



5 GEWOONTES OM JE DAG ENERGIEKER TE STARTEN

In vijf stappen per dag je energie shiften



ANGELA AAGENBORG

LIFE COACH -

OOK MET CHRONISCHE VERMOEIDHEID VALT ER NOG VEEL UIT HET LEVEN TE HALEN!

Transformatie is voor mij misschien wel het mooiste woord dat er bestaat en ik ben dan ook enorm blij en dankbaar dat we leven in een tijd waarin je er – tot op zekere hoogte – voor kunt kiezen **je leven te transformeren** naar waar het voor jou fijn is. Ik wil daarmee niet zeggen dat het makkelijk is, maar ik geloof er heilig in dat zelfs hele kleine stappen in het transformatieproces je al heel veel kan brengen.

Als coach ben ik **voor jou, chronisch vermoeide vrouw**. Voor jou, die ondanks de lichamelijke beperkingen toch alle ballen hoog moet houden, omdat dat nou eenmaal verwacht wordt van de samenleving. Of omdat die verwachtingen stiekem misschien wel jouw eigen gedachten zijn.

Het kan bijna niet anders dan dat je vast al eens hebt gehoord:

Als jij je mindset nou wat aanpast en wat positiever gaat denken, dan word je vanzelf weer beter!

Nou, geloof me, dat zal ik absoluut niet tegen je zeggen. Toch schuilt er een waanzinnige kracht in een positieve mindset en vooral wanneer die mindset vanuit een diep verlangen komt. Als coach focus ik mij dan ook specifiek op jou helpen jouw mindset aan te pakken op **een manier die bij JOU past**.

Ik leer je anders te gaan denken, anders tegen je chronische vermoeidheid aan te kijken. Ik ga met je op zoek naar manieren die voor jou passend zijn en op een tempo dat jij aankunt.

Persoonlijk denk ik dat heel veel vrouwen veel te lang door buffelen, terwijl hun lichaam of hoofd vaak heel duidelijk aangeeft dat ze het rustig aan moeten doen. Uiteindelijk komt er vanzelf een moment dat het lichaam STOP zegt. Dat het zegt: **'Tot hier en niet verder.'**

Nu wil ik daar niet mee zeggen dat het je eigen schuld is dat je chronisch moe bent – absoluut niet! Toch is het wel een heel erg duidelijk teken wanneer je hele dagen op bed moet liggen omdat je lichaam helemaal óp is.

Wanneer jij je bewust wordt van wat er allemaal achter je vermoeidheid kan zitten wordt het leven echt lichter en makkelijk. Die transformatie heeft tijd nodig, maar is niet onmogelijk.

Wanneer je prikkels herkent en weet hoe je ze kunt reguleren, kun je terug naar je hart (je gevoel, je intuïtie) in plaats van hoofd (denken/piekeren/oplossen) en van daaruit kun je op weg naar veel meer energie in je leven.

OVER MIJ in het kort

Het geluk was dat ik met behulp van de Wet van Aantrekking en zelfliefde een waanzinnig grote sprong nam in mijn energieniveau.

Mijn naam is Angela Aagenborg. Ik ben geboren op 24 september 1979 in het prachtige Twente.

Van 1 september 1999 tot 1 september 2020 woonde ik in de Gelderse hoofdstad Arnhem. Dat heb ik met veel plezier en in volle dankbaarheid verruild voor de prachtige stad Huissen, in de gemeente Lingewaard.

In 2002 ben ik getrouwd met de liefste en leukste man die er is.

Bijna vijf jaar na onze trouwdag werd onze oudste geboren en vier jaar en vier maanden later de jongste.

Zestien jaar lang leefden mijn man en ik op één inkomen, tot ik op 22-8-22 besloot dat het roer om moest. Het werd tijd om al het geleerde in de praktijk toe te passen, het werd tijd om voor mezelf en mijn dromen te kiezen.

Coachen doe ik met hart en ziel, maar voordat ik dit ging doen was ik een **gepassioneerd schrijver en blogger**. In totaal schreef ik zeventien boeken, waarvan er nu nog maar (bewust) drie te koop zijn. Het bloggen heb ik inmiddels verruild voor micro-bloggen op Instagram en Facebook, hoewel ik af en toe ook af en toe nog iets schrijf op mijn website:

www.angela-aagenborg.nl

In de jaren voor ik als life coach begon heb ik altijd voor anderen gewerkt. Steeds weer nam ik nieuwe (onbetaalde) opdrachten aan en werkte op die manier aan hún dromen en passies.

Stiekem vond ik het heel erg moeilijk om voor mezelf te kiezen.

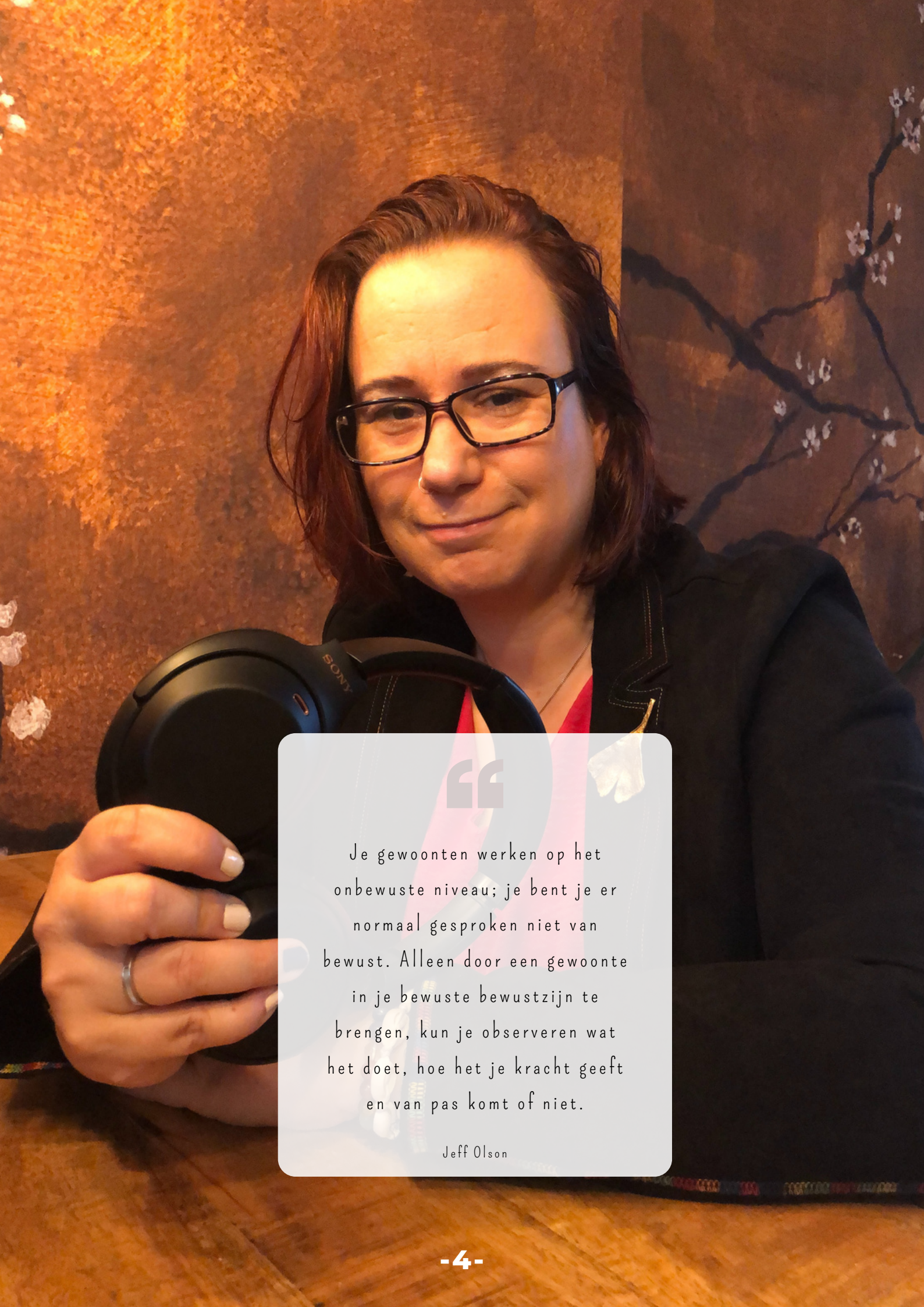
Tot ik op een dag besloot: nu wordt het tijd om me volledig te focussen op mijn mijn eigen verhalen, mijn eigen dromen.

