

Vijf tips voor een positieve mindset



focus

Focus op wat je WILT, en niet op wat je niet wilt, zodat jij meer gaat aantrekken van wat jij graag wilt voor jezelf. Richt je op positieve dingen, in plaats van negatieve. En voel hoe het is om positiviteit in je leven aan te trekken. Want, 'wat je aandacht geeft groeit'. Onthoud dat. Waar wil jij in groeien?

MIND ZUSTER

affirmeer

Denk positieve gedachten, door tegen jezelf zinnen te zeggen die je krachtig maken en je goed doen voelen. 'Ik ben vol zelfvertrouwen', is een voorbeeld. Voel dan, hoe jij denkt dat je je zou moeten voelen als je dit tegen jezelf zegt. Bedenk jouw zinnen en zeg ze hardop tijdens het autorijden, onder de douche of wanneer jij maar wilt, maar zo vaak als je kan, met het gevoel wat daarbij hoort.



Vijf tips voor een positieve mindset

journallen

Pak een notitieboek en pen. Schrijf je doel(en) op en al je frustraties, maar ook al je creatieve ideeën, in de ochtend of gewoon wanneer je zin hebt. Zo maak je je hoofd leeg en maak je ruimte, en zal je verstand staan welke inzichten je krijgt door wat er uit je pen komt...



aandacht

Geniet van elk moment. Creëer rustmomenten in de dag zodat je even kan opladen, door te gaan wandelen of een kop koffie te drinken. Zodat je met volle energie er kunt zijn en je dingen kan doen die je graag wilt doen met volle aandacht en aanwezigheid.



beoefen dankbaarheid

Wees dankbaar voor alles wat er op je pad komt, en ook voor wat je hebt, krijgt, ziet, hoort en voelt. Zeg vaker 'dankjewel', in jezelf of tegen de ander. Noem voor het slapen drie dingen op waar je dankbaar voor bent, en neem het gevoel van dankbaarheid de nacht in. Slaap lekker!



Je hebt net vijf tips gelezen voor een positieve mindset. Dank daarvoor. Ik ga ervan uit dat het je meer positieve gedachten brengt als je hier mee gaat oefenen!

Ik hoor heel graag welke tip jou het meest heeft verrast! En of je er mee aan de slag gaat natuurlijk! Laat een reactie achter op instagram @mindzuster of stuur een mail naar mindzuster@gmail.com. Ook als je nog verdere vragen hebt.

Voor meer informatie kan je ook kijken op www.mindzuster.nl

Leuk om van je te horen!

Lieve groet,

Carola
MIND zuster

© 2026 MIND zuster. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze hand-out mag worden verveelvoudigd, gekopieerd, doorgestuurd of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MIND zuster. De inhoud is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik.