

Van negatieve naar
positieve mindset, een
praktische handleiding.

*Tien acties om positiever
te denken, voelen en dus leven!*

FRAUKE
Schrijft



66

Snelle verandering, is dat mogelijk?

Er wordt wel gezegd dat je minimaal 66 dagen nodig hebt om een verandering daadwerkelijk door te voeren in je leven, in je systeem. Uiteindelijk moet je als het ware het 'weggetje' in je hersenen opnieuw aanleggen. En dat kost tijd.

Een voorbeeld, je checkt elk uur minimaal twee keer je socials. Je wil er mee stoppen want je merkt dat je er ongelukkig, gefrustreerd en onzeker van wordt, nog los van het feit dat het je afleidt en te veel tijd kost. Je wil er mee stoppen. Je spreek dan met jezelf een haalbaar doel af: drie keer per dag, ochtend, middag, avond check je je socials. Niet meer dan dat.

Dit gaat je van de ene op de andere dag, over het algemeen, niet lukken. Er zijn altijd uitzonderingen die iets willen veranderen en het vervolgens doen, zonder moeite. Ik ben die persoon niet. Ik ga er nu even van uit dat jij die persoon ook niet bent.



Dus ik dacht: hoe kan ik jou helpen veranderingen door te voeren in je leven die jouw leven gaan verbeteren. Hoe kan jij je leven in lijn brengen met je dromen en verlangens.

Dat is uiteindelijk mijn missie: Vrouwen helpen zichzelf wat vaker op de eerste plaats te zetten in plaats van steeds te willen voldoen aan de verwachtingen van anderen en keuzes te maken die passen bij het leven wat zij zelf willen! Stoppen met de negatieve en strenge gedachten in je eigen hoofd.

Als verandering pas mogelijk is na 66 dagen goed oefenen, zou dit e-book 66 dagen moeten beslaan. Maar dat wilde ik niet. Ik heb al een zeer uitgebreid boek gemaakt over veranderingen doorvoeren in je leven, een weg naar meer zelfkennis dat leidt tot een gelukkiger leven, meer balans en energie. Dat is een boek van meer dan 60 pagina's. Boordevol met waardevolle kennis die, als je het ook daadwerkelijk doet, life changing zal zijn.

Dus ik dacht: hoe kan ik jou helpen veranderingen door te voeren in je leven die jouw leven gaan verbeteren. Hoe kan jij je leven in lijn brengen met je dromen en verlangens.



Dat is uiteindelijk mijn missie: Vrouwen helpen zichzelf wat vaker op de eerste plaats te zetten in plaats van steeds te willen voldoen aan de verwachtingen van anderen en keuzes te maken die passen bij het leven wat zij zelf willen! Stoppen met de negatieve en strenge gedachten in je eigen hoofd.

Als verandering pas mogelijk is na 66 dagen goed oefenen, zou dit e-book 66 dagen moeten beslaan. Maar dat wilde ik niet. Ik heb al een zeer uitgebreid boek gemaakt over veranderingen doorvoeren in je leven, een weg naar meer zelfkennis dat leidt tot een gelukkiger leven, meer balans en energie. Dat is een boek van meer dan 60 pagina's. Boordevol met waardevolle kennis die, als je het ook daadwerkelijk doet, life-changing zal zijn.

Het afgelopen jaar heb ik mooie coaching gesprekken mogen voeren met verschillende dames die tegen verschillende dingen aan liepen in het leven.

Waar de een met name last had van slaapproblemen, had de ander een conflict op het werk waardoor ze niet meer wist of ze daar nog wel wilde blijven werken. Er kwamen relatieproblemen voorbij, grote vermoeidheid, last van negatieve gedachten die niet waren te stoppen, lichte depressie en fysieke problemen waardoor dromen moesten worden opgegeven.



Toen dacht ik, wat als ik nou eens probeer helder te krijgen wat ieder van hen heeft geholpen om wel weer lekker in zijn vel te zitten, goed te slapen, de juiste beslissing te nemen.

Zou ik daar een samenvatting van kunnen maken, zodat iedereen daar wat aan heeft.

Nou dat kan dus.

Ik heb een lijst gemaakt van tien dingen die je voor jezelf kunt inzetten om een simpelweg een blijer mens te worden. Simpele to-do's, relatief makkelijk in te plannen en die vooral weinig tijd kosten.

