



JUSTBEYOU

HET GELUK
VAN
POSITIVITEIT

*10 Tips om een
optimist te
worden!*

Tien manieren om je dag
goed te beginnen

Inclusief:

Quotes

Jezelf heropvoeden

Het geluk van positiviteit

Dit gratis mini Book wordt je aangeboden door:

Marian Palsgraaf, inspirator, initiator en ziel van:

Just Be You

Een online feel good magazine dat inspireert en motiveert.

Met tips, informatie, artikelen, nieuws en strategieën om meer van jezelf te houden! Geniet van een zelfbewuste, positieve en sprankelende levensstijl!

In samenwerking met Y. Roos.

Website: www.justbeyou.nl

Mail: info@justbeyou.nl

Social media:

[Twitter:](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Google +](#)

[Youtube](#)

Copyright:

Dit is versie 1.0 van het mini-E-Book: Het geluk van positiviteit.

Heb je dit mini E-Book doorgestuurd gekregen via iemand anders? Ga dan naar www.justbeyou.nl en laat je gegevens achter, zodat je de meest recente versie krijgt. Bovendien ontvang je dan wekelijks een nieuwsbrief met de highlights van JBY ter inspiratie voor een zelfbewuste, positieve en sprankelende levensstijl. Wil je deze inhoud gebruiken in een artikel of blog, graag met bronvermelding.

Beste lezer,

Dank je wel voor het downloaden van mijn mini E-Book: Het geluk van positiviteit

Ik ben Marian Palsgraaf (1970) en het gezicht van Just Be You.

In 2010 ben ik gestart met Just Be You, een online feel good magazine dat je inspireert en motiveert. Met nieuws, informatie, interessante artikelen en tips voor een bewuste en positieve levensstijl.

Ik had een liefdeloze jeugd en werd opgevoed door ouders met een alcohol verslaving.

Als kind was ik te dik en daarmee werd ik erg gepest op school door de andere kinderen. Dit alles deed mijn zelfbeeld, zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen duidelijk geweld aan.

Ook de levenshouding van mijn moeder heeft een duidelijke stempel op mijn ontwikkeling gedrukt. 'Mijn moeder was heel pessimistisch en altijd bezig met wat anderen van haar dachten. Na haar overlijden vroeg ik mezelf af: wil ik aan het einde van mijn leven zijn zoals mijn moeder? Of zet ik de negativiteit van me af en ga ik mijn dromen waarmaken? Ik koos voor het laatste en dat was de grote ommekeer.'

Ik besloot zelf de regie over mijn leven te nemen en volgde allerlei cursussen en opleidingen (o.a. voedingsleer/gewichtsconsulente/mensgericht coachen/geweldloze communicatie, praktische psychologie, orthomoleculair suppletie adviseur etc....)

De kennis en ervaringen die ik heb opgedaan tijdens mijn jeugd, volwassenheid (o.a. als trainer voor Victory For Life/ Weg met de Weegschaal (nu Visiom)/ School voor Zelfvertrouwen) en mijn studies wil ik graag delen.

'Wat is de oorzaak dat jij niet je doelen en dromen verwezenlijkt?' Dat is de centrale vraag waar ik graag bij wil ondersteunen, inspireren en motiveren. Daarvoor heb ik het online feel good magazine 'Just Be You' opgericht. Het mooiste wat je kunt worden is jezelf!

Een positieve levenshouding is de gouden sleutel voor een succesvol en gelukkig leven. Daarom is er bij JBY veel ruimte en aandacht voor positiviteit en ondersteuning om je te helpen positiever in het leven te staan.

Daarom bied ik je bij dezen dit gratis mini E-Book aan.

Ik wens je veel leesplezier en dat het je volop mag inspireren en motiveren!

Marian



Is het glas halfvol of half leeg?

Iedereen kent deze uitspraak. Het antwoord op deze vraag zegt veel over iemands persoonlijkheid en zijn/haar wereld beleving.

Iemand met een 'negatieve instelling' kijkt naar wat er niet (meer) is, iemand met een 'positieve instelling' ziet wat er (nog) wel is. Dat is het grote verschil.

Het is ook juist dat specifieke verschil wat maakt of iemand gemakkelijk geluk ervaart in zijn/haar leven of juist het leven maar een geploeter vindt.

Maar ik heb goed nieuws voor alle ploeteraars: net zoals je de instellingen van je computer of telefoon kunt wijzigen, kun je ook je eigen 'instellingen' opnieuw programmeren. Je kunt de knop 'negatief denken' uit zetten en de knop 'positief denken' aan zetten!

