



# 7 DAYS FEEL GOOD PLAN

## **PLUK JOUW EMOTIES**

Schrijf 7 positieve emoties op aparte briefjes en doe ze in een doosje. Trek elke dag een ‘Good Vibe’ en “zet jezelf” zintuigelijk in dit goed gevoel.

Dit is jouw “Gevoel van de dag” en niemand kan die van je stelen. Mocht je toch een dip krijgen, haal een paar keer diep adem en “herplaats” jezelf terug in deze positieve vibratie. (de andere tools helpen jou ook hiermee)

Tip: Ik heb vernomen dat het zoeken naar positieve emoties niet zo makkelijk is. Bij deze enkele voorbeelden maar gebruik liefst jouw eigen gevoelens: gelukkig, dankbaar, vrij, vrolijk, optimistisch, moedig, volhardend, eerlijk, openhartig, blij, passioneel, zelfverzekerd, trots, vredig, kalm, zorgeloos, opgewonden, enthousiast, ontvankelijk

## **STROOI GLIMLACHEN**

Strooi 5 tot 10 glimlachen **BEWUST** uit.

Denk aan jouw basiswaarden. Denk aan jouw babylach die meerdere hartjes liet verwarmen. Lach het leven toe.. en jezelf!

## **PIEKERTIJD PARKEREN**

Om in de Good vibes te blijven moeten we ook ons “denken” aanpakken.

Hoeveel pieker je? Wat is piekeren voor jou? Is het nadenken over de mogelijkheden in jouw leven of gaat het gepaard met “geplande zorgen”? Voel je een negatieve emotie? Dan ben jij aan het piekeren.

Kies zelf jouw piekermomenten. Dit kan van dag tot dag verschillen. Jij bent eigenaar van jouw gedachtewereld en in bezit van de controller.

Wanneer er dus een negatieve, pijnlijke gedachte binnen komt zeg dan tegen jezelf “*Dankjewel voor de informatie maar ik heb hier nu geen tijd voor. Straks ga ik luisteren wat ik voor je kan doen!*” en schuif de gedachte door naar jouw piekermoment.

In het begin lijkt het wel een tennismatch in jouw hoofd maar je krijgt wel “vrije ruimte” om jouw piekeren los te laten. Vanaf nu kan je onderhandelen met jouw negatieve emoties om ze achteraf “bewust” aandacht te geven! En het belangrijkste, jij krijgt veel meer tijd om alle goede emoties toe te laten! Dus zet je zelf weer op jouw “Gevoel van de dag!”

Tijdens jouw piekermoment, luister dan openhartig naar jouw zorgen en alles wat je helemaal uit balans brengt. Sluit dan “jouw gesprek” af met jezelf een dikke pluim te geven!

Bouw op jouw tempo jouw piekertijd af!

Tip: Gebruik jouw “eigen taal” om jouw negatieve gedachten door te schuiven. Hierboven is enkel een voorbeeld.

Schrijf in een boekje jouw zorgen en negatieve gedachten op. Dan staan ze op papier en kan je ze in gedachten loslaten. Ook handig voor achteraf, wanneer je bewust “mag” piekeren. Wedden dat je voor jouw tijd klaar bent?

Plan geen piekermomenten voor het slapen gaan.

## **MUZIEK**

**Muziek kan een perfecte tool zijn om jouw dag goed te starten! Maak een toplist van jouw favoriete songs. Luister het in jouw auto, smartphone..**

Kies een “Happy Song” als beltoon en laat maar rinkelen! Met een lach neem je dan de telefoon op. ☺ Laat maar komen, die negatieve klant, schoonmoeder, partner, enz... You Feel Good! (en dat voelen ze).

## **JIJ BENT GEWELDIG**

**Elke spiegel gaat eraan! JIJ BENT GEWELDIG! Zeg het meerdere keren per dag! In jouw verpakking ben jij DE BESTE editie! Leef ernaar!**

## **COMPLIMENTEN**

**Wanneer gaf je jezelf nog eens een gemeend compliment?**

Denk eens na hoeveel mensen je wekelijks, dagelijks blij maakt. Hoe jij meer mensen waardeert dan jij jezelf waardeert. Erken jezelf in jouw onzichtbare fundamenten want jij bent compleet zoals je bent, in één woord: Geweldig!

## **DROOMBORD / FEELING HAPPY BORD**

**Maak een collage van alles wat jou blij en gelukkig maakt.** Laat je gaan en voel je vrij! Je kan geen grote dingen bereiken door klein te denken!

## **DANKBAARHEID LIJSTJE**

**Dankbaarheid is één van de meest waardevolle tools die er bestaan om positieve mensen en situaties aan te trekken!**

Maak een lijstje voor alles waar je dankbaar voor bent en bekijk dit elke dag, liefst meerdere keren. Ook de kleine dingen des levens! Vul ze elke dag maar aan.

*Ik ben dankbaar dat ...*

*Ik ben dankbaar voor...*

*Ik ben dankbaar als ...*

*Ik ben dankbaar wanneer ...*

*Ik ben dankbaar .....*

## **KOM UIT JE COMFORTZONE**

**Geef jezelf een korte termijn deal!** Wat zou jij binnen 7 dagen willen veranderen? Wat heb je daar voor nodig? Hoeveel moet je jezelf stretchen? Hoeveel Lef? Wat is het meervoud van Lef? Nee, geen Lefte.... Leven! ☺

## **BELONING**

**Beloon jezelf voor deze fantastische week!** Het gaat je stimuleren om in de Good Vibes te blijven! Ook jouw omgeving oriënteert zich naar jou want er is niks zo aanstekelijk als jouw glimlach en jouw enthousiasme!

## **Valkuil!**

Denk aan jouw innerlijke Boom! Hoe meer positief jij gaat veranderen, hoe meer weerstand je krijgt van negatieve mensen. Neem daarom wat afstand van een negatieve omgeving. Zit dit in jouw huiskamer, probeer je dan mentaal te isoleren in jouw "Feel Good Mood"

Denk aan jouw bus! Wie negatief is, komt niet op jouw bus vandaag!

Je stopt niet bij negatieve haltes!

Enkel positieve mensen mogen opstappen in jouw vrolijk busje!

**Jij zit aan het stuur!**



**JIJ BENT GEWELDIG!**