Geef mij een goed boek en je hoort me daarna urenlang niet meer. Dat was al toen ik een klein meisje was en dat is nog steeds zo. Ik heb in mijn leven zo'n 5000 boeken gelezen en daar enorm veel van geleerd. Lezen krijgt bij mij vaak prioriteit, maar er zijn meer dingen waar ik een diepe liefde voor voel.

- Wandelen
- Fietsen
- Wielrennen
- Mediteren, Affirmeren en Visualiseren (MAV)
- Persoonlijke groei
- Mood-boards maken
- Journalen
- Uit eten gaan (waar het rustig is)
- Naar een voetbalwedstrijd gaan

Instagram 





“

Je gewoonten werken op het
onbewuste niveau; je bent je er
normaal gesproken niet van
bewust. Alleen door een gewoonte
in je bewuste bewustzijn te
brengen, kun je observeren wat
het doet, hoe het je kracht geeft
en van pas komt of niet.

Jeff Olson

INHOUD

1
ADEMHALING/AFFIRMATIES

2
DANKBAARHEID

3
OCHTENDPAGINA'S

4
MEDITATIE/VISUALISATIE

5
MOTIVATIE



“

Geloof in je hart dat het
de bedoeling is dat je
een leven leidt vol
passie, doelgerichtheid,
magie en wonderen.

Roy T. Bennett, The Light in the Heart



1

R O U T I N E

ADEMHALING/
AFFIRMATIES

ADEMHALING

Een rustig hoofd gaat wat mij betreft hand in hand met een rustige ademhaling. Op het moment dat ik druk in mijn hoofd ben, is mijn **ademhaling snel en ongecontroleerd**. Dat zorgt er vervolgens weer voor dat er een spanning in mijn lichaam ontstaat. Dat ik vermoeider raak. Hoofdpijn krijg. Het mentaal niet helemaal goed voor elkaar heb.

Jaren geleden besloot ik dat ik mezelf wilde **aanleren om rustiger te ademen**. Niet alleen omdat ik het bloedirritant vond dat ik mezelf zo zwaar hoorde ademen, maar ook omdat ik geloofde in het nut van een rustige ademhaling – met het oog op mijn algehele conditie. Met behulp van *Sportrusten* hield ik 100 dagen lang mijn ademhaling bij.

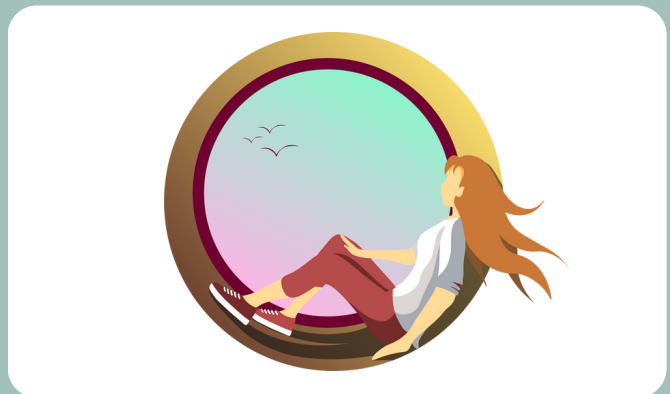
Ademen doe je in de basis om zuurstof binnen te krijgen en om afvalstoffen kwijt te raken.

*Wanneer je ademhaalt, stroomt ingeademde lucht (zuurstof) via je neus of je mond door de luchtpijp naar je longen. Vanuit daaruit gaat de zuurstof naar je bloed en wordt het **afgegeven in je lichaam**. Het gaat bijvoorbeeld naar je organen en naar je spieren, maar het wordt ook afgegeven aan de suikervoorraden in je lichaam. Als zuurstof met suiker samenkomt ontstaat energie.*

Mocht je nu denken: dan ga ik lekker sneller ademen, dan kom je bedrogen uit. Het is namelijk nutteloos om door middel van sneller te ademen meer zuurstof binnen te krijgen. Het werkt alleen maar tegen je, want de zuurstof verdwijnt sneller uit je lichaam dan dat het opgenomen kan worden. Daar ging het bij mij dan ook mis. Ik ademende te snel, waardoor ik die energie niet optimaal kon benutten.

Het was helemaal niet zo vreemd dat ik last had van allerlei klachten die onverklaarbaar waren:

- Chronische vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Gespannen spieren
- Licht gevoel in mijn hoofd
- Nervositeit
- Angst
- Prikkelbaarheid
- Ongelukkig voelen
- Oorsuizen
- Overmatig zuchten of gapen
- Moeite met helder denken
- Kortademigheid
- Slaapproblemen
- Hartkloppingen



Dit kan ik achteraf natuurlijk makkelijk verklaren, maar toen had ik geen idee waar dit allemaal vandaan kwam. Inmiddels is het zo dat ik – als ik slecht in mijn vel zit – eerst even kijk, hoe het met mijn ademhaling zit.

Volgens Koen de Jong is een ademhaling tussen de tien en de twintig (in rust) te snel. Er zijn echter ook mensen die te langzaam ademen – vaak houden die hun adem in, of ‘vergeten’ ze te ademen. Wat dan wel een goede ademfrequentie is? Zes keer per minuut!

Wil je daar meer over lezen dan kun je [HIER](#) terecht.

Nu kan ik je zeggen dat ik daar in het begin enorm mee liep te strugglen. Ik vond het bijna onmogelijk om maar zes keer per minuut te ademen. Ik begon al bijna te hyperventileren bij de gedachte eraan. Toch besloot ik dat ik wilde werken aan mijn ademhaling.

AFFIRMATIES



Voor ik uitleg wat affirmeren is wil ik het even met je hebben over overtuigingen. Een **overtuiging is een sterke mening of geloof**. Overtuigingen kunnen zowel positief als negatief zijn. Of ze nu waar zijn of niet – het zijn onze waarheden en we zoeken altijd naar ‘bewijzen’ die onze overtuigingen bevestigen.

Het goede nieuws is dat je overtuigingen kunt omvormen.

Er zijn vele vormen van affirmeren, maar gaandeweg mijn proces – van negatieve overtuigingen omzetten naar positieve – ben ik erachter gekomen dat affirmaties het beste werken in combinatie met een rustige (meditatieve) ademhaling en muziek.

Maar wat is nou eigenlijk een affirmatie?

*Het woord affirmatie komt van het Latijnse woord ‘affirmare’.
Affirmare betekent onder andere versterken, bekrachtigen.*

Het probleem van een ‘gewone’ affirmatie

Kijkend vanuit de basis kun je zeggen dat een affirmatie een gedachte is. Toch dekt dat de lading nog niet genoeg, want dan kan het zowel positief als negatief zijn.

Iedereen denkt heel erg veel gedachten per dag. Je zou dan ook kunnen stellen dat iedereen aan affirmeren doet, zonder het te beseffen. Althans, op de momenten dat ze er niet bewust mee bezig zijn. Wat het probleem echter is: deze affirmaties zijn meestal niet positief. We praten regelmatig op een gemene manier tegen onszelf en creëren daarmee een werkelijkheid die niet dé werkelijkheid is.

Als jij maar vaak genoeg herhaalt dat je waardeloos bent, dat je niets kunt, dat je altijd moe bent, dat je nooit genoeg energie hebt, dat je nooit iets zult bereiken... dan gaat jouw brein dat uiteindelijk geloven.

De jeugd als basis

Veel van deze gedachten komen voort uit onze jeugd, daar hebben we met enige regelmaat vervelende opmerkingen gehoord die we in ons brein hebben vastgezet. Om daar vanaf te komen zul je er iets tegenover moeten zetten. Dat kan met behulp van affirmaties.

Dus laat me zeggen dat affirmaties **positieve, versterkende gedachten** zijn over iets dat je graag wil zijn/ hebben en die je regelmatig moet herhalen om effect te hebben.

In het verleden heb ik heel veel geëxperimenteerd met affirmaties.

- Ik heb een la vol met kaartendecks waarop affirmaties staan
- Ik heb affirmaties op papier geschreven
- Ik heb affirmaties geluisterd via verschillende apps
- Ik heb affirmaties hardop uitgesproken

Het fijnste vond ik toch echt om affirmaties uit te spreken tijdens het beluisteren van muziek. De allerkrachtigste affirmatie die ik gebruik, komt uit het boek ‘Love yourself (alsof je leven ervan afhangt)’ en die pas ik nu al maandenlang dagelijks toe.

AFFIRMATIES

Vier krachtige woorden die heel veel voor me hebben betekend en die mijn zelfbeeld volledig hebben veranderd!

Het is heel erg simpel, het enige dat je hoeft te doen is de woorden: 'Ik houd van mezelf', keer op keer te herhalen.

- Op de inademing zeg je (in jezelf, of hardop): 'Ik houd van mezelf'.
- Op de uitademing hoef je niets te zeggen, maar je kunt dat wel doen. De auteur van het boek zegt altijd: 'Dank je' tegen het Universum. Ik doe dat ook en soms doe ik het anders.

De eerste paar keren zeg/denk ik niets – ik focus me dan volledig op die vier woorden in de ademhaling. Daarna wissel ik af tussen een paar zinnen: Dank je wel, Universum of Ik ben goed zoals ik ben

Je kunt gebruiken wat je wilt en HIER vind je het boek.

Samenvattend is dit de eerste stap:

Ga rustig zitten of liggen in een ruimte waar je niet gestoord wordt.

Adem een aantal keren diep in en uit. Dat zorgt ervoor dat je hoofd leger wordt. Dat moet je misschien eerst een aantal keren oefenen voor het goed lukt, dus maak je geen zorgen als het tijd nodig heeft.

Zorg in ieder geval dat je hoofd zo leeg mogelijk is als je begint met een affirmatie.

Hieronder lees je mijn voorbeeld, maar je mag iedere andere affirmatie gebruiken die jij wil.

Hij moet echter wel positief zijn! Achterin dit boek vind je een lijst van affirmaties die je kunt gebruiken.

- Adem in en denk de woorden: 'Ik houd van mezelf'
- Adem uit en laat los
- Adem in en denk de woorden: 'Ik houd van mezelf'
- Adem uit en laat los.
- Doe dit een aantal keren tot je nog rustiger bent. Probeer de woorden te voelen.
- Adem in: 'Ik houd van mezelf'
- Adem uit: 'Ik ben goed zoals ik ben'
- Adem in: 'Ik houd van mezelf'
- Adem uit: 'Ik ben goed zoals ik ben'
- Herhaal dit minstens vijf minuten.

Wat helpt is dat je muziek uitzoekt dat tussen de vijf en zeven minuten duurt. Als je het nog niet geloofd is dat niet erg. Ik kon het ook niet meteen geloven, dat heeft zeker een maand geduurd. Geef het de tijd om het te gaan geloven.





“

Wees dankbaar voor wat je nu hebt.
Als je begint na te denken over alle
dingen in je leven waar je dankbaar
voor bent, zul je versteld staan van de
nooit eindigende gedachten die bij je
terugkomen van meer dingen om
dankbaar voor te zijn.

