

HET BESTE ZELFHULPBOEK

IS HET BOEK DAT DOOR
JOU IS GESCHREVEN

KOSM•S



EEN JOURNAL DOOR
VEX KING & KAUSHAL

HET BESTE ZELFHULPBOEK

IS HET BOEK DAT DOOR
JOU IS GESCHREVEN

Een interactief journal

Vex King & Kaushal
The Rising Circle

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

We dragen dit journal op aan jou.

*Dit is het moment om jezelf te ontdekken,
je verhaal te herschrijven en een betere
versie van jezelf te worden.*

Je kunt het.

EEN WOORD SPECIAAL VOOR JOU

We zijn trots op je dat je aan deze *journaling*-reis bent begonnen. Dit journal is het beste zelfhulpboek dat ooit op je pad zal komen. Ik doe al bijna twintig jaar aan journaling en het heeft mijn kijk op het leven volledig veranderd. Daarnaast stimuleert het mijn persoonlijke groei. Wie ik nu ben en wat ik nu in mijn leven doe, heb ik voor een groot deel te danken aan het *journalen*.

Aan de andere kant is het voor Kaushal best moeilijk geweest om het journalen vol te houden. Zij heeft jaren heen en weer gejojoed tussen wel en niet in een journal schrijven. Het was onze missie om journaling in een nieuw jasje te steken. Dat deden we vanuit mijn passie voor zelfonderzoek en het bijhouden van een journal of dagboek om meer zelfinzicht te verkrijgen en zelfbewustzijn te ontwikkelen, en de ervaringen en creativiteit daarbij. In dit boek hebben we de perfecte mix van vragen, activiteiten en beproefde technieken opgenomen om je te helpen een zo rijk mogelijk leven te creëren. We zijn er vast van overtuigd dat het een eenvoudig zelfhulpjournal is geworden dat je enthousiast zult omarmen en dat alle elementen bevat om je grootste potentieel te kunnen verwezenlijken.

We zijn erg blij dat we dit boek met jullie kunnen delen. Hopelijk beleef je er net zoveel vreugde aan als wij!

Liefs,
Vex

INHOUD

De basisbeginselen 13

Waarom journaling?

Voor wie is journaling geschikt?

Wanneer journalen?

Waar journalen?

Hoe gebruik ik dit journal? 17

Vandaag is het

Affirmatie

Hoe voel ik me vandaag?

Het emotiewiel

Dankbaarheid

Zelfreflectie

Geest, lichaam en ziel

Schrijven en loslaten

Mijn levenswiel voor 30 dagen

Activiteiten om bewust aandachtig te doen

Vaste routines 25

Ochtendroutine

Avondroutine

Ik heb een dag gemist 29

Mijn kalmtekit 33

Mijn omgekeerde bucketlist 37

Mijn journal 41

Persoonlijke bespiegelingen 282

Aantekeningen 284



DE BASIS- BEGINSELEN

Alles wat je over journaling moet weten

WAAROM JOURNALING?

Volgens een studie van de Queen's University in het Canadese Ontario heeft de gemiddelde persoon meer dan zesduizend gedachten per dag. Zonder dat we het in de gaten hebben, houden we sommige van deze gedachten vast, waardoor ze onze stemming, ons gedrag en hoe we tegen onszelf en anderen praten beïnvloeden. Bovendien kunnen telkens terugkerende gedachten overtuigingen worden en onze mogelijkheden in het leven bepalen.

Journaling helpt je bij het beter leren begrijpen van jezelf. Het geeft je de kans om te observeren wat er allemaal in je omgaat. Een van de grootste voordelen van journaling is dat het je helpt om zelfbewuster te worden. Er schuilt een enorme kracht in het schrijven op papier. Je kunt over je emoties nadenken, over hoe je met situaties omgaat, over je relaties, en over wat wel of niet werkt in je leven. Door regelmatig te journalen leer je op een positievere manier te reageren op wat je allemaal meemaakt. Je reacties komen dan veel meer overeen met de persoon die je wilt worden. Hierdoor kun je een gezondere relatie met jezelf en anderen opbouwen. Daarnaast geef je vorm aan je toekomst door meer keuzes vanuit innerlijke kracht te maken.

VOOR WIE IS JOURNALING GESCHIKT?

Journaling is voor iedereen geschikt (dat menen we echt!). Wat je ook in je leven meemaakt, journalen geeft je de kracht om de relatie met jezelf te verbeteren, en helpt je bij het schrijven van je unieke levensverhaal.

WANNEER JOURNALEN?

Journalen kan waar en wanneer je maar wilt. Er is geen goede of verkeerde manier om het te doen. Misschien vul je sommige pagina's liever 's ochtends in en andere pagina's voor het slapengaan. Pak er gerust een lekker warm drankje bij, steek een kaarsje aan, zet wat zachte meditatiemuziek op... wat jou ook maar helpt om in de juiste stemming te komen. Zorg er altijd voor dat je het doet op een manier die voor jou werkt!

WAAR JOURNALEN?

Journalen kan best iets zijn waar je soms tegen opziet. Wat als iemand het leest? Wat als het een heel kwetsbaar gevoel oplevert? Wat als het iemand van streek maakt? De beste tip die we voor je hebben is om op een plek te journalen waar je je veilig en door je omgeving gesteund voelt.

