoe heb je deze week ervaren?

Als je een terugval had geen zorgen, dat is heel normaal vooruitgang gaat met horten en stoten, je kunt dit niet in 1x goed doen. Het kost tijd, blijf gewoon doorgaan dat is de sleutel tot succes en wees vooral niet te perfectionistisch.

Wat waren je belangrijkste inzichten? Waar had je echt iets aan en waar juist niet? Schrijf hieronder al je inzichten op.

A large empty rectangular box with a dark teal border, intended for writing reflections.



WEEK 2

BELIEVE
YOU CAN
AND YOU
ARE
HALFWAY
THERE

#fuckjeego oefening

In deze oefening gaan we gedachtes vanuit je ego onderzoeken. We gaan ze uitpluizen en op waarheid onderzoeken.

Wat denk je wat jou niet zou kunnen lukken?

Waarom zou het niet lukken?

Welk bewijs heb je daarvoor?

Hoe weet je 100% zeker of dat waar is?

Waarom zou het wel kunnen lukken.

Wil je nog verder uit je ego?

Luister **hier** dan mijn meditatie.

Inspiratie Bucket list week 2

Feed your mind!

Schrijf hieronder op hoe jij jezelf deze week laat inspireren. Denk aan een TED talk luisteren, hoofdstuk uit een boek lezen, luisteren van een podcast of webinar.





Maak een TADA-lijstje van alles wat goed ging vandaag, echt alles.
(denk aan kleine dingen)



Tada-lijstje





Wat is je intentie vandaag?

Wat ging er goed vandaag?

Wat wil je dat er morgen gebeurd?



Wat is je intentie vandaag?

Wat is iets wat je niet zou kunnen?

Waarom? Is het waar? Hoe kun je dat 100% zeker weten?



Wat is je intentie vandaag?

Waarmee kan jij jezelf morgen blij maken?



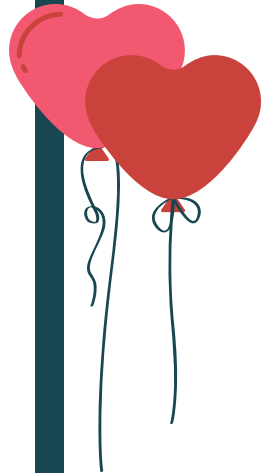
Wat is je intentie vandaag?

Geef jezelf morgen een cadeautje.



Maak een lijstje van alle dingen die je nog in je onderneming zou willen doen. Dit keer mag het dus ook groot! Schrijf al je dromen op! Luister [hier](#) naar mijn geleide power meditatie.

Wensen-lijst





Wat is je intentie vandaag?

Wat zijn je belangrijkste levenslessen geweest? Hoe kun je die nu toepassen?

Wat is je intentie vandaag?

Schrijf 2 gedachtes vanuit je essentie op.



Reflectie week 2

Hoe heb je deze 2e week ervaren?

Wat was het verschil tussen deze week en week 1?

Gaat het iets makkelijker of vind je het nog lastig? Wat het antwoord ook is, ga gewoon door. Gun jezelf de tijd en geef jezelf de kans om dit te leren. weet ook dat je een leerling bent. Leren schrijven lukte ook niet in 1 dag. Dat is met dit niet anders. Vooruitgang doe je in hele kleine stapjes.

Wat waren je allerbelangrijkste inzichten? Waar had je echt iets aan en waar juist niet? Schrijf hieronder al je inzichten op.



W E E K 3

Keep up the
good work,
you are doing
great!

InspiratieBucket list week 3

Feed your mind!

Schrijf hieronder op hoe jij jezelf deze week laat inspireren. Denk aan een TED talk luisteren, hoofdstuk uit een boek lezen, luisteren van een podcast of webinar.





Opdracht week 3



Ga op zoek naar positieve quotes , print ze uit en plak ze hieronder op of schrijf ze hieronder over. Kijk naar je quotes waarom vind je ze zo mooi? Wat herken je? Luister [hier](#) naar mijn geleide power meditatie.

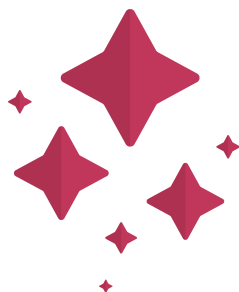


Wat is je intentie vandaag?

Wat zou je los willen laten?

Wat is je intentie vandaag?

Schrijf 2 gedachtes uit je ego op.





Wat is je intentie vandaag?

Welke boeken zou je nog graag willen lezen en waarom?

Wat is je intentie vandaag?

Waar wil jij nog in groeien? Wie en wat zou je daarbij kunnen helpen?

dag 18



Hoe ziet jouw ideale dag eruit?

Mijn ideale dag

PS: hoe kun je een klein gedeelte hiervan
gaan bewerkstelligen?



Wat is je intentie vandaag?

Laat morgen je creativiteit eens zijn gang gaan. Ga teken, schilderen wat dan ook.



Wat is je intentie vandaag?

Waar ben jij jezelf dankbaar voor?

Eind Reflectie

Hoe heb je deze 3 weken ervaren?

Wat ging er goed en wat ging er minder goed?

Ga je hiermee verder en zo ja hoe? Welke stappen kun je nemen en wie of wat zou je daarmee kunnen helpen?

Wat zou het je opleveren?

Wat waren je belangrijkste inzichten? Waar had je echt iets aan en waar juist niet? Schrijf hieronder al je inzichten op.

A large, empty rectangular box with a thick, dark teal border. The interior of the box is white, providing a space for writing reflections. The box is positioned at the bottom of the page, below the text prompts.

Het zit erop!

Dankjewel dat ik jou deze 21 dagen (of langer) mocht helpen met positiever denken en het creëren van een mooie en krachtigere mooie mindset. Wees ook trots op jezelf want je hebt een hele mooie stap gezet. Misschien ging het niet zo makkelijk als je dacht of gaat het nog niet zoals je zou willen. Dit kost tijd en het gaat je uiteindelijk steeds beter af. *Just keep up the good work!*

Heel veel liefs
Kelly