Rhonda Byrne



2

R O U T I N E

DANKBAARHEID

DANKBAARHEID

Ik geloof dat er een enorme kracht gaat vanuit dankbaarheid. Ik geloof dat er nog grotere kracht uitgaat van het opschrijven van je dankbaarheid. Wellicht is het nog krachtiger wanneer je het (hardop) uitspreekt, maar ik beperk me hier even tot het opschrijven ervan.

Ik ben ervan overtuigd dat je leven een stuk rijker is, wanneer je dankbaar bent voor wat je hebt. Ik geloof óók dat je meer moois aantrekt als je al het mooie dat je al wel hebt benadrukt.

Zelfs als dit allemaal niet het geval is, dan nóg is het goed om eens wat vaker stil te staan bij wat je wél hebt in plaats van wat je niet hebt. Dat is niet makkelijk, maar het is de moeite waard.

Dankbaarheid is een van de krachtigste manieren om je mindset te shiften van negatief naar positief.

Wanneer je dankbaar kunt zijn voor wat je nu al hebt, in plaats van uit te kijken naar wat je nog wilt krijgen/meemaken/doen/verdiene, geeft dat zo'n beter gevoel. Dat is niet alleen mijn mening, maar het is ook wetenschappelijk bewezen dat dankbaarheid gelukkiger maakt.

Rhonda Byrne (de auteur die mij bekend maakte met dankbaarheid) zegt het volgende:

'Als je eenmaal gaat nadenken over de mooie dingen in je leven, zul je versteld staan hoe zich een eindeloze reeks gedachten aaneenrijgt met dingen om dankbaar voor te zijn.'

Als het gaat om dankbaarheid is dit de mooiste wijze les die ik kon leren en ervaren: Toen ik eenmaal dankbaar kon zijn voor het huis waarin ik woonde, toen ik eenmaal dankbaarheid kon opbrengen voor wat ik wél had, werd het voor mij mogelijk om een mooier huis aan te trekken. Pas toen ik me dankbaar ging voelen voor het feit dat ik warme woning had (in plaats van te blijven klagen over allerlei dingen die me niet bevielen) kon ik ontvangen wat ik écht wilde. Daardoor kon ik vervolgens nóg dankbaarder zijn en dat ben ik (sinds 01/09/20) nog dagelijks.

Elke ochtend – voor de dag echt begint – schrijf ik op waar ik dankbaar voor ben. Soms is het iets simpels als de pen in mijn handen, het journal waarin ik schrijf, mijn fijne bureau of mijn warme bed. Regelmatig is het mijn prachtige gezin, het heerlijke huis waarin ik woon, de prachtige natuur om me heen. Tegenwoordig schrijf ik een aantal keren per week op dat ik dankbaar ben voor mijn leven, dat ik dankbaar ben voor de energie die ik voel, voor de lessen die ik mag leren. Het hoeft niet groot te zijn. Het is wel heel belangrijk dat je dankbaarheid ook daadwerkelijk voelt.

Anders dan de affirmaties die ik eerder benoemde, moet dit wel echt voelbaar zijn. Dat kan in je hart zijn, maar dat mag ook elders in je lichaam zijn. Een leidraad voor mij: ik moet glimlachen, dan weet ik dat ik het voel.

Op mijn website www.angela-aagenborg.nl schreef ik meerdere artikelen over (de kracht van) dankbaarheid en ik deed zelfs een 28-daagse dankbaarheid challenge. Daarnaast ontwikkelde ik een 7 daagse dankbaarheid training waarin je in 7 dagen tijd van weerstand naar rust kunt gaan.

Klik [HIER](#) voor meer informatie over deze mooi basis training over dankbaarheid.



DANKBAARHEID

Samenvattend is dit wat je kunt doen:



Koop een mooi schrift en bombardeer het tot dankbaarheidsjournal.

Je mag ook gewoon een notitieboek gebruiken dat je al hebt liggen, maar ik haal zelf altijd veel plezier uit iets nieuws kopen.

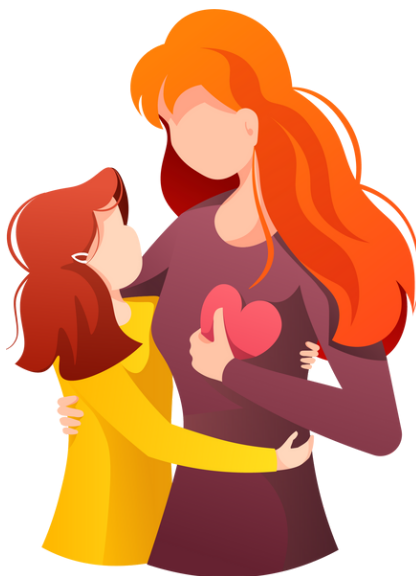
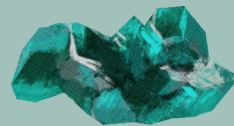
- Schrijf elke ochtend (als je net bent opgestaan) **minimaal drie dingen op waar je dankbaar voor bent**. Meer hoeft niet, maar mag wel. Vooral in het begin gaat het erom dat je went aan het gaan zitten en schrijven. Daarnaast gaat het er natuurlijk vooral om dat je je er bewust van bent waar je dankbaar voor bent. Je kunt (en mag!) overal dankbaar voor zijn, er zijn geen regels (behalve dan dat je het moet voelen).

Als je wilt kun je in de avond óók een oefening doen. Zelf gebruik ik deze methode met enige regelmaat - ik vind het namelijk heerlijk om **voor het slapengaan even de dag door te nemen** en alles benoemen waar ik dankbaar voor ben. En als het iets negatiefs was dan nog maak ik het positief. Ik ben namelijk van mening dat uit elke negatieve ervaring iets positiefs te halen valt. Wat je nodig hebt is een mooie edelsteen (koop er een die je 'lijkt te roepen').

- Houd de edelsteen in je handen en denk terug aan je dag. Loop hem moment voor moment door en benoem in gedachten waar je dankbaar voor bent. Was er op de dag een moment dat niet zo fijn was? Wat kun je bedenken om hem toch positief te maken? Ga zo je hele dag door en zorg dat je **afsluit met een goed gevoel**. Ik kus de edelsteen altijd nog even en leg hem dan weg.

Waarom een edelsteen?

De edelsteen neem alle goede gevoelens in zich op en naar verloop van tijd zal de steen helemaal vol zitten met positieve herinneringen. Je hoeft hem dan alleen nog maar vast te houden om je goed te voelen.



“

We zouden moeten schrijven
omdat schrijven helderheid en
passie geeft aan het leven.

Schrijven is sensueel,
ervaringsgericht, aardend. We
moeten schrijven omdat schrijven
goed is voor de ziel.

