

Het
6 MINUTEN
SUCCESSIONAL

Met focus en ontspanning
je doelen bereiken

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: DAS 6-MINUTEN ERFOLGSJOURNAL

Vertaling: Erika Venis/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

ISBN 978 90 00

NUR 450, 370

© 2016 by Dominik Spent, Germany

Published by permission of Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg, Germany

© 2021 Nederlandstalige uitgave:

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2021

Paper Life maakt deel uit van

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl

www.paperlife.nl

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding

Hoe het begon 7

6 redenen waarom je dit journal geweldig gaat vinden 16

Het theoretische deel

1. FOCUS 34

De twee focusvampiers 35

De twee focusfabels 38

2. GEWOONTEN 50

3. WAARDEN 61

Je waarden 68

Je drie-eenheid 73

Je 6 minutenroutine 74

Dankbaarheid & voorpret 74

Dagelijkse focus 75

To-dolijst 79

To-relaxlijst 83

Voorbeeldpagina 87

Het succesjournal 88

66 dagenmijlpaal 182

Een enorme mijlpaal 280

Bibliografie 284

Aantekeningen & ideeën 288

Je zult nooit iets aan je leven veranderen zolang je niet iets wat je elke dag doet verandert. De sleutel tot succes ligt besloten in je dagelijkse routine.

John C. Maxwell

Inleiding

Hoe het begon

... hoe een houthakker het bijltje er niet bij neergooide

Er was eens een houthakker die werk zocht bij een houtbedrijf. Het salaris was goed, de voorwaarden waren aantrekkelijk en daarom wilde de houthakker een goede indruk maken. Op de eerste dag meldde hij zich bij zijn voorman. Die gaf hem een bijl en wees hem een stuk bos aan dat hij moest omhakken. De houthakker ging enthousiast aan de slag.

Op de eerste dag velde hij achttien bomen. 'Gefeliciteerd,' zei de voorman, 'ga zo door.' Aangemoedigd door de lovende woorden besloot de houthakker dat hij het de volgende dag nog beter wilde doen. Hij ging die avond vroeg naar bed, stond de volgende ochtend voor de anderen op en ging naar het bos.

Maar hoewel hij heel hard werkte, lukte het hem niet om meer dan vijftien bomen om te hakken. Ik ben vast moe, dacht hij en hij besloot die avond meteen na zonsondergang te gaan slapen. Bij zonsopgang stond hij op, vastbesloten zijn prestatie van achttien bomen te overtreffen. Maar hij haalde nog niet eens de helft. De dag daarna haalde hij maar zeven bomen en de dag daarna vijf. Op zijn laatste dag was hij bijna de hele dag bezig met het omhakken van boom nummer twee. De houthakker maakte zich grote zorgen om wat zijn voorman zou zeggen. Hij vertelde wat er was gebeurd en bezwoer bij hoog en laag dat hij had gewerkt tot hij erbij neerviel. De voorman vroeg: 'Wanneer heb je voor het laatst je bijl geslepen?' 'Mijn bijl slijpen? Daar had ik geen tijd voor. Ik had het te druk met bomen omhakken.'

Een sprookje door Jorge Bucay

De moraal van dit verhaal

Voor mij is het verhaal over de houthakker een metafoor voor hoe veel mensen hun werk benaderen: elke dag weer nieuwe verplichtingen, taken en uitdagingen. Daarnaast zijn we druk bezig met ons gewone leven. Dromen en wensen gaan ten onder in de stortvloed van het dagelijks leven en we hebben nauwelijks tijd om ergens langer bij stil te staan. De rekeningen moeten worden betaald en de keuken en de badkamer worden niet vanzelf schoon. In plaats van regelmatig ons 'mes' te slijpen of het bijltje er gewoon even bij neer te gooien, blijven we liever net zo lang doorwerken tot onze prestaties eronder beginnen te lijden. Net als de houthakker lopen we, vaak zonder dat te beseffen, met een botte bijl rond, ook als we daar maar kleine takjes mee afhakken. Voordat ik uitleg hoe dit boek is ontstaan, moet ik iets bekennen: ik was zelf die houthakker, en het heeft bijna twee jaar geduurd voor ik dat doorhad.

