



POSITIEF DENKEN: **DE KRACHTIGE REMINDER**

E-BOOK GEMAAKT VOOR JOU

Intro - Real Talk

Negativiteit is de standaardinstelling van je brein.
Je hoeft er niks voor te doen: één slechte opmerking, één gemiste kans, één kutdag – en bam,
je hoofd staat in de min-stand.

Goed nieuws: positief denken is geen fluffy mindset-trucje. Het is spierkracht. Trainbaar.
Praktisch. En het maakt je leven véél lichter, zonder dat je je kop in het zand hoeft te steken.

Dit e-book is geen verhaal over “alleen maar zonneschijn”.
Het is een toolkit. Voor jou. Voor als je vastloopt in stress, deadlines, drama’s of je eigen
kritische kopstem.

Zie dit als je korte handleiding om:
Je gedachten te resetten,
Je energie te sturen,
Weer baas te worden over je eigen focus.

Dit boekje is geen theorie. Het is munitie.
Ik gun je dat je lichter leeft, met meer ruimte voor plezier en kracht
en hé, een beetje lachen onderweg kan ook geen kwaad.

Ready? *Let's flip the switch.*



1. Waarom je brein vaak tegenwerkt

Jouw brein is een overlevingsmachine. Het is geprogrammeerd om gevaar te spotten. Vroeger handig: tijger in zicht = beter dat je schrikt. Nu minder handig want deadlines, tentamens of Insta-vergelijkingen zijn geen tijgers. Maar je brein reageert alsof het levensgevaar is.

Gevolg: je ziet sneller wat fout gaat dan wat goed gaat. Niet jouw schuld. Wel jouw uitdaging.

2. Positief denken ≠ problemen wegduwen

Even duidelijk: positief denken is niet doen alsof alles leuk is. Shit happens. Burn-out, liefdesverdriet, geldstress, onzekerheid. Het hoort bij leven.

Positief denken is: hoe kijk je ernaar?

Een storm ontkennen is dom. Een paraplu pakken is slim. Oftewel: je kiest de lens waardoor je kijkt. Dat is de power.

**“NEGATIVITEIT
KLOPT ALTIJD AAN.**

**JIJ BESLIST OF JE
OPEN DOET.”**

3. Drie quick wins (direct toepasbaar)

1. Focus reset

Schrijf 's avonds 3 dingen op die wél goed gingen vandaag. Klein of groot.

Je traint je brein om ook het licht te zien.

2. Taal switch

Vervang "ik moet" door "ik kies".

"Ik moet naar de sportschool" → "Ik kies voor energie."

Merk je verschil? Je voelt je baas i.p.v. slaaf.

3. Actie micro-move

5 minuten doen is groter dan 5 uur piekeren.

Schrijf één zin. Bel één iemand. Doe één push-up.

Klein is groot.

Challenge: test vandaag minstens één quick win. En check hoe je je voelt.

4. 7-daagse Positiviteits-Challenge

Dag 1: Schrijf je win van gisteren op.

Dag 2: Stuur iemand een random compliment.

Dag 3: Social detox van 1 uur.

Dag 4: Beweeg 10 minuten intens.

Dag 5: Herformuleer 1 negatieve gedachte in positieve zin.

Dag 6: Maak een lijstje met 3 dingen waar je trots op bent.

Dag 7: Bedenk je eigen "positief anker" (muziek, foto, quote).

KLAAR? HIGH FIVE voor jezelf. Je hebt meer invloed dan je dacht.



STEP BY STEP

DAY BY DAY

5. Afsluitend – Jij kiest harder terug

Negativiteit klopt altijd aan.
Maar jij bepaalt of je open doet.

Het is simpel: je kunt niet altijd de omstandigheden kiezen.
Maar je kunt wél kiezen hoe je kijkt, hoe je reageert, en wat je volgende stap is.

Stoer: jij bent de baas.
Warm: je hoeft het niet perfect te doen, elke kleine stap telt.
Speels: en hé – glimlach, want dat irriteert je negativiteits radio mateloos.

Jouw nieuwe standaard: lichter, sterker, vrijer.
LET'S GO!

Bronvermelding

FOTOGRAFIE: SASKIA BEEK FOTOGRAFIE

VORMGEVING: STORIES AND STUDIOS

COPYWRITING: NICOLE KUPERUS/ THE MOVEMENT