Nou hoor ik je bijna denken: 'ja, ja, alsof dat zo simpel is'. Ja, zo simpel is het. Alles is een kwestie van perspectief, je moet het alleen leren zien. En zoals het met alle ingesleten patronen en gewoontes gaat kost verandering oefening en tijd.

Dat is wat het, in het begin, misschien een beetje lastig maakt. Je moet even investeren in jezelf, in je gedachten- en reactie patronen. Regelmatig even stilstaan bij wat je nu allemaal aan het denken bent en of dat wel een zuiver beeld geeft van de realiteit. Jezelf uitdagen om te kijken wat er

gebeurt als je dezelfde situatie vanuit een ander hoek bekijkt. Wat er gebeurt als je precies dezelfde situatie met andere woorden gaat benoemen.

Positief denken gaat verder dan alleen maar een negatieve gedachte letterlijk omkeren.

Positief ingesteld zijn is iets anders dan altijd maar uitgaan van het goede, dat alles altijd maar gaat lukken. Het is wel, je openstellen voor het goede in je leven.

Niet iedere tegenslag hoeft nietig verklaard te worden door er een positieve draai aan te geven. Sommige dingen zijn nou eenmaal erg, verdrietig, ontwrichtend, of wat dan ook. Ook dat hoort bij het leven. Daar mogen emoties bij, daar mag gedrag bij dat daar uiting aan geeft, daar mag een periode bij die de ruimte geeft aan herstel.

Waar je wel vanuit kunt gaan dat de situatie uiteindelijk ook weer iets goeds oplevert, ook al heb ik er niet om gevraagd om het op deze manier te 'verkrijgen'.

Meestal betekent dat 'goeds' dan ook iets in de zin van inzicht, of persoonlijke groei, of versterking van je zelfvertrouwen, een nieuwe richting of iets dergelijks, waardoor toekomstige 'events' weer met meer vertrouwen tegemoet getreden kunnen worden. Want dat is een zekerheid die je in ieder geval hebt; je toekomst zit vol 'events' van belang: verlies, ziekte, pijn, dood het zijn allemaal onderdelen van het leven van iedereen.

Positief ingesteld zijn betekent dan ook dat je het jezelf gunt om alle moeilijke dingen in je leven gewoon toe te laten, maar jezelf geen slachtoffer maakt van de situatie. Je bepaalt zelf in hoeverre het je leven beïnvloed.

We leven in een dualistische wereld. Geen schaduw zonder zon. Geen leven zonder dood. Geen dag zonder nacht, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Het een bestaat altijd bij de gratie van het ander.

Dus door enkel een keer een ander perspectief te kiezen, een ander uitgangspunt, een andere hoek van het zelfde uitzicht, zie je toch weer iets anders. En dat is ook positiviteit. De kracht om jezelf ook een blik vanuit een ander hoek te gunnen, waardoor een situatie ineens ook andere facetten kent.

En daarmee wil ik geen enkele moeilijke situatie bagatelliseren, maar je de oeroude wet van het universum onderrichten: positief bestaat bij de gratie van negatief.

Uit onderzoek is gebleken dat positief ingestelde mensen beter om kunnen gaan met stress, minder snel ziek worden, langer leven en gelukkiger zijn. Redenen genoeg om het in ieder geval een kans te geven.

Ik hoop dat de tips en oefeningen in dit E-Book je helpen om grip te krijgen op jouw positieve levenswijze





Het stemmetje in
jezelf dat zegt
dat je het niet
kunt is een
leugenaar.

Justbeyou.nl

10 tips om een optimist te worden

1 Denk in oplossingen

Als er zich een probleem voordoet of een moeilijke situatie heb je de keuze: ga je mee in het drama en maak je het in gedachten nog groter, met nog grotere, desastreuze gevolgen. Of denk je gericht in oplossingen en mogelijkheden om het probleem snel een andere wending te geven? Aan jou de keus.

Op het moment dat je in oplossingen gaat denken ben je meteen constructiefs iets aan het doen. Zo houd je voor jezelf ook de controle over de situatie. Niets werkt zo verlammend als gedachten die rondjes blijven draaien in je hoofd, zonder dat daar een actie aan verbonden wordt. Het kost ook nog eens bakken met energie, die ongebruikt weglekt. Energie die je veel beter kunt gebruiken om in actie te komen en daadwerkelijk iets aan de situatie te gaan doen.