Julia Cameron



3 ROUTINE

OCHTENDPAGINA'S

OCHTENDPAGINA'S

Er zijn meerdere manieren om te journalen. Voor mij betekent journalen schrijven op papier. Opschrijven wat je dwarszit en daaruit wijze lessen halen.

Zes minuten journaling

Tegenwoordig zie je hele mooie boeken waarmee je binnen **drie minuten** klaar bent. Daarin schrijf je op waar je dankbaar voor bent en vaak zijn er nog een aantal vragen waar je even over na moet denken. Dat doe je dan drie minuten in de ochtend en drie minuten in de avond. Op het ene moment kijk je vooruit, op het andere krijg je terug.

Dat is op zich natuurlijk hele mooie methode, om je bewust te worden van jezelf, maar het is - in mijn optiek - niet de manier die je het meest oplevert. Om dieper bij jezelf te komen heb je meer nodig dan drie minuten werk, per keer.

Bullet journaling en gewoon journalen

Daarnaast bestaat er ook een methode als **Bullet journaling** en 'gewoon' journalen. Ook daar ben ik een groot fan van, maar daarvoor geldt echter hetzelfde: ze brengen je niet zo diep als je wilt. In een van mijn minicursussen besteed ik meer tijd aan deze methoden, in dit e-book houd ik het bij de zogenoemde ochtendpagina's - officieel morning pages.

Morning pages

Als het gaat om de '5 gewoonten' die je meer energie geven, kan ik je vertellen dat deze misschien de meeste moeite kost – qua inspanning – maar dat je ook het meeste oplevert

*Er is echter geen Quick fix,
dus je moet ook daadwerkelijk het werk doen om er profijt van te hebben.*

Nu kan ik me voorstellen dat je er niet echt op zit te wachten om dagelijks **drie a5-jes** vol te schrijven, maar geloof me: als je eenmaal aan het schrijven bent en je zit in een fijne flow, dan heeft het heel veel voordelen – even los van het feit dat het steeds makkelijker gaat worden.

Neem de tijd en ruimte

Ik zou nu graag willen zeggen dat starten met één pagina ook oké is, maar als het gaat om transformatie heb je écht die ruimte - van **minstens drie pagina's** - nodig.

Mijn ervaring is namelijk dat je ego eerst even een beetje getemperd moet worden, voor je bij je ziel uitkomt. Je ego zal continu met zijn grote mond komen en zeggen:

- 'Je hebt wel wat beters te doen.'
- 'Je kunt je tijd nuttiger besteden.'
- 'In bed kun je ook nadenken, dat hoeft niet op papier.'
- 'Het kost veel te veel moeite.'
- 'Het levert je toch niets op.'

Ga zo maar door. Ik kan nog tig voorbeelden bedenken, maar ze gaan je allemaal niet helpen om dieper te komen. Ik weet dat dit zweverig klinkt, maar zo is het wel hoe ik het zie.

Pas wanneer je de tijd neemt en de rust vindt, komt er dat moment dat je innerlijk wezen je vertelt waar je echt behoefte aan hebt.

OCHTENDPAGINA'S

Zo schrijf ik ook met enige regelmaat gewoon tussendoor in een journal.

Als ik ergens mee zit dat ik maar niet uit mijn hoofd kan krijgen, ga ik zitten en schrijf ik op wat me dwarszit. Op een gegeven moment gebeurt het dat ik een antwoord krijg – ongeacht of ik er een vraag over heb gesteld. Dan wordt het me duidelijk wat me precies dwarszit.

Ik heb mezelf in de afgelopen jaren vele manieren van journalen eigen gemaakt, waardoor ik mijn eigen methode heb ontwikkeld. Ook dat vertel ik meer over in een minicursus.

Wat heb je nodig om te journalen?

Niet heel erg veel moet ik zeggen.

- Het belangrijkste is dat je een **fijne pen** hebt – een pen die je lange tijd kunt vasthouden. Als je veel schrijft krijg je namelijk last van eeltvorming op je middelvinger – mijn ervaring is dat een gladde pen dan fijner is. Wil je wat grip, dan raad ik je Safaripen van het merk Lamy aan.
- Niet geheel onbelangrijk is het **notitieboek** waarin je werkt. Ik schrijf zelf al jarenlang in een Leuchtturm1917. Tussendoor heb ik andere modellen gebruikt, maar als het om schrijfcomfort gaat scoort deze nog steeds het hoogste bij mij. Ik schrijf graag op blanco papier en bij de van Leuchtturm1917 zit een extra vel van lijntjes die je achter het blanco papier kan schrijven. Toch moet ik ook heel eerlijk zeggen dat ze best duur zijn en de notitieboekjes van de Action scoren ook heel hoog. Die zijn echter met lijntjes, dus voor mijn dagelijkse pagina's geen optie, maar voor jou wellicht een goedkope tip.
- Een **fijne schrijfplek** is ook ABSOLUUT een pré.
- **Rust aan je hoofd** is heel erg belangrijk!!! Uit ervaring kan ik zeggen dat het niet werkt om te schrijven terwijl de kinderen (of partner, of wie dan ook) aan je hoofd komt zeuren. Op die manier werkt het averechts, dus zorg dat niemand je kan lastigvallen. Tip: als je negens rust vindt, dan is het toilet of de badkamer je allerbeste vriend.
- **Goede zin en een open mind**. Wees nieuwsgierig wat je hart je te vertellen heeft als je ego klaar is met tegen strubbelen. Het is het waard!



Mocht je het echt te veel vinden, dan heb ik nog één trucje voor je: plak stickers op je pagina's, dat maakt het een stuk leuker om te schrijven.

Wil je meer weten of leren over journalen? Volg me dan zeker op Instagram en blijf mijn mails ontvangen - dit is een van de pijlers van mijn coaching

OCHTENDPAGINA'S

Hoe werkt het precies?

Nadat je je adem oefeningen in combinatie met affirmaties hebt gedaan en hetgeen waarvoor je dankbaar bent hebt opgeschreven, is het tijd voor het diepere schrijfwerk. Als het goed is heb je door de eerste twee oefeningen kunnen ontwakken. Voel je je nog steeds heel erg moe? Dat geeft niet. Uit ervaring weet ik dat het dan nog makkelijker is om tot de kern te komen. **Je ego (die criticus vanbinnen) is dan ook nog niet zo goed wakker en laat dan nog niet meteen van zich horen. Ideaal dus.**

Weerstand is normaal

Voel je daardoor weerstand? Dat is ook heel erg normaal. Ik weet hoe lastig het is om te gaan zitten als je moe bent, als je last hebt van hersenmist, als je lichaam protesteert. Vergeet niet dat je dit gemiddeld een kwartiertje kost. Merk je dat je langer nodig hebt dan is dat ook oké. Het is een leidraad. Doe wat goed voelt, maar houd je wel aan de drie a5-jes.

