

## 10 TIPS OM DICHTER BIJ JEZELF TE KOMEN

---

### 1. Welke energie voel ik vanbinnen?

Ga bij jezelf na hoe je je gedraagt als je iets doet. Hoe je overkomt naar andere mensen, zo zien mensen je ook. Kan jouw energie anderen blij maken of krijgen mensen juist een onbehaaglijk gevoel als ze bij je in de buurt zijn? Hoe gebruik jij je woorden? Negatieve woorden of meer positieve woorden. Hoe reageer je op mensen als ze iets vertellen? Ben je dan echt geïnteresseerd of ben je alleen nieuwsgierig naar een nieuwe roddel? Wanneer je negatief praat en negatief denkt over jezelf en anderen geeft dat zijn weerslag op jezelf en anderen. Dat is de energie die je onbewust uitstraalt. Als je intentie van binnen goed is, straalt je dit ook uit.

### 2. Wees blij met jezelf

Hoe je er ook uit ziet of wat je ook doet, wees blij met wie je bent. Er is er maar één zoals jij en jij bent uniek. Ook met je talenten of kennis ben jij uniek. Besef dat eens. Leer van jezelf als je iets stoms hebt gedaan en doe het de volgende keer anders. Pas wanneer je echt blij en gelukkig bent met jezelf, kan je van anderen houden en van het leven. Dan ga je pas echt groeien en het leven vieren. Check af en toe 'in' bij jezelf. Voel wat er goed gaat en wat er minder goed gaat en waarom. Voel je je gehaast? Hoe komt dit en hoe kan ik dit loslaten? Neem actie op het gevoel wat je hebt. Ga er mee door of stop ermee. Af en toe jezelf van binnen bekijken is een fijn momentje voor jezelf.

### 3. Doe dingen waar je gelukkig van wordt

Hiermee bedoel ik dat je een dagbesteding hebt waar je blij van wordt. Of het nu werk is of iets anders. Iets waar jij de meeste van je tijd aan besteedt. Dit zou iets moeten zijn waar je zin in hebt, waar je energie en voldoening van krijgt. Tuurlijk zijn er ook minder leuke dingen, maar omdat je er het meeste van je tijd van geniet kun je dat makkelijk aan. Het is zo belangrijk voor je levensgeluk om iets te doen waar je gelukkig van wordt en waar je passie ligt. Onderschat dit niet. Als je twijfelt of hetgeen wat je nu doet goed voor je is, dan is dat het waarschijnlijk niet. Anders hoeft je er niet over na te denken. Ga op zoek naar je passie en ga erachteraan!

### 4. Zorg voor rust momenten

Iedereen is wel eens druk of gestrest. Het belangrijkste wat je dan kan doen, is het proberen los te laten of afleiding te zoeken. Dat is goed voor je hoofd en stressniveau, omdat het dan een soort van gereset wordt. Je kunt daarna weer fris aan het werk en meestal gaat het dan zelfs nog wat gemakkelijker dan wanneer je in die stressmodus zat. Of je bent zo ontspannen geworden dat iets waar je tegen op keek of gespannen over was, helemaal niet meer zo groot is dan het in eerste instantie leek. Ga bijvoorbeeld lunchwandelen, ga sporten, kijk een inspirerend filmpje of doe wat adem oefeningen. Er zijn talloze kleine dingen die je kan doen om even snel op te laden.

## 5. Creëer een rustgevende omgeving

Een fijn opgeruimd huis geeft je hoofd veel rust. Mijn motto is altijd; Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Dat werkt bij mij écht zo. Wanneer alles netjes aan kant is en het er rustig uit ziet kun je je veel beter concentreren en tot rust komen. Ook bepaalde spullen in huis kunnen je rust bieden. Denk bijvoorbeeld aan een souvenir van die leuke vakantie, een foto of een geurkaarsje. Ook wanneer je aan het werk bent is een rustige omgeving belangrijk. Ruim je bureau op en haal alles eraf wat je niet nodig hebt. Ruim stapels papier op en leg een notitieblokje neer waar je alles wat je niet moet vergeten op kunt schrijven. Zo hoef je niets te onthouden, want je zet het op papier.

## 6. Sta achter je keuzes en beslissingen

Wanneer je een keus hebt gemaakt om iets te veranderen of te doen, blijf dan bij deze keuze. Je hebt er lang en goed over nagedacht en uiteindelijk de beslissing genomen om te doen. Het is heel makkelijk om wanneer iets tegen zit op te geven. Wanneer je hieraan denkt, denk dan aan de redenen waarom je deze keus gemaakt hebt. Is het je waard om door te gaan? Meestal wel. Wordt het nu echt vervelend en gaat het zo tegenstaan dat je er ongelukkig van wordt? Dan is het wel goed om ermee te stoppen. Dan kun je in ieder geval zeggen dat je het geprobeerd hebt en geen kans onbenut hebt gelaten. Wat ik hiermee duidelijk wil maken is dat het goed voor je doorzettingsvermogen is om achter een keuze te staan en hiermee door te gaan, ook al zit het soms tegen. De meeste mensen die succesvol zijn hebben ook tegenslagen gehad, maar daardoor zijn ze alleen maar gegroeid en zijn ze op de plek waar ze nu zijn.

