

## Stap 1: Leer jezelf kennen

### Wat heb je nodig?

- ♦ een stapel oude tijdschriften
- ♦ een groot blanco vel papier
- ♦ schaar
- ♦ een timer
- ♦ lijm
- ♦ foto van jezelf



### Wat ga je doen?

Zet de timer op 2 minuten. Pak de stapel tijdschriften en ga gedurende die 2 minuten elke bladzijde langs en scheur alle afbeeldingen of teksten eruit, die iets met je doen. Denk er niet over na, begin niet artikelen te lezen, maar focus je op de teksten en afbeeldingen.

Nu heb je een flinke stapel plaatjes en is het zaak om hier één geheel van te maken. Begin met de foto van jezelf, plak deze in het midden van het grote vel papier.

Leg vervolgens alle plaatjes eromheen. Laat gerust wat wit ertussen als dat goed voelt. Verwacht niet dat alles logisch is. Soms heb je plaatjes er tussen zitten die je gewoon mooi vindt, zonder te weten waarom. Mocht je te veel plaatjes hebben, plaats dan in ieder geval degene die het sterkst bij je resoneren op het grote vel papier.

Als je klaar bent, kijk naar het geheel en bepaal of het goed lijkt. Plak alles op het vel en wanneer je wilt, plaats het in een mooie lijst. Zet of hang het op een plek waar je dagelijks komt en neem dan even de tijd om ernaar te kijken.

We hebben een vision board gemaakt!

Een vision board is als het ware een collage van alles wat er leeft in jou, waar jij naar verlangt en wat van waarde is voor jou.

Het is een creatieve manier waarbij je niet hoeft na te denken, maar enkel bezig hoeft te zijn. Het resultaat zal nog wekenlang, misschien wel maandenlang, een feestje zijn om naar te kijken! En dat niet alleen... Een visuele herinnering aan wat er in jouw hart leeft, maakt dat je er onbewust naar gaat leven en dat is precies de bedoeling!

Als je het leuk vindt, kun je nog een zesde stap toevoegen. Vraag eens aan anderen wat ze in jouw vision board zien. Wat trekt direct hun aandacht? Wat vinden ze mooi eraan? Dit geeft je nieuwe manieren om te zien wat je wellicht zelf nog niet had opgemerkt.

*Wat vond je het leukst aan deze oefening? Leuk als je het deelt op social media met #gelukkig-groots en #leerjezelfkennen*

## Stap 2: Focus op positiviteit

### Wat heb je nodig?

- ♦ een telefoon met camera-functie of fototoestel
- ♦ toegang tot een social media kanaal
- ♦ geduld ;)

### Wat ga je doen?

Maak een foto van iets waar je blij of dankbaar voor bent. Deel het met de wereld, bijvoorbeeld via social media. Stuur ze naar je vrienden en familie of hang de foto op een mooie plek in je huis. Doe het voor jezelf, maar ook om zo wat blijdschap de wereld in te sturen. Doe het elke dag. Kijk eens of het je lukt tot bijvoorbeeld 100 dagen te komen (doe 'es gek!).

*Wat vond je het leukst aan deze oefening? Leuk als je het deelt op social media met #gelukkig-groots en #focusoppositiviteit*





### Stap 3: Word een ambassadeur voor liefde

#### Wat heb je nodig?

- ◆ agenda
- ◆ pen
- ◆ eventueel jouw bucketlist

#### Wat ga je doen?

Pak je agenda erbij en kies een dag binnen nu en twee weken. Deze dag staat volledig in het teken van jou. Er is niets dat moet en alles wat mag.

Zet een kruis door al je afspraken. Laat de gehele dag vrij. Besluit op die ochtend wat je **WILT** gaan doen.

Wat doet dit met je? Hoe is deze dag voor jou geweest?

*Wat vond je het leukst aan deze oefening? Leuk als je het deelt op social media met #gelukkig-groots en #wordeenambassadeurvoorliefde*

## Stap 4: Leef in overvloed

### Wat heb je nodig?

- ♦ jouw energie (geld, tijd, liefde, kracht)

### Wat ga je doen?

Geef iets. Kies uit jouw geld, jouw tijd, jouw liefde of jouw kracht. Geef het zomaar. Zonder verwachtingen, zonder iets terug te krijgen. Waar, hoeveel, wat, het doet er niet toe. Waarom is de enige vraag die er toe doet. En het antwoord daarop is: omdat er altijd genoeg is.

*Wat vond je het leukst aan deze oefening? Leuk als je het deelt op social media met #gelukkig-groots en #leefinovervloed*





## Stap 5: Verwacht dat je ervoor blijft werken (en waarom dit precies goed is!)

### Wat heb je nodig?

- ♦ inspirators of in ieder geval een nieuwsgierige houding

### Wat ga je doen?

Ga op zoek naar mensen die je inspireren. Mensen die nét een stap verder zijn dan jij. Die begrijpen waar jij tegenaan loopt en die jou kunnen laten zien hoe het ook anders kan. Mensen die jou een gevoel geven van enthousiasme, plezier en vertrouwen.

Kijk op YouTube, lees artikelen in tijdschriften of online, pak er eens een boek bij. Zet je leermentaliteit aan en volg je nieuwsgierigheid.

Volg jouw inspirators op social media en deel jouw inzichten met jouw netwerk. Dit maakt dat mensen jou beter leren kennen en tegelijkertijd zorgt het ervoor dat je vaker in aanraking komt met gelijkgestemden. Drie keer raden wie immers die berichten zal gaan liken? ;)

*Wat vond je het leukst aan deze oefening? Leuk als je het deelt op social media met #gelukkig-groots en #verwachtdatjeerovoorblijftwerken*