

Deze pagina is aangemaakt om je te helpen te focussen. Zelf heb ik hiermee kennis gemaakt tijdens mijn leerproces en het heeft mij erg geholpen om de boel in mijn hoofd op een rijtje te krijgen. De oranje vragen vul je in de ochtend in, als je net wakker wordt. Door deze vragen start je de dag al met een positievere mindset. Je kan namelijk al dankbaar zijn dat je wakker bent geworden in een lekker bed. Dat het weer licht is buiten en je weer een nieuwe dag hebt om in actie te komen. Dingen veranderen als je actie onderneemt.

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Wat kan ik doen om mijn dag geweldig te maken?

Hoe wil ik me voelen vandaag?

Geweldige dingen die er gebeurd zijn vandaag:

Hoe had het vandaag nog beter kunnen gaan?

De eerste paar dagen zal het nog wat onwennig zijn, dat is heel herkenbaar, maar op een gegeven moment zal je zien dat je echt positiever in het leven gaat staan. Het blijft natuurlijk een hulpmiddel, maar toch. Zelf heb ik inmiddels van een lieve vriendin een Five-minute journal gekregen, daar staan ongeveer dezelfde zinnen in.