

VOORWOORD

Lijstjes maken wordt ons met de paplepel ingegoten. Verlanglijstjes, cijferlijstjes, boodschappenlijstjes, vakantielijstjes, to-dolijstjes en ga zo maar door: alles moet in een helder overzicht op een rij staan. En dat is maar goed ook: het maken van een lijstje helpt je namelijk vaak om je hoofd leeg te maken zodat je je energie kunt richten op wat op dat moment belangrijk is. Maar lijstjes hoeven niet alleen te gaan over dingen die je moet doen of niet mag vergeten. Ze kunnen je ook helpen om dingen te ontdekken, vooral bij jezelf.

In dit boek maak je elke week een lijstje dat je stimuleert op een positieve manier naar jezelf, je leven en de wereld te kijken. We hopen dat deze lijstjes bijdragen aan je zelfvertrouwen en zelfkennis, en dat ze je een goed gevoel geven. We vragen je niet om een vast aantal onderdelen per lijst, want dat kan voor iedereen verschillen. Een lijstje kan heel kort zijn of onwijs lang. De een wordt immers blij van dertig dingen op een dag, de ander geniet intens van één ding. Schrijf gewoon op wat voor jou belangrijk is, en niet wat je denkt dat sociaal wenselijk is of wat anderen belangrijk vinden. Het cijfer van elke lijst correspondeert met het weeknummer van het jaar. Je kunt vooraan in het boek beginnen, elke keer een lijstje kiezen dat je aanspreekt of meteen door naar het nummer van de week waarin je aan dit boek begint en de seizoenen volgen.

Geniet ervan!

MUS

LIJST 1.

MAAK EEN LIJST VAN JE DOELEN EN DROMEN VOOR DIT JAAR.



LIJST 4.

MAAK EEN LIJSTJE VAN DE MOOISTE BOEKEN DIE JE HEBT GELEZEN.

A series of horizontal dashed lines for writing.



FIND
beauty
IN THE SMALL
things

LIST 9.

WAT ZIJN VOLGENS JOU DE MOOISTE QUOTES?

LIJST 11.

MAAK EEN LIJSTJE VAN DINGEN DIE JE ZOU MOETEN
VERMIJDEN OM JE GELUKKIGER TE VOELEN.

ACTIE:

PROBEER DIE DINGEN OOK DAADWERKELIJK TE MIJDEN — HET LEVEN IS KORT
EN HET IS NIET ERG OM JE TE RICHTEN OP DINGEN WAAR JE BLIJ VAN WORDT.