Voordat ik daadwerkelijk start met schrijven zet ik een punt op papier en laat ik de pen over het papier glijden. Dit is een methode die ik heb overgenomen van Joey Brown (auteur van 'Schrijven naar bewustzijn'). Zij gebruikt een woord waarop ze tekent, ik doe dat niet. Ik staar wat voor me uit en laat de pen het werk doen. Meestal zijn dat kronkels op papier. De ene keer is het een korte lijn (dan heb ik veel zin in schrijven) en soms is het een lange, kronkelige, heftige lijn (omdat ik heel erg moe ben). Je voelt echt vanzelf wanneer het tijd is om te gaan schrijven.

Wees mild naar jezelf

Lukt schrijven echt niet? Dat geeft niet, maar kom wel 'opdagen op papier', dus schrijf dan de affirmatie van de ochtend op een a5-je. Dat doe je door je tekst achter elkaar door te schrijven. Ik geef toe: dat heeft een hoog strafwerk gehalte, maar het werkt echt enorm goed. Dus schrijf bijvoorbeeld:

"Ik vergeef mezelf. Ik vergeef mezelf. Ik vergeef mezelf. Ik vergeef mezelf. Ik vergeef mezelf enz. Om hier een voorbeeld van te bekijken kun je [»»»via deze link naar Instagram«««](#) gaan.

Het gaat erom dat je je lichaam (en mind) aanleert dat je elke dag gaat zitten. No matter what!





“

"In plaats van je zorgen te maken over wat je niet kunt beheersen, verplaats je je energie naar wat je wel kunt creëren."

Roy T. Bennett, *The Light in the Heart*



4 ROUTINE

MEDITATIE/
VISUALISATIE

MEDITATIE...

Het is een beetje jammer dat er nog altijd een stoffige sfeer hangt rondom mediteren, want mediteren kan je echt zó veel brengen. Niet alleen zorgt het ervoor dat je hoofd wat leger wordt, maar juist daardoor ga je je ook **energieker voelen**, is mijn ervaring.

Dat is voor mij dan ook de grootste reden om dagelijks te mediteren. Niet dat dat altijd lukt, maar het is wel een feit dat als ik het een paar dagen niet doe, ik dat ook meteen merk in mijn energiehuishouding en aan mijn geestelijke gesteldheid. Wat weer **effect heeft op mijn energie**.

Ook al vind ik mediteren heel erg prettig om te doen, er zijn van die momenten dat het leven mij lijkt te leiden en dat ik maar **moeilijk tijd voor mezelf kan vinden**. Daarom is het ook zo ontzettend belangrijk om dan in ieder geval in de ochtend al te hebben gemediteerd. Dat hoeft niet lang te zijn, het gaat erom dat je het doet.

3 minuten meditatie

Zelf gebruik ik al jarenlang de meditatieapp van Meditation Moments en als je wilt kun je daar zelfs meditatie gebruiken van drie minuten. Mocht je echt onbekend zijn met mediteren en je er wellicht wat tegenzin bij voelt dan zou ik beginnen met die drie minuten. Dat kost je echt maar heel weinig tijd en toch zul je dan na een maand al heel veel verschil merken. Vooral de ademhaling zal rustiger worden, waardoor je jezelf ook rustiger zult gaan voelen.

Door te mediteren leer je je brein al z'n aandacht op één ding te richten. Dat kan bijvoorbeeld je ademhaling zijn, maar ook geluiden, emoties en gedachten lenen zich prima om je aandacht op te focussen.

Voor mij persoonlijk draait mediteren vooral om het oefenen van leren loslaten. Dat zou het loslaten kunnen zijn op vele manieren, maar voor mij is het heel vaak loslaten van controle willen houden, perfectionisme, boosheid en/of onmacht.

*Had ik het bij journalen al over dieper naar binnen gaan,
dan gaat het bij mediteren soms nog dieper.*

Ook kost het fysiek gezien natuurlijk minder moeite. Je hoeft immers niet achter je bureau te zitten om tot de kern te komen. Toch vinden veel mensen het moeilijk om rustig te gaan zitten of liggen en nergens aan denken. Goed nieuws: je hoeft niet nergens aan te denken. Dat kan ook bijna niet. Je denkt namelijk bijna altijd wel ergens aan. Het is echter wel zo dat naarmate je langer aan mediteren doet, het steeds makkelijker wordt om je gedachten (steeds sneller) weer voorbij te laten gaan.

Mediteren is niets meer en minder dan ZIJN, in het hier en nu. Ja, er komen gedachten, maar als je je gedachten alleen maar observeert – zonder te oordelen – dan gaan ze ook weer weg.

Er zijn heel veel manieren om te mediteren en ik zal er hieronder één met je delen. In mijn cursus zal ik meer methodes gaan bespreken.

Een aantal voordelen van mediteren:

- Om te ontspannen
- Om bij jezelf te komen
- Tijd voor jezelf
- Aandacht voor jezelf
- Leren omgaan met emoties
- Depressie, angst, stress en somberheid het hoofd bieden
- Sneller in slaap vallen en beter (door)slapen



MEDITATIE...

Daarnaast zijn er nog talloze andere voordelen die ik graag met je zou willen delen, maar ik beperk me in dit e-book even tot deze. Ook zijn er **genoeg onderzoeken gedaan** waarin beschreven staat hoe goed mediteren voor je is, maar ook die zal ik je hier besparen. Er valt op internet genoeg te vinden als je hier meer over wilt weten.

Hier houd ik het even bij een **meditatie op ademhaling**. Dat vind ik zelf namelijk ook het fijnste om te doen wanneer ik wat energie nodig heb. Het is maar één methode, maar wel een effectieve. Neemt niet weg dat het kan voorkomen dat het even duurt voor je hem onder de knie hebt - zeker wanneer je adem erg hoog in je borstkas zit.

Hoe werkt het?

Ten eerste werkt mediteren het allerbest wanneer je doet wat voor jou goed voelt. Wat mij betreft mag je alle "regels" over mediteren loslaten, er zijn namelijk heel veel verschillende manieren om te mediteren. Ook het moment is niet heel erg belangrijk, maar omdat ik gemerkt heb dat al in de ochtend mediteren meteen een **energieboost** geeft heb ik hem toegevoegd.

Als ik overdag meer energie nodig heb, doe ik gewoon nogmaals een meditatie - vaak net zo lang tot ik merk dat het me energie oplevert.