## 7. Omring jezelf met positiviteit

Het doet je gemoedstoestand goed als je positief in het leven staat. En dit heeft dan ook weer zijn weerslag op jezelf en anderen. Wanneer je positief denkt, praat en je houding is positief word je hier gelukkig van en trek je ook blije mensen aan. Of máák je anderen blij! Wanneer je veel met negatieve mensen omgaat of in contact bent met negativiteit, kun je dat onbewust overnemen en zonder dat je het door hebt ga je ook negatief denken en praten. Wanneer je je omringt door positieve mensen en positieve energie uitstraalt voel je je onmiddellijk positiever en krijg je mooie ideeën waarmee je aan de slag wilt. Deze mensen tillen je als het ware op en je voelt je een stuk minder zwaar. Als je positief in het leven staat, reageren mensen ook positief op jou. Dat is nog eens fijn binnenkomen!

## 8. Accepteer dat sommige dingen niet gaan zoals je wil

Als je accepteert dat dingen niet gaan zoals je had verwacht kan het alleen maar meevallen. Heb geen verwachtingen. Als je verwacht dat er iets gaat gebeuren en dat gebeurt niet ben je teleurgesteld of boos. Maar wanneer er iets gebeurt wat je niet had verwacht, kan er vaak iets heel moois ontstaan. Verwacht niet van een idee dat het morgen een succes is en verwacht niet dat als jij vrienden uitnodigt om te eten dat ze jou volgende week ook uitnodigen. Laat het spontane gebeuren en het leven zal je mooie dingen laten zien.



## 9. Weet wat je wil doen en waarom je dit wilt doen

Houdt altijd in je achterhoofd wat je wil doen, maar nog belangrijker waarom je het wil doen. Je 'waarom' is het allerbelangrijkste. Dat is de reden dat jij uit je bed komt om te doen wat je wil doen. Dat is de reden dat je een switch hebt gemaakt of waarom je doet wat je doet. Je 'waarom' moet iets zijn vanuit je diepste gevoelens. Iets waar je niet zonder kan of iets wat zo belangrijk voor je is dat je geen andere keus hebt. 'If your why doesn't make you cry, it isn't your why'.

## 10. Durf nee te zeggen

Blijf dicht bij jezelf. Als je iets niet wilt, doe je het niet. Zeg nee en wees duidelijk. Niets is zo vervelend als wanneer iemand over je grenzen heen gaat. Als het gaat om een avondje uit waar je geen behoefte aan hebt, omdat je gewoon een rustig avondje wil. Zeg dan dat je het een heel leuk idee vindt en fijn dat je meegevraagd wordt, maar dat je liever thuisblijft vanavond en je stelt voor om een andere afspraak te maken. Ook als het belangrijke beslissingen zijn waarbij het gevoel niet goed is kun je ook nee zeggen. Je hoeft niet overal ja op te zeggen. Het wordt ook gerespecteerd als je nee durft te zeggen. En als dat niet zo is, is dat ook oké. Jij doet wat je hart je ingeeft en maakt daarmee een besluit, ongeacht wat anderen daarvan vinden.

Deze 10 punten zijn punten die mij hebben gebracht waar ik nu sta in het leven. Ik ben heel blij met hoe mijn leven er op dit moment uitziet. Ook met mijn visie naar de toekomst. Dit zijn dus punten die ikzelf heb gebruikt om te komen waar ik nu ben. Ik hoop dat het jou ook kan helpen om je leven positief te veranderen. Het zijn punten die makkelijk lijken, maar voor veel mensen is het heel lastig om een aantal of laat staan al deze punten te verwezenlijken. Begin daarom punt voor punt te kijken wat je al doet en wat je zou willen doen. Zo kun je voor jezelf een plan maken hoe je al deze punten gaat bereiken. Je kan er zo lang over doen als je zelf wilt. Er staat geen tijdslimiet op. Ga bij elk punt bij jezelf na hoeveel je ervoor moet doen of laten en wat het je waard is. Soms is het fijn om eerst een punt af te ronden en dan door te gaan naar het volgende. Misschien vindt je het juist fijn om alles tegelijk te doen om zo tot een compleet plaatje te komen. Geen probleem. Het is aan jou hoe je deze tips gaat inzetten in je eigen leven.

Liefs, Cynthia

Mocht er iets onduidelijk zijn of je wilt meer informatie? Ik ben er voor je. Stuur mij een DM op Instagram, stuur mij een berichtje met Messenger op Facebook of een email naar [info@cynthiavanderschoor.com](mailto:info@cynthiavanderschoor.com)

Op mijn website vindt je meer informatie over wie ik ben en wat ik doe.  
[www.cynthiavanderschoor.com](http://www.cynthiavanderschoor.com)