Mijn leven voordat ik de houthakker werd

Ik was niet altijd die houthakker... Een jaar of vier geleden kreeg ik een ernstig motorongeluk, dat me bijna het leven kostte en waardoor ik twaalf keer geopereerd moest worden. Ik lag vier maanden in verschillende ziekenhuizen en het grootste deel van die tijd leed ik enorme pijn en moest ik zware pijnstillers gebruiken. De artsen waren lang bang dat ze mijn linkerbeen moesten amputeren. Ik ging op zoek naar manieren om mezelf uit mijn diepe mentale put te halen en hing onafgebroken boven mijn laptop of boeken. De principes die ik hierbij ontdekte, met name dankbaarheid en zelfreflectie, hebben me door die moeilijke periode heen geholpen. Ik had er zo ontzettend veel aan dat ik besloot om iets te maken waarmee ik anderen op een vergelijkbare manier kon helpen. Dit leidde tot een heel productieve periode, die me veel voldoening gaf. Nadat ik uit het ziekenhuis was ontslagen, richtte ik me vol overgave op dit glasheldere doel en schreef ik mijn eerste, uit nood geboren, boek: *Het 6 minuten dagboek*.

Al gauw kreeg ik de ene na de andere mail van dankbare lezers die me vertelden over hun positieve ervaringen met *Het 6 minuten dagboek*. Vlak daarna werd ik benaderd door een uitgeverij, die het boek in de boekhandel wilde brengen en naar andere talen wilde laten vertalen. Hierdoor aangespoord, besloot ik een onafhankelijke uitgeverij op te richten om praktische boeken uit te geven die mensen kunnen helpen bij hun persoonlijke ontwikkeling. De volgende anderhalf jaar vloog voorbij, waarin ik me helemaal richtte op mijn project, dat niet alleen mijn leven had verrijkt, maar ook dat van inmiddels bijna 700.000 lezers in 17 verschillende landen. In die periode gebeurden er ook een paar andere leuke dingen. Mijn langgekoesterde droom om naar Berlijn te verhuizen ging eindelijk in vervulling en tot mijn grote vreugde trouwde ik met de liefde van mijn leven.

Van glashelder doel tot een bos vol bomen

In de loop van de tijd gingen overal deuren open die uitzicht boden op tal van mogelijkheden. Sommige van die deuren stonden zo ver open dat ik er zonder erbij na te denken binnenging; bij andere kostte het veel energie om niet toe te geven. Waar ik eerder nog helemaal gefocust was op een groot project, zag ik nu door de bomen het bos niet meer. Het doel dat ik eerst glashelder voor ogen had, begon te vertroebelen in een oneindige mist van nieuwe mogelijkheden. Er volgde een periode waarin ik maandenlang intensief bezig was met zeven verschillende boekprojecten, aan een opleiding tot coach begon, aan een meertalige app werkte en ineens de verantwoordelijkheid kreeg voor tien personeelsleden. In die periode had ik bovendien niet alleen last van een chronische tennisarm, maar kreeg ik ook operatie nummer 17, 18 en 19 aan mijn linkerbeen voor mijn kiezen.

Als pauzes stiekem werk worden

Doordat ik al die projecten draaiende wilde houden, werkte ik nog harder. Voor het eerst in ruim twee jaar vergat ik de dingen te doen waardoor ik me tot die tijd altijd rustig en ontspannen had gevoeld. *Het 6 minuten dagboek*, het middel dat ik zelf had ontwikkeld om het rustiger aan te doen, en dus om tijd vrij te maken voor dankbaarheid en zelfreflectie, bleef vaak dicht, omdat ik er geen 'tijd' voor had. Kleine pauzetjes voor meditatie of een wandeling stelde ik steeds weer uit tot morgen, en wat ik 'pauze' noemde, was in feite gewoon werk. Voor het slapengaan was ik nog driftig aan het plannen en uitzoeken, in de metro haalde ik routinematig mijn laptop tevoorschijn en in de sportschool schaafde ik tussen de oefeningen door aan ideeën, alsof dat de normaalste zaak van de wereld was. Zelfs terwijl mensen in mijn omgeving zeiden dat ik te hard werkte, dacht ik steeds weer: ik neem wel echt pauze als X klaar is. Maar X werd Y, Y werd Z en zo kwam ik weer bij A.