Want dat heb ik wel geleerd het afgelopen jaar, iedereen lijkt wel te weinig tijd te hebben.

Deze acties kun je in weinig tijd uitvoeren en ook nog op een moment dat het jou uitkomt. Dus geen smoezen meer en laten we beginnen.

En als je het mij vraagt begint alles met een intentie.



In dit geval ga je dus een afspraak met jezelf aan om minimaal zeven van de tien tips die nu volgen ook daadwerkelijk te gaan DOEN.

Zorg dat je dat lukt en houd dat minimaal twee maanden achter elkaar vol (denk aan de 66 dagen) en dan is het zeer goed mogelijk, zelfs zeer waarschijnlijk, dat je een of meerdere veranderingen hebt doorgevoerd waardoor je weer een stap dichterbij bent bij jouw ideale leven.

*"The standard of succes in
life isn't the things. It isn't
the money or the stuff.
It is absolutely the
amount of joy you feel."*

ABRAHAM HICKS

Werken met Frauke

Ik ben een levensgenieter, zo introduceer ik mezelf graag. En dat komt omdat ik er heilig in geloof dat er al genoeg ellende is in de wereld.

Genoeg stress, ziekte en negativiteit. Er komt vanzelf, en in ieder leven, gedonder en narigheid op ons pad en ik ben overtuigd dat we dat de baas kunnen, dat we ervan kunnen leren en dat we er zelfs wat goeds uit kunnen halen, als we in essentie de positieve flow in ons zelf kunnen vasthouden.

En daar zijn manieren voor. Die ik je nu leer. Alles valt of staat bij of we het geleerde ook daadwerkelijk in de praktijk brengen. En, ik help je daar graag bij.

Want veranderen, echte transformatie, is niet moeilijk; maar kost tijd en effort. Doorzettingsvermogen en enthousiasme.



Ik werk samen met vrouwen die:

- verantwoordelijkheid nemen
- durven te reflecteren
- niet de slachtofferrol spelen
- niet de schuld bij een ander leggen
- positief in hun energie zitten of dat als hoogste prioriteit zien...

Herken je jezelf hierin, sluit je aan en werk met mij!

Ben je nog niet zo ver, oefen dan met deze acties en sluit je aan als je wel zo ver bent!

10

De tien acties inhoud;

1. Kies vaker voor jezelf
2. Schrijf
3. Planning
4. Yoga Nidra
5. Sport
6. Sta eerder op
7. Affirmeren
8. Positief denken kun je leren
9. Negatieve gedachten helpen niet
10. De Geluksmarkt

1. Kies vaker voor tijd voor jezelf

OK, ik weet het, je hebt kinderen, een geliefde, je werkt, je hebt ouders (die steeds meer zorg nodig hebben), je hebt je sport (als je dat alleen doet, ben je op de goede weg, maar toch bedoel ik dat hier niet).

Het is druk! Hoezo tijd voor mezelf? Mijn partner ziet me aankomen. Mijn kinderen vinden al dat ik te veel werk. Ik zie mijn vrienden al veels te weinig. Ja, ja, ik snap het. Allemaal redenen om deze eerste en belangrijkste tip al meteen niet te kunnen doen. Doe het toch. Simpel.

Wat is tijd voor jezelf?

Dat is tijd, minimaal een half uur, liever langer, dat je ALLEEN met jezelf bent en in die tijd NIETS voor een ander doet.

Nou ik heb geen idee wat ik dan moet doen?

Staren, lummelen, tekenen, schilderen, hangen, rollen, lezen, zitten, wandelen. Niks.

2. Schrijf

Het is geen geheim, ik ben schrijver. Ook geen geheim, ik werk veel met schrijfoefeningen. Ik kan er uren over vertellen (ok, ik zal er een podcast over maken) maar keep it simpel: schrijf.

Waar moet ik dan in hemelsnaam over schrijven?

Dat maakt niet uit, als je het elke dag een paar minuten doet (een paar minuten!! Nee, geen uur, geen half uur, geen kwartier, ik heb het over 10 minuten, of nog minder) schrijf je gewoon alles wat in je opkomt.

Dat slaat nergens op, waarom?

Ik vertel je er alles over in mijn podcast, maar om kort te gaan: het helpt je hoofd leegmaken, orde te scheppen in de gedachtenchaos, niet helpende gevoelens en emoties los te laten, helder te worden.