DE VOORDELEN VAN JOURNALEN

Je ervaart meer dankbaarheid

Het helpt je bij het verwerken en reguleren van je emoties

Het kan je helpen bij het omzetten van een negatieve manier van denken/
een negatief gedachtepatroon naar een positieve manier van denken

Je kunt je persoonlijke groei volgen

Het helpt je bij het vinden van je stem

Het kan je angstgevoelens verminderen

Het helpt je bij het begrijpen van wat je triggert
en hoe je daar beter op kunt reageren

Het biedt een veilige ruimte voor jou en je gedachten, zonder oordeel

Het helpt je bij het vergroten van je eigenwaarde

Het helpt je bij het doorvoelen en loslaten van je emoties

Het kan een groot aantal levenservaringen in levenslessen omzetten

Het helpt je bij het in stand houden van een vaste routine

Het vergroot je emotionele intelligentie

Het is een vorm van zelfliefde



MIJN KALMTEKIT

Je toolbox voor als het allemaal een beetje te veel wordt



MIJN OMGEKEERDE BUCKETLIST

Ruimte om te reflecteren op alles wat je hebt bereikt.

Het is maar al te gemakkelijk om te vergeten wat je allemaal al hebt bereikt, tot je het opschrijft en voor je ziet. Wanneer heb je voor het laatst teruggeblikt op alle dingen die je tot nu toe in je leven hebt bewerkstelligd?

In onze snelle wereld wordt onze aandacht vaak opgeslokt door de overvloed aan dagelijkse taken en doelen die we voor de toekomst hebben. We denken voortdurend aan wat we nog moeten doen of waar we moeten zijn. We geven onszelf zelden de kans om te kijken hoe ver we al zijn gekomen.

Het is heel belangrijk dat je zowel op persoonlijk als op professioneel vlak bewust erkent welke vooruitgang je hebt geboekt. Het opschrijven van wat je allemaal al hebt bereikt is een eenvoudige en doeltreffende manier om jezelf eraan te herinneren hoe goed je bezig bent, ondanks je huidige omstandigheden. Elke keer dat je naar je lijst met prestaties kijkt, maakt dat je weer blij.

Maak wat tijd vrij om de dingen die je tot nu toe in je leven hebt gepresteerd en bereikt hieronder op te schrijven, hoe groot of klein ze ook zijn. Je zult hierdoor niet alleen dankbaarheid voor al deze dingen ervaren; elke keer dat je je verdrietig of angstig voelt, kan deze lijst je er ook aan herinneren dat je niet alleen heel mooie dingen hebt gedaan, maar ook dat je nog veel meer van dat soort dingen kunt doen.

(Je hoeft niet alles in één keer in te vullen.) Telkens als je naar je omgekeerde bucketlist kijkt, maakt dat je weer blij.



MIJN OMGEKEERDE BUCKETLIST

bijv. Ik kan gitaar spelen



MIJN JOURNAL

VANDAAG IS HET: _____

IK KIES ERVOOR OM GELUKKIG TE ZIJN EN VAN MEZELF TE HOUDEN

Hoe voel ik me vandaag?

Geef met een kleur aan hoe vol je hart is en schrijf alle emoties op die je vandaag voelt



Het maakt niet uit hoe groot of klein ...

Waar ben ik dankbaar voor?

Tegen wie heb ik al een poosje geen 'ik hou van jou' gezegd?

Heb ik
vandaag goed
voor mezelf
gezorgd?

GEEST

LICHAAM

ZIEL

Schrijven en loslaten

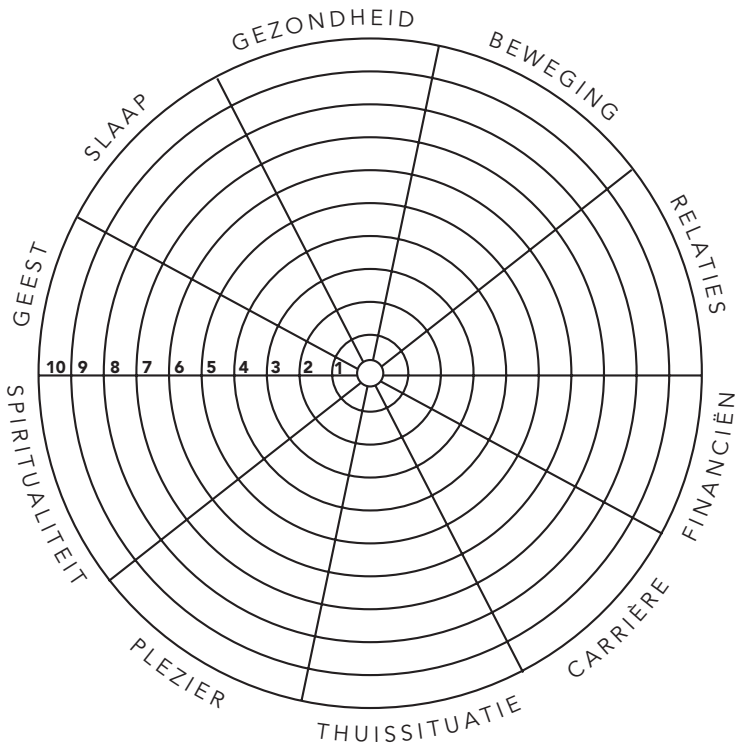
Wat je ook dwarszit, schrijf het op en laat het los

MIJN LEVENSWIEL



Hoe voel ik me op een schaal van 1 tot 10 op onderstaande levensgebieden? Niet te veel nadenken, gewoon inkleuren!

1 ————— **10**
NIET ZO GOED FANTASTISCH



Tip: noteer rond het wiel enkele manieren waarop je meer evenwicht in je leven kunt brengen.



9

7890431927741

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



www.therisingcircle.com