Dat ging een hele tijd goed, tot ik in plaats van één chronische tennisarm twee chronische tennisarmen kreeg en zowel het typen op het toetsenbord als het scrollen met de muis onmogelijk werd. In die periode stond ook operatie nummer 18 voor de deur. Ik was zo fanatiek dat ik een paar uur nadat ik bij was gekomen uit de narcose op mijn laptop alweer op zoek was naar dicteerprogramma's. Vlak na mijn operatie werkte ik dus min of meer handsfree vrolijk door alsof er niets aan de hand was.

Het gaat er niet om dat je met je kop
tegen een muur beukt, maar dat je
met je ogen de deur zoekt.

Werner von Siemens

Tegelijkertijd veranderde de tegenwind in mijn omgeving in een mini-orkaan, zodat ik vanuit mijn ziekenhuisbed tot mijn schaamte tot de volgende conclusie kwam: hoewel ik de afgelopen drie jaar elke dag in de weer was geweest met positieve psychologie en mindfulness, was de kloof tussen theorie en praktijk zo groot geworden dat ik onbewust een soort tredmolen voor mezelf had gemaakt, in feite een soort gevangenis. Ik was de houthakker geworden die met een stompe bijl bomen probeerde om te hakken en doorwerkte tot hij erbij neerviel.

De bijl in de mindfulness

Toen dit eenmaal tot me was doorgedrongen, gebruikte ik de resterende tijd in het ziekenhuis om na te denken en mijn bijl te slijpen. Voor het eerst in ruim twee jaar nam ik een paar dagen vrij om mijn continue werktempo te onderbreken en mijn hectische en gejaagde gedachten tot rust te laten komen. Ik stapte met beide benen uit de tredmolen en nam afstand om alles eens goed onder de loep te nemen. Het werd me duidelijk dat mijn inwendige en uitwendige wereld al een tijdje niet meer synchroon liepen. De uitwendige wereld werd gekenmerkt door allerlei projecten waar ik dwangmatig mee aan de slag was gegaan: apps en podcasts (omdat die 'de toekomst' hadden), een opleiding tot coach (omdat dat de 'volgende, logische stap' was) en nieuwe boekprojecten. Veel van die dingen interesseerden me eigenlijk helemaal niet, en als ik die paar dagen geen afstand had genomen, was me dat pas veel later duidelijk geworden. In de uitwendige wereld hield ik me bezig met waarden zoals zekerheid en rendabiliteit, maar mijn inwendige wereld verlangde vooral naar plezier en zingeving. Ik was helemaal uit het oog verloren waarom ik het zo leuk had gevonden om aan *Het 6 minuten dagboek* te werken: ik vond het zinvol en bovendien hielp het me bij het oplossen van mijn eigen problemen.

De mens heeft geen tijd
als hij niet de tijd neemt
tijd te hebben.

Ladislav Boros

Nadat ik uit het ziekenhuis was ontslagen, probeerde ik allerlei hulpmiddelen om productief te blijven zonder dat dit schadelijk was voor mijn gezondheid. Ik wilde iets zinvols doen wat voldoening gaf. Op

GEWOONTEN

... 5 redenen waarom ze de sleutel zijn tot je succes

De afgelopen jaren heb ik me in geen ander onderwerp zo verdiept als in gewoonten. De meeste mensen denken bij het woord 'gewoonten' aan alledaagse sleur, irritante eigenaardigheden of saaie routinehandelingen, maar ik begon steeds meer te beseffen dat ik er de mooiste dingen in mijn leven aan te danken heb. Een gewoonte is niets anders dan een automatisch denkproces of gedrag.⁴⁴ Dat klinkt misschien stom, maar is wel precies de essentie, vooral als je beseft dat juist die automatisen en gewoonten ongeveer 95 procent van onze dagelijkse beslissingen aansturen.⁴⁵ Uiteindelijk zijn het namelijk je gewoonten die je door het leven en bij het bereiken van je doelen helpen.

Even terug naar de drie-eenheid (blz. 25-27). Je gewoonten staan hierin voor het HOE, je doelen voor het WAT en je waarden voor het WAAR-OM. Bij gewoonten draait het om het proces, maar bij doelen gaat het alleen om de resultaten die je wilt behalen. Een goed doel is dus belangrijk, maar goede gewoonten zijn nog veel belangrijker. Stel, je wilt een boek schrijven. Je schrijfgewoonten bepalen dan je weg naar dat doel. Zo zou je bijvoorbeeld de gewoonte kunnen ontwikkelen om elke dag tweehonderd woorden te schrijven. Dan heb je na een jaar genoeg materiaal voor een boek ter grootte van het eerste deel van de *Harry Potter*-reeks. Het gaat erom dat je die goede gewoonten op de lange termijn in je voordeel weet te gebruiken. Daarom volgen hier vijf redenen waarom ze de sleutel vormen tot succes.

Winnaars en verliezers hebben vaak hetzelfde doel

In 1911 streden de twee poolreizigers Robert Falcon Scott en Roald Amundsen een bittere strijd. Ze wilden allebei als eerste de Zuidpool bereiken. Ze namen daarvoor met hun teams een ongelofelijke reis van meer dan 2000 kilometer over ijs en sneeuw op de koop toe, vaak bij temperaturen van 50 graden onder nul of kouder. Hoewel beide teams hetzelfde doel hadden, kozen ze een verschillende werkwijze. Team-Scott reisde steeds zo ver mogelijk bij mooi weer en rustte uit als het weer slecht was. Team-Amundsen daarentegen legde ongeacht het weer elke dag dezelfde afstand af, namelijk precies 27 kilometer en geen stap meer. Wie denk je dat deze dramatische nek-aan-nekrace won?

Team-Amundsen, dat elke dag dezelfde vooruitgang boekte, bereikte de Zuidpool niet alleen een volle maand eerder, maar slaagde er ook in om terug te keren. Dat in tegenstelling tot team-Scott, dat aan het einde van zijn Latijn was en op de terugweg verhongerde en bevroor.⁴⁶

Veel mensen hebben een doel voor ogen;
maar weinig mensen hebben goede gewoonten

Iedereen wil een perfecte levenspartner vinden en geen financiële zorgen hebben. Iedere sporter wil een gouden medaille winnen en iedere sollicitant wil die felbegeerde baan. Als heel veel mensen hetzelfde doel hebben, kan het doel op zich niet bepalen wie de winnaar wordt en wie de verliezer.⁴⁷ Zoals je kunt zien aan het verhaal over de wedloop naar de Zuidpool bepaalt het doel alleen de richting. De goede gewoonten zorgen ervoor dat de reis wordt volbracht. Je moet dus altijd duidelijk voor ogen hebben welke kant je op moet. Daarom stel je in *Het 6 minuten succesjournal* elke week een doel vast. De nadruk ligt daarbij op de juiste gewoonten. Het bijhouden van het journal is al een heel effectieve gewoonte, die op haar beurt kan leiden tot andere nuttige gewoonten, zoals dagelijkse focus, goed voor jezelf zorgen, en al die andere goede gewoonten die je met de gewoontetracker kunt aanleren.

