60 manieren om je leven te veranderen

Mindset & identiteit

1. Verander je overtuigingen.
2. Verander je gedachten en de verhalen die je jezelf vertelt.
3. Kies bewust de identiteit die je wilt ontwikkelen.
4. Creëer heldere visualisaties van het leven dat je wilt leven.
5. Verhoog emoties zoals dankbaarheid, liefde, vertrouwen en vrede.
6. Wees aanwezig in het huidige moment.
7. Wees dagelijks dankbaar voor de kleine dingen.
8. Gebruik affirmaties, post-its of telefoonachtergronden als dagelijkse herinneringen.
9. Accepteer dat tegenslag onderdeel is van groei.
10. Focus op vooruitgang, niet op perfectie.
11. Neem verantwoordelijkheid voor je leven.
12. Laat los wat je niet kunt controleren.
13. Vier je kleine overwinningen.
14. Vergeef jezelf én anderen.
15. Leef vanuit je eigen waarden.

Zenuwstelsel & ontspanning

16. Zorg ervoor dat je zenuwstelsel regelmatig tot rust komt.
17. Mediteer dagelijks.
18. Doe ademhalingsoefeningen.
19. Breng tijd door in de natuur.
20. Maak regelmatig een rustige wandeling.
21. Plan bewust momenten van stilte.
22. Luister naar rustgevende muziek of natuurgeluiden.
23. Verminder chronische stress en overprikkeling.
24. Beperk sociale media en negatief nieuws.

25. Neem voldoende pauzes gedurende de dag.

Gezondheid & energie

26. Voed jezelf met onbewerkte, voedzame voeding.
27. Zorg voor voldoende eiwitten.
28. Drink voldoende water.
29. Zorg voor voldoende slaap.
30. Houd een vast slaap-waakritme aan.
31. Ga iedere ochtend naar buiten voor natuurlijk daglicht.
32. Beweeg dagelijks.
33. Doe regelmatig krachttraining.
34. Luister naar de signalen van je lichaam.
35. Neem voldoende tijd voor herstel.

Omgeving & relaties

36. Omring jezelf met positieve mensen.
37. Neem afstand van relaties die je structureel energie kosten.
38. Creëer een rustige, opgeruimde leefomgeving.
39. Lees inspirerende boeken.
40. Blijf jezelf ontwikkelen.
41. Schrijf regelmatig in een journal.
42. Maak tijd voor plezier en creativiteit.
43. Help anderen waar mogelijk.
44. Neem iedere dag een kleine stap richting je droom.

Biohacks die je kunnen ondersteunen

(Niet noodzakelijk, maar voor veel mensen een fijne aanvulling.)

45. Gebruik een **spijkermat (acupressuurmat)** om je zenuwstelsel te helpen ontspannen.
46. Neem af en toe een **koude douche** of doe aan koudetraining.
47. Wissel warmte en kou af, bijvoorbeeld met een sauna gevolgd door een koude afkoeling.

48. Gebruik een **sauna** voor ontspanning en herstel.
49. Maak een **boswandeling** of doe aan *forest bathing* (shinrin-yoku).
50. Gebruik een **verzwaringsdeken** als dit je helpt beter te ontspannen of slapen.
51. Drink kruidentheeën zoals kamille of citroenmelisse als onderdeel van een ontspanningsritueel.
52. Gebruik eventueel **rode-lichttherapie** als aanvulling op een gezonde leefstijl.
53. Doe regelmatig een **digitale detox** van een paar uur of een hele dag.
54. Luister naar **binaural beats**, rustgevende frequenties of meditatiemuziek als je merkt dat dit voor jou werkt.
55. Kauw bewust en eet zonder afleiding; dit activeert je rust- en verteringssysteem.
56. Loop regelmatig **blootsvoets** over gras, zand of aarde als manier om meer in contact te komen met de natuur.
57. Gebruik een **lichtlamp** in de winter als je weinig natuurlijk daglicht krijgt.
58. Neem een **Epsom-zoutbad** als onderdeel van een ontspanningsmoment.
59. Oefen dagelijks 5-10 minuten **hartcoherentie** (coherent ademen) om je stressrespons te reguleren.

Misschien nog wel de belangrijkste...

60. **Word iedere dag 1% beter dan gisteren.**

Je leven verandert zelden door één grote beslissing. Het verandert door honderden kleine keuzes die je dag na dag blijft herhalen. Uiteindelijk vormen die keuzes je gewoontes, je gewoontes vormen je identiteit en je identiteit bepaalt de richting van je leven.

X Dorian