2 Investeer in positieve contacten

De mensen waar je mee omgaat, hebben meer invloed op je dan je in eerste instantie zou denken. Woorden, gedachten en gedragingen zijn allemaal uitwisseling van informatie en energie.

Maak er een gewoonte van om je te omringen met positief ingestelde mensen, zoek ze actief op. Hun energie zal ook jou voeden. De gesprekken met hen zullen je veel opleveren.

Vermijd zoveel mogelijk het contact met de 'zeurpieten', 'azijnpieters' en de 'klagers'. Het brengt je niks en verlaagt jouw energie. Probeer altijd het gesprek een positieve wending te geven. Lukt dat niet? Wegwezen!

3 Houd een dagboek bij

Het is een feit dat de gemiddelde mens zijn fouten, mislukkingen, gênante momenten en negatieve ervaringen, tig keer gemakkelijker onthoudt dan de behaalde successen.

Om er voor te zorgen dat ook de successen zich gaan verankeren in je geheugen, is het een idee om

een succesdagboek bij te gaan houden. In iedere dag is wel iets te vinden wat goed ging, waar je trots op bent, wat uiteindelijk nog beter uit pakte dan je had gehoopt of wat je gewoon leuk vond.

Door je focus te verleggen naar wat er allemaal goed was die dag, i.p.v. wat er allemaal niet naar je zin was, creëer je zelf een positieve spiraal naar boven. Dat is goed voor je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

Een leuk neven effect is, dat je je overdag steeds meer gaat richten op de positieve dingen, want je wilt 's avonds wel iets te schrijven hebben natuurlijk! En zo gaat deze regel weer vanzelf op: 'waar je je aandacht op richt, groeit'.

4 Wees een realist

Niets is altijd en alleen maar goed. Ook met een positieve levenshouding heb je er wel eens flink tabak van. Nou en?! Helemaal niet erg, niks aan de hand. Je bent gewoon mens, geen super-wezen.

Laat het zijn. Verbind er geen onnodige, negatieve, gedachten aan. Zodra je jezelf weer een beetje bij elkaar geharkt hebt, komt die vertrouwde positieve 'vibe' vanzelf weer aan de oppervlakte.

5 Zorg voor voldoende inspiratie

Natuurlijk is het in het begin een beetje zoeken naar de juiste 'toon'. Het helpt als je jezelf omringt met positieve 'reminders'. Dat kan van alles zijn. Een foto van iemand die jij bewondert om zijn positieve levenshouding. Een mooi verhaal, specifieke spreuken of positieve affirmaties.

Zorg dat je die reminders regelmatig tegen komt in huis of op je werkplek. Affirmaties lenen zich bijvoorbeeld heel goed om op kleine plakbriefjes overal op geplakt te worden. Op je badkamerspiegel, de zonneklep van je auto, in je agenda, de koelkastdeur of maak er een screensaver van op je telefoon.

Een paar voorbeelden van positieve affirmaties:

- Alles is mogelijk
- Ik ben sterk en krachtig
- Ik heb altijd een keuze
- Ik ben dankbaar

En zelf heb je waarschijnlijk nog veel betere ideeën.

6 Oefen in dankbaarheid

Om je gelukkig te voelen heb je niets anders nodig dan dankbaarheid. Het is onmogelijk om dankbaar te zijn en ongelukkig tegelijkertijd. En er is altijd iets om dankbaar voor te zijn.

Een oud gezegde: 'Tel je zegeningen', is niet zomaar uit de lucht gegrepen. Als je de kunst verstaat om te waarderen wat er is, ligt het geluk altijd onder hand bereik. Heel veel zaken nemen we voor lief, heel veel vinden we vanzelfsprekend. Tot het niet meer zo is, dan weet je wat je mist.

Door je gewoon bewust te zijn van het feit dat je leeft, dat je in staat bent om in vrijheid keuzes te maken, dankbaar dat je gewoon even rustig mag zitten met een kopje koffie. Wat het ook is, herken het moment, benoem het en wees gewoon dankbaar.

Dankbaarheid is een hele krachtige emotie, en emoties zijn ook trilling. Volgens de wet van de resonantie, wat je uitzendt keert terug, trek je aan, zal meer van het goede je deel zijn.

7 Stel je verwachtingspatroon bij

Als je er goed over nadenkt kom je tot de conclusie dat veel teleurstellingen, verdriet, woede, ruzies en ergernissen voort komen uit niet ingeloste verwachtingen die jij van een ander had. De ander heeft niet gedaan wat jij verwacht had. Meestal is het ook een niet uitgesproken verwachting, waardoor de ander zich niet eens bewust is dat hij/zij iets belangrijks heeft nagelaten. Heel frustrerend voor beide partijen.

Belangrijke boodschap is dan ook; als je iets van de ander verwacht zul je op zijn minst even moeten overleggen of die ander dat ook waar kan/wil maken.

Soms betreft het een situatie die je niet verwacht had. Bijvoorbeeld, je verliest je baan. Afhankelijk van wat je verwachtingen waren voor de toekomst zal dit je gevoel bepalen op het moment dat het je overkomt. Als je verwacht had in deze job carrière te maken en een leven lang te werken, is het een behoorlijke streep door de toekomst. En zal verwarring en ontredde de boventoon voeren.

Had je geen vooropgesteld plan, dan zal je deze gelegenheid aangrijpen om de toekomst opnieuw in te richten. Nieuwe wegen, nieuwe kansen.

Niets blijft zoals het is, alles is steeds aan verandering onderhevig. Door je flexibel op te stellen, weinig verwachtingen te koesteren en je open te stellen voor de toekomst is alles mogelijk.

8 Leef vandaag

Het klinkt heel cliché, maar zoals dat gaat met clichés: ze zijn altijd waar.

‘Herinner je gisteren, droom van morgen, maar leef vandaag’.

En dat is precies de goede volgorde. ‘Logisch’ zul je nu denken.

Maar hoe vaak zitten we met onze gedachten in het verleden? ‘Had ik maar.....’ of ‘Als ik toen...’ of nog erger, complete gesprekken herbeleven. Als of er nog iets aan te veranderen valt.

Alvast vooruit lopen op de zaken doen we ook graag. Met onze gedachten een boodschappenlijst samen stellen terwijl we onze kinderen voorlezen. Alvast de dag planning van morgen doorlopen onder het koken. Nog erger: doemscenario's bedenken voor als ons kind voor het eerst alleen op vakantie gaat! Voorbeelden te over. Alsof we ook maar enige invloed hebben op de dingen die mogelijk niet eens gaan gebeuren. Alsof we er ook maar iets alvast mee gedaan krijgen door er nu al gedachten aan te wijden.

Alles wat er gebeurt en waar we invloed op hebben is NU. Dit is het moment waarop we het verschil kunnen maken; met aandacht koken en genieten van de geuren en kleuren. Met aandacht voorlezen, en genieten van de verwondering van ons kind en het mooie verhaal. Nu genieten dat ons kind lekker veilig op de bank zit en niet op een Grieks eiland.

Leer van het verleden, creëer je toekomst door mooie dromen te bedenken, maar vergeet niet dat het leven NU gebeurt. Zet al je zintuigen en energie in voor dit moment en haal alles uit je leven. Of er een morgen komt is maar de vraag.....

9 Ergernis versus verwondering

Iedereen ergert zich wel eens aan iets of iemand, heel menselijk. Maar als je je continu loopt te ergeren levert dat heel veel negatieve energie.

Een tip is om je ergernis om te zetten in verwondering. Als je je ergert stel dan de ‘wie, wat, waar, waarom, hoe-vragen’. Wat is er precies aan de hand. Alles heeft een oorzaak.

Je staat nog versteld wat er allemaal aan te grondslag kan liggen aan het ergerlijk probleem of gegeven. Als je relateert zie je ook hoe wonderlijk situaties kunnen ontstaan.

Misschien kun je wel bijdragen aan een oplossing? En onderneem actie. Het geeft een veel beter gevoel als je in ieder geval geprobeerd hebt om iets aan de situatie te veranderen, i.p.v. de ergernis te laten voortduren.

10 Zet jezelf op nummer 1

Klinkt dat als een raar advies in de positieve top 10? Eigenlijk moet deze op de eerste plaats staan.

Om positief in het leven te kunnen staan heb je wel balans nodig. Dat geeft je de kracht om te relativiseren en vertrouwen te hebben in de toekomst. Voldoende energie om problemen adequaat aan te pakken. Om veerkracht te hebben heb je een flexibele geest nodig. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

Een positieve levenshouding houdt ook in dat je jezelf waardevol vindt. Dat geeft je ook de basis om goede keuzes te maken, die bij jou passen. Maar daarvoor moet je ook goed weten wat je nodig hebt om je goed en sterk te voelen.