REDEN 2

Gewoonten zijn oplossingen voor de lange termijn, doelen zijn tijdelijk

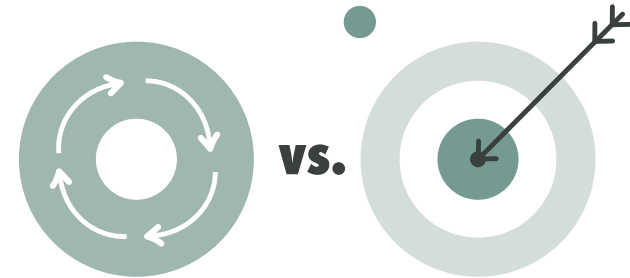
Een van mijn irritantste eigenschappen was dat ik vroeger altijd belangrijke brieven en rekeningen liet liggen. Dat zorgde niet alleen voor veel spanning, maar ik moest ook vaak extra aanmaningskosten betalen. Wekenlang stond er dan in mijn agenda 'alle rekeningen openmaken', tot ik me er eindelijk een keer toe kon zetten orde te scheppen in de chaos. Daarmee had ik mijn doel bereikt, maar mijn manier van werken (waarbij ik er nogal een rommeltje van maakte) was nog precies hetzelfde. Ik had gedaan wat ik moest doen, maar alleen het symptoom bestreden. Ik had niets gedaan tegen de oorzaak. Het hele spelletje begon dus weer van voren af aan. Bijna zes jaar lang stapelde zich maand na maand een nieuwe hoop rekeningen op. Pas toen ik op een gegeven moment een brief kreeg met het vriendelijke verzoek om bijna 500 euro boete te betalen, veranderde er iets. Sindsdien maak ik brieven meteen open, orden ze naar belangrijkheid en stel herinneringen in, zodat ik niet vergeet te betalen. Pas toen ik mijn gewoonten veranderde, kreeg ik geen aanmaningen meer.

Waarschijnlijk maak jij rekeningen altijd keurig open, maar je kunt vast wel andere situaties bedenken waarin nieuwe gewoonten je verder hebben gebracht dan nieuwe doelen. Hoe vaak heb je jezelf er eindelijk toe gezet om je huis schoon te maken en lagen er een paar dagen later alweer overal stofwolken en stapels kleren? Je doel, een schoon huis, was glashelder en had je even voor elkaar. Maar de onderliggende gewoonten bleven ongewijzigd, en dus moet je jezelf steeds weer een schop onder je kont geven om je huis schoon te maken. Pas wanneer je jezelf een systeem aanleert van kleine, vaste opruimgewoonten, wordt dat doel niet langer

We zijn wat we herhaaldelijk doen.
Uitmuntend presteren is dus geen daad
maar een gewoonte.

Aristoteles

iets tijdelijks (zie afbeelding rechtsonder), maar iets wat je telkens weer bereikt (zie afbeelding linksonder). Hetzelfde geldt voor de doelen die je wilt bereiken met behulp van *Het 6 minuten succesjournal*.



Gewoontegerichte versus doelgerichte aanpak

Anders gezegd: een gewoontegerichte denkwijze brengt je eerder bij je doel dan een doelgerichte denkwijze. Dat komt doordat je een laagje dieper gaat en het probleem bij de wortel aanpakt.⁴⁸ Doordat je je gewoonten verandert, neem je de oorzaak weg en los je het probleem blijvend op, zodat je niet steeds hetzelfde doel blijft najagen.

REDEN 3

Stressbestendig en energiek door nieuwe gewoonten

Het is 1 januari en je voelt de hele dag al een wat drukkend gevoel rond je middel. Het kwartje valt pas wanneer je in de badkamerspiegel de diepe striem ziet die je riem heeft achtergelaten. De feestmaalmarathon van Kerstmis en het uitgebreide oudejaarsbuffet hebben onmiskenbare sporen achtergelaten. Je besluit dat je tot aan de zomer vijf kilo wilt afvallen. Met dat doel in gedachten zie je jezelf al voor je met een platte buik en slank lichaam, wat enorm motiverend werkt.

Maar daarna denk je aan de gewoonten die je moet aanleren om dat doel te bereiken, zoals 'drie keer per week sporten', 'vaker de fiets nemen' of 'gezonder eten', en je voelt je waarschijnlijk al een stuk minder

LEVENSHOUDING

Hoe sta ik in het leven?
Wat is mijn levensmotto?

LICHAAM & GEEST

Hoe staat het met mijn lichamelijke
en mentale gezondheid?

