



WORKSHEET

---

# BRAIN TRAINING

---

*Door Nanda Coenen*

Daag jezelf uit en zet de eerste stap naar een energiek, gelukkig en succesvol leven.  
Ervaar het verschil al na één week.

# 1 **JOUW STARTPUNT**

*Kruis de stellingen aan die op dit moment voor jou waar zijn*

- Ik voel mij minimaal de helft van de dag energiek
- Ik ga minder dan drie keer per week heel moe naar bed
- Als ik naar bed ga, kijk ik bijna altijd tevreden terug op de dag
- Meer dan de helft van de dag doe ik wat ik echt leuk vind
- Als ik 's ochtends wakker word, kijk ik niet gelijk op mijn telefoon
- Ik reageer bijna nooit geïrriteerd naar mijn dierbaren
- Ik voel me vaker ontspannen dan opgejaagd
- Ik voel me vaak tevreden
- Ik heb genoeg tijd op een dag voor de dingen die ik wil doen

# 2 **DE UITDAGING**

## **MAANDAG** \_\_\_\_\_

Tel hoe vaak je glimlacht op een dag

## **DINSDAG** \_\_\_\_\_

Zet een glimlach op zodra je wakker wordt en houd die vast, totdat je jezelf in een spiegel ziet

## **WOENSDAG** \_\_\_\_\_

Glimlach elke keer dat je een drempel over stapt

## **DONDERDAG** \_\_\_\_\_

Start elk gesprek met een glimlach

## **VRIJDAG** \_\_\_\_\_

Glimlach naar vier mensen die je niet kent

## **ZATERDAG** \_\_\_\_\_

Glimlach naar ieder persoon die je ziet, inclusief je spiegelbeeld

## **ZONDAG** \_\_\_\_\_

Tel hoe vaak je glimlacht op een dag

### 3 DANKBAAR DAGBOEK

Schrijf iedere avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent en twee dingen waar je trots op bent. Start de volgende ochtend met het teruglezen van je dankbare dagboek in plaats van het kijken op je telefoon.

#### MAANDAG

Dankbaar

Trots

#### DINSDAG

Dankbaar

Trots

#### WOENSDAG

Dankbaar

Trots

#### DONDERDAG

Dankbaar

Trots

#### VRIJDAG

Dankbaar

Trots



#### ZATERDAG

Dankbaar

Trots

#### ZONDAG

Dankbaar


Trots

**IEDERE OCHTEND TERUGLEZEN EN NIET METEEN OP SOCIAAL MEDIA**

## 4 JOUW RESULTAAT

*Kruis de stellingen aan die op dit moment voor jou waar zijn*

- Ik voel mij minimaal de helft van de dag energiek
- Ik ga minder dan drie keer per week heel moe naar bed
- Als ik naar bed ga, kijk ik bijna altijd tevreden terug op de dag
- Meer dan de helft van de dag doe ik wat ik echt leuk vind
- Als ik 's ochtends wakker word, kijk ik niet gelijk op mijn telefoon
- Ik reageer bijna nooit geïrriteerd naar mijn dierbaren
- Ik voel me vaker ontspannen dan opgejaagd
- Ik voel me vaak tevreden
- Ik heb genoeg tijd op een dag voor de dingen die ik wil doen



Hoe is het gegaan de afgelopen week? Heb je bij stap 4 meer positieve stellingen aan kunnen kruisen dan bij stap 1 en voel je een verschil? Vond je het fijn om te doen en heb je leuke positieve reacties ontvangen?

Ik vind het leuk als je jouw ervaring met me wilt delen via [nanda@nanda.nu](mailto:nanda@nanda.nu). Verder adviseer ik je om deze oefeningen te blijven doen, ga hier vooral mee door om in een positieve staat te blijven. Dat maakt het leven zoveel leuker!

### Dit was de eerste stap in de richting van een Growth Mindset

Een negatieve mindset belemmert je vaak om jouw doelen te behalen en het leven te leiden waar je naar verlangt. Deze oefeningen brengen je brein in een positieve staat. De neurotransmitters dopamine en serotonine komen vrij en geven jou een gevoel van voldoening en meer zelfvertrouwen. Ik hoop dat je hebt ervaren wat persoonlijke ontwikkeling voor je kan betekenen. Iedereen kan een Growth Mindset bereiken voor een energiek, gelukkig en succesvol leven, ook jij!

Klaar voor de volgende stap?

---

## LET'S CONNECT



**M:** 06 574 989 84 **E:** [Nanda@nanda.nu](mailto:Nanda@nanda.nu)