Dat is over het algemeen in ieder geval:

- Voldoende rust /slaap en herstel momenten
- Voldoende beweging
- Goede voeding
- ‘Nee’ zeggen tegen een ander om ‘Ja’ tegen jezelf te kunnen zeggen
- Werken met hart en ziel
- Je familie en vrienden op waarde schatten
- Zelf kun je dit rijtje vast heel goed aanvullen.
- Zorg voor balans: fysiek, mentaal en spiritueel.





YOU CAN'T
LIVE A
positive life
WITH A
NEGATIVE
MIND

***Houd je gedachten positief,
Want je gedachten worden je woorden.***

***Houd je woorden positief,
Want je woorden worden je gedrag.***

***Houd je gedrag positief,
Want je gedrag worden je gewoontes.***

***Houd je gewoontes positief,
Want je gewoontes worden je waarden.***

***Houd je waarden positief,
Want je waarden worden
Je bestemming.***

Mahatma Gandhi

Jezelf her opvoeden

Wat je tegen jezelf zegt heeft een enorme invloed op de algemene richting van je gedachten en het bijbehorende gevoel.

Gedachten overkomen je niet, je creëert ze. **Negatieve gedachten** ontstaan in je hoofd omdat jij dat toestaat. Geef ze een beetje speelruimte en voor je het weet heb je een compleet doem scenario in vijf delen geschreven in je hoofd. En als je hier maar serieus genoeg mee omgaat ga je het nog geloven ook! Je eigen creatie neemt een zodanige vorm aan dat het jouw waarheid wordt. Angst is geboren. En dat wordt de basis van al je handelen.

En angst als basis levert een hoop gedoe op: je voelt je gespannen, onderneemt steeds minder omdat je niet vertrouwt op de goede afloop, je wordt steeds bevestigd in je negativiteit (waar je je focus op richt neemt toe) en van lieverlee heeft zelfs je gezondheid er onder te lijden.

Onze maatschappij licht alle dingen die **'fout'** gaan ook behoorlijk uit in de media, dus dat helpt niet echt.

Een negatieve gedachten spiraal is iets wat je zelf creëert, dus een positieve gedachten spiraal ligt ook in jouw vermogen. Zie het als alle andere slechte gewoonten: voordat je er iets aan kunt veranderen moet je je eerst **bewust zijn dat je het zelf doet**. Vervolgens is voldoende motivatie om actie te ondernemen noodzakelijk. Negatief denken is de weg naar angst. Positief denken is de weg naar liefde en lichter leven. Moeilijk?

Je kunt altijd zelf kiezen hoe jij reageert op de dingen die je meemaakt in je leven. Jij kunt je gedachten zelf kiezen en ook hoe lang ze 'speelruimte' krijgen van jou.

Positieve gedachten zetten aan tot creatie, en werken niet verlamdend zoals negatieve gedachten dat doen. Positieve gedachten nodigen uit om in oplossingen te denken, mogelijkheden te zien. Dat brengt meteen een heel andere gevoel stroom op gang. Positieve gevoelens laten je gelukkig voelen. Dus dat geluk heb je zelf in de hand.

En dit geldt ook voor de manier waarop je met jezelf omgaat. Door negatief over jezelf tegen jezelf te praten ga je je vanzelf rot voelen.

Als je gewend bent om dit soort dingen tegen jezelf te zeggen:

- 'Ik doe ook nooit iets goed'
- 'Wat ben ik toch een stommeling'
- 'Dat lukt me nooit'
- 'Ik ben ook zo saai'
- 'Ik zie er niet uit in een spijkerbroek'

Enzovoort. Dan is het een leuke uitdaging om hier eens verandering in te brengen en te kijken wat dat met je gevoel voor eigenwaarde doet.

Een goede regel om mee te beginnen is deze: **'Zeg niet tegen jezelf wat je ook niet tegen je vriend(in) zou zeggen'**. Als het niet liefdevol is en de moeite waard om hardop te zeggen, is het zeer waarschijnlijk ook niet heilzaam om tegen jezelf te zeggen.



**KEEP
CALM
AND
STAY
POSITIVE**

Wil je meer inspiratie en ondersteuning bij het ontwikkelen van een positieve levensstijl?

[KLIK HIER](#)

Een jaar lang elke dag een steuntje in de rug om te leren het leven lichter te leven en het geluk van positiviteit te ervaren.