Schrijf, thats it.

A large ship, possibly a ferry or cargo ship, is seen from a distance on a calm sea under a clear sky. The ship has a white hull with a yellow section and a green roof. The background is a gradient of colors: yellow at the top, orange, red, and pink on the right, and green and blue on the left and bottom.

**Als je doet
wat je deed,
krijg je wat
je kreeg.**

Albert Einstein

3. Planning maken

Als ik op persoonlijk vlak iets geleerd heb afgelopen jaar is dat planning key is. En stom, moeilijk en ingewikkeld om je aan te houden. Maar mij en jou ook ongelooflijk veel tijd, rust en zelfs energie gaat opleveren.

We hebben allemaal evenveel tijd. De vraag is hoe ga je er mee om. Pak een planner erbij, deel elke dag in (7 dagen dus) met verschillende kleurtjes of blokken. Elk kleurtje staat voor een tijdsvak wat je wil doen of gedaan wil krijgen. Blokken mogen ook tien minuten tijd kosten, of een uur, of enkele uren. En je plant alles in, dus werk, prive, sport, eigen tijd, ochtend ritueel, lummelen etc.

Nou op deze manier is er echt geen reet meer aan, moet ik in mijn agenda kijken wanneer ik koffie mag drinken met een vriendin.

Fout.

3. Planning maken (2)

Deze planning geeft je enerzijds focus (je geeft jezelf op de planner de ruimte voor alle dingen die je graag wil doen in je leven) en anderzijds geeft het je vrijheid (want vrije tijd is ook gepland). Is woensdagmiddag van 15 tot 16 je eigen tijd uur en op dat moment komt er een telefoontje tussendoor voor werk, pak je dat uur ergens anders terug.

Het gaat erom, dat je het een keer allemaal plant, dan kan je er vervolgens mee spelen. Maar je hebt een basis.

Nog een tip: als je wisselt ben je af.

Dat houdt in dat als je met een activiteit bezig bent, je die activiteit volbrengt en niet je socials tussendoor checkt. Dit 'spelletje' doe ik regelmatig en ik ben heel erg regelmatig af. Maar het helpt me wel, focus te houden en daardoor houd ik dus tijd over.

4. Yoga Nidra doen voordat je gaat slapen

Ik kampte zelf een tijd met slaapproblemen. Rugpijn, overprikkeld, te druk en dat resulteerde dan in nachtmerries, wakker liggen en piekeren. Zoals altijd ben ik daarin niet de enige, er zijn talloze mensen met slaapproblemen.

En de oorzaken zijn divers. De oplossingen dus ook. De meeste ken je wel, geen scherm voor je gaat slapen, vanaf drie uur in de middag geen koffie meer drinken, pieker lijstje naast je bed leggen (ken je die? Leg een schrift op je nachtkastje en schrijf even uit de losse pols wat dingen op die je bezig houden).

Wat ik mezelf heb aangeleerd en waar ik anderen mee heb geholpen (dat hoor ik dan gelukkig terug, want het is niet altijd zo dat wat voor mij werkt ook voor een ander werkt, nou dit dus wel) is yoga nidra. Ik zeg: googlen en zoek een yoga nidra oefening en zet 'm op voor je gaat slapen. Het helpt als een tierelier!

5. Sport

Moet ik opnoemen wat de voordelen zijn van sporten voor lichaam en geest? Dat lijkt me niet.

Ik zie in mijn praktijk (wat gechargeerd gezegd) drie vrouwen.

- Zij die er geen tijd voor hebben. Voor die categorie dames zeg ik: plan het in en houd je eraan. Plus keep it simple, hardlopen, of met flinke pas wandelen is ook sporten. Een keer per week een yogaklasje gaat je ook heel veel opleveren.
- Dan hebben de vrouwen die luid en duidelijk schreeuwen dat ze een hekel hebben aan sporten. Voor die groep; neem dit serieus en ga op zoek naar iets wat je wel leuk vindt. Er zijn nogal wat sporten, dus er zit vast wel iets bij voor jou.

5. Sport (2)

Toch echt niks kunnen vinden?

Ga dan elke dag minimaal twee keer naar buiten en wandel, langdurig het liefste. Of check eens voor jezelf of er misschien een app is die je helpt met bewegen/sporten zodat je het op jouw tijd en jouw eigen veilige plek toch kunt doen.

- De dames die dagelijks sporten, soms zelfs twee keer per dag. OK, dan is er ook iets aan de hand. Te veel is nooit goed. Gelukkig is er een heel grote groep dames die tegen problemen aanlopen in het leven maar gelukkig wel de uitlaatklep van sport kunnen vinden.

Sport dus, plan het in en doe een sport die je leuk vindt.

6. Sta een half uur eerder op

OK, nu moet je ophouden Frauke. Ik heb mijn slaap meer dan ooit nodig. Ja ja, snap ik. Het hoeft niet elke dag, probeer het eens een of twee keer per week.

Het is simpel, je wekker een half uur eerder zetten gaat zorgen voor een geweldige start van je dag en daar heb je werkelijk een hele dag plezier van.

Een dame die heel veel moeite had met haar werk en steeds overmand werd door onzekerheid en het gevoel dat ze er niet toe deed, paste dit eerst één en later elke dag toe. Ze maakte van het half uur zelfs een uur en alle moeilijke gevoelens, die weer tot gevolg hadden dat er lastige situaties ontstonden op haar werk, verdwenen als sneeuw voor de zon. Hoe kan dat?

6. Sta een half uur eerder op (2)

Als je een half uur tijd neemt voor jezelf, geef je jezelf voorrang op alles. Alleen dat geeft al een goed gevoel. Kan je je voorstellen wat het betekent als je jezelf elke dag een half uur gratis geeft.

Waar je een schrijfoefening in kunt doen, even kan gaan rennen, een meditatie opzetten, een yoga oefening doen of je voorbereiden op de dag door een intentie op te schrijven en drie dingen die je deze dag zeker wil doen? Deze 5 voorbeelden kun je dus elke dag doen!

Deze effort gaat je bizar veel opleveren. Er zijn hele bewegingen die vroeg opstaan stimuleren. Lees er eens wat over, google is your friend. Als je wil kun je je zelfs aanmelden bij verschillende bewegingen en zo kan je hulp krijgen mocht het je de stuipen op het lijf jagen je warme bed eerder te 'moeten' verlaten.

7. Affirmeren helpt echt, maar je moet het wel doen

Het woord affirmatie komt van het Latijnse woord *affirmare*, wat betekent bevestigen, versterken, en bekrachtigen. Affirmaties zijn positieve, versterkende gedachten over iets dat je graag wil hebben of zijn, iets wat je wil bereiken of wil meemaken.

Affirmaties werken echt, maar je moet ze wel regelmatig herhalen. Zie het als een training. Een training om ook voor je te zien wat je wil, dan kom je eigenlijk terecht bij visualiseren. Door dit meteen samen te pakken kom je nog verder:-)

Alles wat je aandacht geeft groeit. Die uitspraak ken je vast wel. Positief denken helpt bij positiever voelen en positiever voelen is gewoon lekker en heeft zijn weerslag op dat wat je meemaakt in je leven.

Ik leg het uit aan de hand van een artikel dat ik vond op de website: happyholics.com

7. Affirmeren helpt echt, maar je moet het wel doen (2)

Daar wordt affirmeren uitgelegd aan de hand van de aanpak van Scott Adams en dat is gewoon perfect uitgelegd dus ik kopieer dat hier:

Hij (Scott Adams dus) koppelt affirmeren aan doelen die echt belangrijk voor je zijn. Volgens hem heeft het wel hierom effect:

Wanneer je je in een chaotische, drukke en luide omgeving bevindt, maken je hersenen keuzes waarop zij zich focussen. Denk maar aan een moment dat je met een grote groep uiteten bent.

Mensen praten continu door elkaar heen en er is ook nog eens veel omgevingsgeluid. Voor je hersenen een lastige omgeving om te kunnen focussen. Opeens hoor je dat iemand je naam noemt aan de andere kant van de tafel. Je hebt verder geen enkele context gehoord waarin dit gebeurde.

7. Affirmeren helpt echt, maar je moet het wel doen (3)

Je hersenen kennen jouw naam zo goed, dat wanneer deze waar dan ook oppopt, de kans zeer groot is dat ze hem oppikken. Dit geldt ook voor affirmaties. Wanneer je jouw hersenen continu primed op dat ene doel (of gevoel) dat je zo belangrijk vindt, wordt het makkelijker voor je hersenen de kansen te zien wanneer die zich voordoen.

Nog een keer deze laatste zin in mijn woorden; als jij je focust (waar heb ik dat eerder gehoord... zie planning, schrijven, eerder opstaan...) wordt het makkelijker voor jou om de kansen te zien die jou helpen daar te komen waar je zijn wil. Oh my God!

Ga dit dus doen.

Extra tip: maak ook tekeningen van hoe je wil dat jouw jaar eruit moet zien. Maak wensen lijsten. Maak affirmaties en hang ze in het zicht op!

8. Positief denken kun je leren & 9. Negatieve gedachten helpen niet

Dus een negatieve gedachten ga je omdraaien, gewoon in je hoofd. Een voorbeeld:

Wat is het druk, zoals altijd. Ik word er doodziek van dat ik elke dag in de file sta.
Wat fijn dat ik elke dag een half uur in de file sta waardoor ik mijn luisterboek lekker uit kan lezen. Ik houd van de file omdat ik het gebruik als tijd voor mezelf, een rust moment

Ik haat regen. No rain, no flowers (en dan lach je hardop).

Oh wat is zij weer aanstellerig en irritant aan het doen. Wat ben ik blij dat ik mijn vrienden wel kan kiezen. Wat ben ik blij dat zij louter een collega is. Wat is dat in haar wat ik zo irritant vind, wat zegt dat over mij. Kan ik iets van dit gedrag leren, zij is immers zichtbaar, dat kun je van mij niet zeggen....

8. Positief denken kun je leren & 9. Negatieve gedachten helpen niet (2)

Volgens mij is het duidelijk. Oefen hier gewoon mee. Het gaat je ontzettend veel opleveren en de positieve flow neem je zo elke dag mee wat ook weer meer positieve ervaringen gaat opleveren. Bovendien kun je vanuit een positieve blik betere en de juiste keuzes maken.

Geloof me, laat negatieve gedachten niet je mind beïnvloeden en zorg dat je positief doet en denkt.

Een klant van mij, die kampte met depressieve gevoelens, noemde dit een trucje om zogenaamd positief te worden terwijl je het niet echt bent. Nou, vertelde ik haar, dat klopt.

Fake it till you make it!

8. Positief denken kun je leren & 9. Negatieve gedachten helpen niet (3)

Bovendien, als een mindfuck, een truc, jou helpt positiever in het leven te staan, waardoor alles in je leven positiever gaat ervaren en positieve ervaringen alleen maar toenemen en depressieve gevoelens afnemen, wat is er dan mis met een truc?

Hoe het met de depressieve dame gaat? Heel goed.

Letterlijk uit een mail van haar naar mij (een deel ervan uiteraard): ik merk dat als ik weer een paar dagen vergeet mijn dankbaarheidslijstje te doen, ik al snel ook weer meer nare en beperkende gedachten krijg. Ik heb het idee dat ik hier heel veel aan kan hebben, uiteindelijk, maar net als met sporten moet je het dus echt bij houden.

Klopt... weet je nog: 66 dagen.

10. Word lid van mijn besloten Facebook groep De Geluksmarkt!

In mijn besloten facebook groep De Geluksmarkt (<https://web.facebook.com/groups/degeluksmarkt>) deel ik regelmatig tips en tricks waar je vrolijker van word.

Ellende is er al genoeg.

Het is jouw taak een mooi, vervullend, gezellig leven te leven. En anderen daar mee te helpen.

Dank je wel!



Wil je meer energie, meer vrolijkheid in je dag, meer zelfvertrouwen, meer positieve gevoelens, meer succes, meer liefde (ook voor jezelf), meer intimiteit, meer power, meer veranderingsbereidheid... Gewoon MEER geluk. Meer JEZELF!

Dan wil je samenwerken met mij!

Stuur mij een bericht via een van mijn socials, of meld je aan voor 'brievenvanfrauke' op mijn website (www.fraukeschrijft.nl). Je kunt me ook appen, mijn Facebook of Insta bezoeken, nou ja, je vindt me vast wel. Op jouw geluk!



Schrijven is praten zonder
onderbroken te worden



FRAUKE

Schrijft

Frauke van Hulten
mail@fraukeyanhulten.nl
www.fraukeyeschrijft.nl