Enthousiaster leven in 5 dagen Johan Driessens Creashock Mindmap

Mensen sturen hun relatie vaak pas bij als koffers klaarstaan en het is geen vakantie

So What?

- Zoek niet voor alles een oorzaak in je verleden
- Focus op positieve dingen en veeg er je kas aan
- 2 angsten
  - Angst om niet goed genoeg te zijn
  - Angst om niet graag gezien te worden

Fun

- Denk bij geluk
  - wat je goed doet voelen
  - wat je slecht doet voelen
  - wat je echt voelt
- Actie ondernemen om je goed te voelen, plezier is voorwaarde
- Waar heb je plezier aan zonder rekening te houden met anderen?
- Hoe krijg je meer van die pleziermomenten? (pg 132)
- Het leven is zoals feestje/karaokewedstrijd: afwachten of niet

I

- Verleden evalueren en lessen trekken voor toekomst
- Je bent zelf verantwoordelijk voor wat je denkt, doet, gedraagt
- Durf mensen hartelijk begroeten & uniek compliment geven

LACH

- Reduceert stress, maakt endorfines & antilichamen vrij, verbindt
- Lach eens vriendelijk naar een onbekende

ENERGIE

- Powernap & powermoves
- Kies de juiste muziek
- Voldoende nachtrust en gezonde slaap
- Neem de trappen ipv de lift, parkeer je auto verder
- Verander overdag eens van sokken
- Maak een moadboard van je wandelfoto's

Enthousiast

- Levendig, uitgelaten, grote geestdrift en motivatie
- Honger en gedrevenheid om beste versie van jezelf te zijn
- Deel wat je passioneert, uitdaagt, waar je van houdt (met jezelf/anderen)
- Durf hulp vragen, verschuil je niet in zelfmedelijden
- Hoe wil jij je laatste momenten in je leven beleven?
- Rule nr 5: don't take yourself so fucking serious
- 2 motivators: pijn /plezier, dwang doet veranderen
- Geloof wat je wil geloven, focus op wat kan zijn
- Je kan met krachtige gedachten je emotie en stemming veranderen
- Beslis wat je wil veranderen en doe het gewoon. Actie, actie, actie
- Je toekomstige realiteit ligt bij je focus
- Schenk jezelf een beloning die de moeite waard is
- Levensdromen, doelen & anderen zijn nodig om ons gelukkig te voelen
- Ga op zoek naar een goed doel en maak anderen gelukkig
- Leer vergeven en loslaten, ban het uit je leven
- Kijk naar feel-good films en luister naar feel-good muziek
- Zorg voor nette omgeving: auto, werkplaats, thuisomgeving, .
- Let op je ommunicatie (7% woorden, 38% intonatie, 55% gebaren)
- De kernkwadranten van Daniel Ofman
- De golden circles van Simon Sinek: commmuniceer het waarom
- Ga op zoek naar mensen die succesvol zijn in wat jij wil leren
- Laat je inspireren door het enthousiasme van kinderen
- Belangrijke rol van onderwijs (niet stil zitten, geen bel, ..
- Geef je innerlijke kind meer vrijheid en durf je droom najagen
- Weet waar je staat en waar je naartoe wil gaan
- Stel een doel met daarbij een duidelijk actieplan

Life isn't waiting for the storm to pass, but about getting out there and dancing in the rain. Dance as if nobody is watching you