- Kies een – voor jou – fijne houding. Je mag van mij kiezen hoe je wilt mediteren. Van mij hoeft je niet in lotushouding te zitten, van mij hoeft je ook niet actief rechtop te zitten als je dat niet kunt/wilt. Er zijn genoeg momenten waarop ik liggend mediteer en ik kan zeggen dat het dan net zo goed werkt. En val je in slaap? Dan had je het gewoon nodig, no worries.
- Zet een wekker voor het aantal minuten dat je wilt mediteren. Voor mij is dat minimum 5 minuten, maar doe wat voor jou goed voelt.
- Je mag het doen in stilte, maar je mag er ook voor kiezen dat je ondertussen muziek luistert (ik zou wel kiezen voor enkel en alleen muziek, maar als dat ook nog lastig is kies dan een fijn liedje waar je je kunt concentreren op de stem van de zanger(es)).
- Kies voor de **vier keer vier ademhaling**. Adem vier tellen in - houd je adem vier tellen vast (forceer dit niet, het moet goed voelen) - adem vier tellen uit - houd weer vier tellen vast. Lukken die vier tellen nou niet? Begin dan met drie tellen of tel gewoon iets sneller. Geef het echter niet meteen op, soms heb je even nodig om in het ritme te komen. [1]
- Doe dit een aantal minuten.
- Let niet op de tijd - dat houdt de wekker voor je bij, maar zorg dat je weer rustig in het hier en nu komt op het moment dat de wekker afgaat. Schiet niet meteen in de snelle modus, maar kom even rustig op gang. Keer terug naar je eigen ademhaling. Als het goed is dan merk je verschil met vijf minuten eerder.

[1] Soms heb ik van die dagen dat ik soms een beetje in paniek kan raken aan het begin van deze oefening. Ik weet dat het in mijn hoofd zit en dat er geen enkele reden is om dat te ervaren, dus ik probeer het dan eerst met drie tellen, of tussendoor een extra ademhaling, en uiteindelijk voel ik het verschil in mijn lichaam.



...VISUALISATIE

Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.

Albert Einstein

Visualiseren is in mijn ogen de grootste kracht die je bezit als mens. Daarmee kun je mooie dingen bereiken. Echter: je kunt er ook veel problemen mee veroorzaken.

Visualiseren kun je het beste vergelijken met dagdromen, maar dan wel high level zeg maar.

Visualiseren is het vertalen van een gedachte naar een beeld in je hoofd.

Misschien denk je nu: waarom zou ik in vredesnaam tien minuten lang gaan dagdromen? Dan vraag ik je: 'Waarom niet?'

Ten eerste is er helemaal niets mis met even tien minuten "niets" doen. Persoonlijk denk ik dat veel meer mensen af en toe eens tien minuten niets moeten doen – al was het alleen maar om even tot rust te komen.

Ten tweede kun je visualiseren gebruiken om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten en op die manier je zelfvertrouwen boosten.

Ten derde kan ons brein geen onderscheid maken tussen de echte werkelijkheid en een gecreëerde werkelijkheid. Hij weet dus niet of het echt gebeurt of dat je de hele boel bij elkaar verzint. Nou ja, ook weer niet helemaal, want je brein weet helaas wel of je het echt gelooft of niet. **Het is echter wel een feit dat we visualiseren dus in ons voordeel kunnen gebruiken.**

Iemand die dit heel veel toepaste in zijn sportcarrière is Epke Zonderland. Hij gebruikte visualisatie als vorm van training. In zijn gedachten deed hij de oefeningen keer op keer. Zo bereidde hij zich voor op zijn Olympisch Gouden rekstok uitvoering. Hij is daarmee niet de enige, er zijn meer (top)sporters die deze vorm gebruiken.



...VISUALISATIE

Er zijn meerdere vormen van visualiseren.

1. Visualiseren met behulp van een begeleide visualisatie.

Hier maak ik zelf met enige regelmatig gebruik van. Ik heb een aantal visualisaties gekocht en luister daar dan naar, maar je kunt ook genoeg op YouTube of Spotify vinden. Ook in de meditation moments app staan een aantal mooie visualisaties.

2. Visualiseren door aan voorgaande positieve momenten te denken.

Deze gebruik ik heel erg vaak wanneer ik me wat sip voel of als ik echt slecht in mijn vel zit. Dit is de snelste manier om een positief gevoel te krijgen en je kunt het werkelijk overal toepassen. Je gaat gewoon even terug naar een moment waarop je ontzettend lekker in je vel zat en wat je laat glimlachen. Ikzelf denk heel erg vaak aan het moment dat ik met mijn kinderen op een strandje aan het dansen was op muziek die me aan mijn eigen jeugd deden herinneren.

3. Visualiseren met behulp van muziek. Deze zal wellicht niet voor iedereen werken, maar ik vind het heel erg fijn om aan mooie momenten in de toekomst te denken. Nu kun je de toekomst natuurlijk niet echt zien, maar ik vind het erg leuk om mezelf dingen te zien doen die me leuk lijken. Een concreet voorbeeld: toen ik mijn roman *Tijdrit* schreef, zag ik alle scènes voor me. Ik zag mijn personages alles letterlijk meemaken. Ook zag ik mezelf al aan tafel zitten bij de avondetappe en ik hoorde me vertellen over het schrijfproces. Je kunt deze methode voor vrijwel alles gebruiken en ik durf zelfs te stellen dat het niet uitmaakt welke muziek je hiervoor gebruikt. Misschien dat je het wat tijd moet geven om er in te komen, maar oefening baart kunst.

4. Je toekomst zelf bepalen met behulp van visualisatie. Hij lijkt in zekere zin op de vorige, maar er is een nuanceverschil, dus laat het me uitleggen met wederom een persoonlijk voorbeeld. Toen ik in 2020 wilde verhuizen besloot ik visualisatie toe te passen om het huis letterlijk aan te trekken en mijn toekomst erin te garanderen. Ik wilde het huis manifesteren (aantrekken) en ik was er van overtuigd dat het zou lukken. Die overtuiging werd gevoed voor mijn eigen visualisaties. Ik zag mezelf al leven in dat huis. Ik zag mijn eigen meubels in het huis staan. Ik zag mijn kinderen spelen in het huis. Ik zag ons samen dineren in het huis. Ik zag hoe ik thuiskwam in het huis. Ik zag mezelf schrijven en werken met het uitzicht vanuit het slaapkamerraam. Ik voelde hoe ik er leefde. Ik ademde de lucht in van de omgeving. Ik werd één met het huis. Nu weet ik dat het een beetje vaag klinkt (ongelofelijk misschien wel), maar ik voelde zo sterk dat dit mijn huis moest zijn dat ik er al woonde voor het contract bij de makelaar was getekend.

