



BEST MOGELIJKE ZELF

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK HEEFT BEWEZEN DAT JE (OOK OP LANGE TERMIJN) GELUKKIGER WORDT VAN DEZE HEEL EENVOUDIGE OEFENING: VORM JE IN GEDACHTEN EEN BEELD VAN JE EIGEN TOEKOMST WAARIN JE DE BEST MOGELIJKE VERSIE VAN JEZELF BENT: JE HEBT DIE PROMOTIE GEKREGEN DIE JE ZO GRAAG WILDE, JE BENT DE PARTNER VAN JE DROMEN TEGEN HET LIJF GELOPEN, ...).

STEL JE VOOR DAT JE IN DE TOEKOMST (OVER EEN PAAR MAANDEN, OVER VIJF JAAR, ...) DE BEST MOGELIJKE VERSIE VAN JEZELF BENT. STEL JE DE SITUATIE ZO LEVENDIG MOGELIJK IN JE HOOFD VOOR! PROBEER NA TE DENKEN OVER SITUATIES DIE OOK BEST WEL REALISTISCH ZIJN: BINNEN EEN JAAR ZAL JE MISSCHIEN GEEN MULTIMILJONAIR ZIJN, MAAR JE KAN WÉL PROMOTIE GEMAAKT HEBBEN.

ALS JE HET BEELD VAN JOUW BEST MOGELIJKE ZELF IN JE HOOFD HEBT, SCHRIJF HET DAN ZO GEDETAILLEERD MOGELIJK NEER. BENADRUK IN DEZE STAP OOK STERK JOUW EIGEN TALENTEN: WAT HEEFT ER VOOR GEZORGD DAT JIJ DEZE OPTIMISTISCHE DOELEN GEHAALD HEBT?

DEZE OEFENING MAAKT JE NIET ALLEEN OPTIMISTISCHER EN VROLIJKER, JE WORDT OOK BEWUST VAN JE EIGEN STERKTES EN TALENTEN. HIERDOOR GA JE JE (ONBEWUST) ANDERS GEDRAGEN, WAARDOOR JE OOK MEER KANS HEBT OM JE OPTIMISTISCHE DOELEN EFFECTIEF TE BEREIKEN!