FAMILIE & VRIENDEN

Hoe zit het met mijn familie?
Welke vrienden zijn er altijd?

VRIJE TIJD & PLEZIER

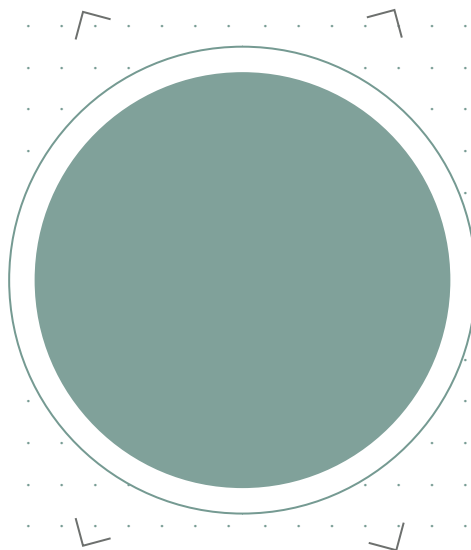
Wat doe ik gewoon
voor de lol?

OPLEIDING & BEROEP

Waar sta ik beroepsmatig?
Wat kan ik nog leren?

GELDZAKEN

Hoe sta ik er
financieel voor?



Het succesjournal

... nu is het jouw beurt – het is tijd om iets te gaan doen!

Geef voordat je begint een cijfer aan de onderstaande aspecten van je leven. Zet dan een pijltje naast de cijfers om aan te geven of dit aspect beter of slechter wordt. Doe deze evaluatie elke vier weken – 1 is hier het slechtst mogelijke en 10 het best mogelijke.

Voorbeeld:

Focus & concentratie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

Je maandelijks controle

Productiviteit plus mindfulness: was ik in evenwicht?

Focus & concentratie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zingeving & motivatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creativiteit & inspiratie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Productiviteit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbaarheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rust & kalmte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mindfulness	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hoe ging het in andere aspecten van mijn leven?

Mijn waarden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Goede gewoonten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plezier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Financiën	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relaties	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Humeur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Maand

Voorbeeld:

01	Anna 32 jaar	→	19.30 uur etentje
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

WEEKOVERZICHT

Agenda & afspraken

MA.....	DI	WO.....
DO.....	VR	ZA/ZO

Aantekeningen & ideeën

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEKPLANNING

Gewoontetracker

	M	D	W	D	V	Z	Z
01.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wekelijkse focus

Dit zijn mijn belangrijkste doelen voor deze week. Zij hebben de grootste invloed op mijn succes en komen elke dag weer in mijn focusgebied terecht.

Doel 1:

Doel 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZELFREFLECTIE

Zin & motivatie

Hoe goed heb ik deze week naar mijn waarden geleefd?

Kijk hiervoor op blz. 74-75.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

.....

Successen & voortgang

Wat heb ik afgelopen week goed gedaan?

Wat ga ik komende week anders doen?

.....

.....



Ma Di Wo Do Vr Za Zo

Ik ben dankbaar voor...

Ik kijk uit naar...

.....
.....

Dagelijkse focus

De taart – hierna ben ik tevreden en kan ik de dag aan:



To-dolijst

Afspraken & aantekeningen

De toef slagroom:

.....

De kers op de taart:

.....

Gewoontetracker gebruikt?

To-relaxlijst

.....



Ma Di Wo Do Vr Za Zo

Ik ben dankbaar voor...

Ik kijk uit naar...

.....
.....

Dagelijkse focus

De taart – hierna ben ik tevreden en kan ik de dag aan:



To-dolijst

Afspraken & aantekeningen

De toef slagroom:

.....

De kers op de taart:

.....

Gewoontetracker gebruikt?

To-relaxlijst

.....

Wie de wereld in beweging wil zetten,
moet zichzelf in beweging zetten.

Socrates

Successen moet je langzaam oplepelen,
anders verslik je je erin.

Erika Pluhar

Gedachten, ideeën & successen

.....
.....
.....
.....

Gedachten, ideeën & successen

.....
.....
.....
.....

