# Opdracht: Positief denken

Deel 1: Positieve gedachten

Schrijf per doel allemaal positieve gedachten op. Misschien voelt dat gek omdat je het op dit moment niet zo voelt maar dit is een belangrijke opdracht. Want als je merkt dat je weerstand voelt, twijfels voelt of het even allemaal niet meer weet kun je deze opdracht er bij pakken. Kun je jezelf als het ware moed inpraten.

*Dus bijvoorbeeld:*

* *‘Ik heb super veel talent!’*
* *‘Ik kan een succesvol eigen bedrijf opzetten!’*
* *‘Ik ga super veel geld verdienen met mijn eigen bedrijf’*

Schrijf gewoon alles op waarvan je denkt dat het je kan helpen op zo’n moeilijk moment!

Werk / Bedrijf

|  |
| --- |
|  |

Fysieke & Mentale gezondheid

|  |
| --- |
|  |

Relaties

|  |
| --- |
|  |

Deel 2: Stel je eens voor…

Ga in detail beschrijven hoe het voelt als jij jouw doel bereikt hebt. Probeer het je echt voor te stellen dat het je al gelukt is en schrijf hier zoveel mogelijk over op. Want ook dit gaat je weer helpen op die moeilijke momenten.

*Dus bijvoorbeeld:*

* *‘Ik voel me heel krachtig omdat ik dit bedrijf zelf heb opgebouwd’*
* *‘Ik voel me succesvol omdat ik doe wat ik leuk vind én hier geld mee verdien’*
* *‘Ik voel me zelfstandig omdat ik van niemand afhankelijk ben, ik ben financieel vrij’*
* *‘Ik voel me zelfverzekerd, ik doe wat ik leuk vind en krijg hier waardering voor’*

Maar daarnaast wil ik je ook vragen om je voor te stellen dat het NIET lukt. Dat je over een jaar terugkijkt op dit moment en dat je niet vooruit gekomen bent. Dat je als het ware stilgestaan hebt, dat je je doelen niet bereikt hebt. Hoe voelt dat?

*Bijvoorbeeld:*

* *‘Ik voel me een mislukking, ik heb mijn doel niet bereikt’*
* *‘Het voelt als falen, ik heb het geprobeerd maar het is mislukt’*
* *‘Ik voel me slap, ik heb blijkbaar toch niet alles gegeven om dit te bereiken’*
* *‘Ik voel me verdrietig. Ik zit nog steeds vast in die rotbaan’*

Werk / Bedrijf

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel behaal voel ik me: |

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel NIET behaal voel ik me: |

Fysieke & Mentale gezondheid

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel behaal voel ik me: |

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel NIET behaal voel ik me: |

Relaties

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel behaal voel ik me: |

|  |
| --- |
| Wanneer ik mijn doel NIET behaal voel ik me: |

Laatste tip:

Schrijf een aantal van deze opdrachten (zoals de positieve gedachten of het stappenplan omgaan met de valkuilen) op in een schrift of op een paar A4-tjes. Leg dit ergens neer of hang het ergens op zodat je hier zo vaak mogelijk aan herinnerd wordt. Blijf jezelf er aan herinneren wat je doel is, zet die wekelijkse acties ook echt in je agenda of to-do lijst.

Ik geloof er voor 100% in dat als jij:

* Bereid bent om je hier volledig voor in te zetten
* Je niet uit het veld laat slaan door tegenslagen
* Je blijft focussen op jouw doel
* Positief denkt

**Jij echt al jouw doelen gaat bereiken!!**

Laat me vooral weten wat je van deze training vond. Je mag me altijd een berichtje sturen via Instagram (@ellen.bressers).

Heel veel succes met alles en wie weet tot ziens!