Je kunt dit voor talloze dingen en momenten gebruiken. Zoals ik al schreef kan het voor een (sport) evenement, maar het kan ook voor een examen, een uitvoering, een repetitie, een vergadering enz. Dat wil overigens niet zeggen dat alles ook altijd exact gaat lopen zoals jij je het hebt voorgesteld, maar het geeft je in ieder geval een goede dosis zelfvertrouwen. Het zorgt er voor dat jij sterker in je schoenen staat. Dat jij je krachtiger voelt en meer zelfvertrouwen hebt. Dat zorgt voor rust in je hoofd en dat dat voordelen heeft kon je in het deel over meditatie lezen.





“

Je kan een mens niets
leren; je kan hem alleen
helpen het zelf te
ontdekken in zichzelf.

Galileo Galilei



5 ROUTINE

MOTIVATIE

MOTIVATIE

mo-ti-va-tie (de; v; meervoud: motivaties)
Bereidheid tot het verrichten van een bepaald gedrag.

Motivatie kun nog onderverdelen in twee 'kampen':

- **Intrinsieke motivatie** is de motivatie die mensen vanuit zichzelf hebben.
- **Extrinsieke motivatie** is het tegenovergesteld hiervan. Hierbij wordt de motivatie gehaald uit factoren die buiten de persoon liggen.

Wat dat te maken heeft met deze '5 gewoontes'? Ten eerste kan ik zeggen dat al deze gewoontes alleen iets voor je gaan doen wanneer je het echt wilt. Je hebt dus intrinsieke motivatie nodig om het een tijdje te doen. Jij moet het zelf willen.

Ten eerste heb ik zeker de afgelopen jaren ervaren dat de wijze woorden van een ander of de bijzondere verhalen van iemand anders enorm veel goed kunnen doen voor jouw eigen intrinsieke motivatie. Immers: als een ander het kan, waarom zou jij het dan niet kunnen

Motivational speeches

Vlak voor ik de rest van mijn dag begin, luister ik graag motivational speeches op Spotify. Hoe ik er ooit mee ben begonnen weet ik eigenlijk niet, wat ik wel weet is dat ik ze maandenlang luisterde tijdens het wandelen. Ik merkte dat met elke stap die ik zette de motivatie om me beter te gaan voelen steeds dieper voelde. Daarom wil ik ook graag zeggen dat je absoluut niet 'verplicht' bent dit te doen voor je je dag begint, want ook op andere momenten is het krachtig. Zelf vind ik het echter best fijn om de wijze woorden van de ander in alle rust te luisteren en tot me door te laten dringen. Ik heb een hele lijst waaruit ik kan kiezen, hoewel ik wel de voorkeur heb voor een aantal specifieke. Hieronder vind je straks de link, maar ik deel graag met je wat mijn top 5 is:

1. I am me
2. Be Yourself
3. 7 principles to live by for succes and happiness
4. Thank You
5. You are energy

Als je op (de) [LINK](#) klikt, kom je in de lijst die ik luister.





“

Wie van zijn
herinneringen kan
genieten, leeft
tweemaal.

Martialis



GEEF HET MINSTENS EEN MAAND OM HET TOE TE PASSEN

Ik ga ervan uit dat wanneer je dít leest, je alles hebt gelezen. Of op zijn minst hebt doorgebladerd. Dat is fijn - voor mij. Ik hoop dat het ook fijn voor jou was en dat je wat hebt geleerd - of weer even herinnerde wat je ooit leerde.

Daarnaast hoop ik van harte dat je dit ook gaat toepassen in je leven. Als niet alles kan, is dat ook oké. Kijk naar wat je wel leuk vindt en wat je wel wilt toepassen. Heb je weinig tijd? **Niemand bepaalt hoeveel je moet doen - behalve jij.** Kijk wat goed voelt.

Hieronder vind je nog een korte samenvatting van wat je hebt gelezen.

Het is echter nog maar het topje van de ijsberg en maar een klein deel van waar ik je mee kan helpen. Heb je vragen aan me? Dan mag je altijd contact met me opnemen via mail of via een van mijn social mediakanalen.



ADEMHALING/ AFFIRMEREN

Affirmaties combineren met ademhaling is een effectieve manier om je belemmerende overtuigingen te shiften.



DANKBAARHEID

'Als je eenmaal gaat nadenken over de mooie dingen in je leven, zul je versteld staan hoe zich een eindeloze reeks gedachten aaneenrijgt over met dingen om dankbaar voor te zijn.'

HET SCHRIJVEN VAN OCHTENDPAGINA'S

Als het gaat om de '5 gewoontes' die je meer energie geven kan ik je vertellen dat deze wellicht de meeste moeite kost – qua inspanning – maar dat het ook het meeste oplevert



MEDITATIE/ VISUALISATIE

Je mag ze beiden doen, maar het is ook al effectief wanneer je één van beiden doet. Het gaat om de rust in je lichaam en geest.



MOTIVATIE

Er valt veel te leren van mensen die al de weg hebben bewandeld die jij wilt bewandelen. Je kunt hier intrinsieke motivatie uithalen en toepassen.



Angela Aagenborg - Life coach
Lanshof 9, 6852 TE Huissen
06-40759498
info@angela-aagenborg.nl
www.angela-aagenborg.nl
Angela Aagenborg Podcast

Ook met chronische vermoeidheid valt er nog veel uit het leven te halen!



BIJLAGEN

Hier vind je nog wat extra's

G A V O O R M E E R I N F O N A A R

POSITIEVE AFFIRMATIES

☐	Ik ben goed zoals ik ben	☐	
☐	Ik ben mooi	☐	
☐	Ik ben krachtig	☐	
☐	Ik ben geliefd	☐	
☐	Ik zet nu de volgende stap op weg naar heling	☐	
☐	Mijn gedachten zijn positief en vreugdevol	☐	
☐	Mijn talenten en vermogens zijn onbegrensd	☐	
☐	Ik heb altijd een keuze	☐	
☐	Ik sta anderen toe om zichzelf te zijn	☐	
☐	Ik houd van mezelf	☐	
☐	Ik overstijg alle beperkingen, stapje voor stapje	☐	
☐	Mijn liefde kent geen grenzen	☐	
☐	Ik aanvaard alle delen van mezelf	☐	
☐	Ik ben liefde waard	☐	
☐	Ik denk zo veel mogelijk positief	☐	
☐	Ik accepteer mezelf	☐	
☐	Ik ben mijn eigen unieke zelf	☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

WWW.ANGELA-AGENBORG.NL