

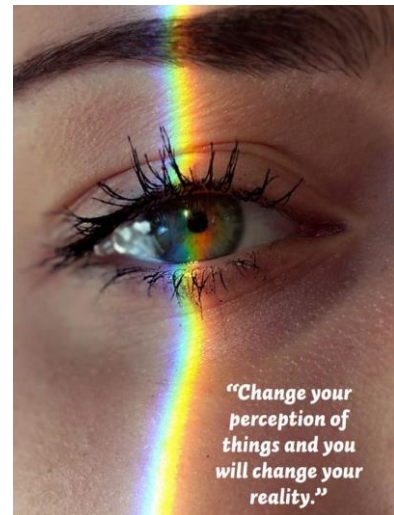
Jouw focus bepaalt jouw realiteit

Hoewel we vaak denken dat we de wereld om ons heen objectief bekijken, is dat eigenlijk niet zo: onze blik wordt beïnvloed door allerlei factoren die binnen in ons spelen, waaronder:

- Eerdere ervaringen
- Overtuigingen
- Je behoefte op dat moment
- Je energieniveau

Door je bewust te zijn van deze factoren en hier actief mee aan de slag te gaan, kun je meer regie krijgen over jouw perceptie en daarmee invloed uitoefenen op hoe je een situatie ervaart.

Dit kan je helpen beter om te gaan met lastige situaties en hierdoor minder stress en meer positieve gevoelens te ervaren.



Een paar praktische tips:

1. Geef bewuste aandacht aan positieve ervaringen
 - Schrijf bijvoorbeeld elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent.
 - Sta regelmatig stil bij wat je hebt bereikt: waar ben je trots op?
 - Besteed tijd met de mensen waar je van houdt.
2. Ga bewust om met je overtuigingen
 - Onderzoek de overtuigingen die jouw perceptie sturen.
 - Check of je overtuiging je in de huidige situatie helpt of juist in de weg zit.
 - Kijk waar nodig of je je overtuiging wellicht kunt aanpassen of vervangen door een andere overtuiging.
3. Manage je behoeften
 - Vraag jezelf regelmatig af: waar heb ik nu behoefte aan? Is er een manier waarop je aan die
 - Bekijk welke behoeften regelmatig onder druk komen te staan. Kun je iets in je dagelijks leven aanpassen waardoor je vaker aan die behoefte kunt voldoen?
4. **Zorg voor** een goede energiebalans
 - Ga na waar bij welke activiteiten je echt even kunt ontspannen en plan deze niet alleen voor aan het einde van een dag of in het weekend, maar zorg ook gedurende de dag voor voldoende herstelmomenten.