

The
**Confidence
Journal**

VERSTERK JE VEERKRACHT EN ZELFVERTROUWEN

www.theconfidencejourney.nl

THE 
CONFIDENCE
JOURNEY

The
**Confidence
Journal**

VERSTERK JE VEERKRACHT EN ZELFVERTROUWEN

© 2020 THE CONFIDENCE JOURNEY

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large initial letter followed by a series of connected loops and a horizontal tail.

ONTWIKKELD DOOR:
Helga Morais

GET IN TOUCH:
hello@theconfidencejourney.nl

VORMGEVING:
Martijn van Vliet & Jessy Barreto

WORDT AANBIEDER:
sales@theconfidencejourney.nl

UITGEGEVEN DOOR:
The Confidence Journey

ISBN 978-90-9033075-4
Eerste druk

Auteursrechten: © 2020 The Confidence Journey Alle rechten voorbehouden. Het materiaal in dit product mag niet worden verveelvoudigd, gereproduceerd, gedistribueerd of overgedragen in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Hoewel de auteur zich maximaal heeft ingespannen om dit product te vervaardigen, worden geen verklaringen of garanties met betrekking tot de nauwkeurigheid of volledigheid van de inhoud van dit product verstrekt. De strategieën dienen per geval beoordeeld te worden op geschiktheid.

Indien nodig wordt geadviseerd om voor elk specifiek geval een professional te raadplegen. De auteur is niet aansprakelijk voor winstderving of enige andere commerciële schade inclusief maar niet beperkt tot materiële en/of immateriële schade en overige hieraan gekoppelde schades. Gevolgschade is te allen tijde uitgesloten.

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier.

THE 
CONFIDENCE
JOURNEY

www.theconfidencejourney.nl

Aan jou.

Bedankt voor de liefde en het licht
dat je met de wereld deelt.
Jij maakt de wereld mooier
door er gewoon te zijn.

DE REIS VAN DUIZENDEN MIJLEN BEGINT MET EEN ENKELE STAP

- Lao Tzu -

1. HET CONCEPT

The Confidence Journal is er om jou te ondersteunen in je reis naar het versterken van jouw veerkracht en zelfvertrouwen.

In een wereld die alsmaar versnelt, biedt het jou een moment van rust en stilte, zodat je dichterbij jezelf komt en kunt verbinden met wat echt belangrijk is voor je.

The Confidence Journal is zo ontworpen dat je het aan het einde of aan het begin van je dag in kunt vullen. Zo kan je kiezen wat het best bij je past.

Deze tool is gebaseerd op verschillende onderzoeken uit de positieve psychologie en geeft jou een simpel en effectief format om inzichten daaruit op een praktische manier toe te passen.

De journal daagt jou uit om goed voor jezelf te zorgen, bewust te worden van de positieve ervaringen in je dag, te groeien van uitdagingen, met zelfcompassie en trots naar jezelf te kijken en met intentie te leven.

Dat maakt The Confidence Journal jouw geheime wapen bij het versterken van je veerkracht en zelfvertrouwen.

2. WAT LEVERT HET OP?

1. CONSISTENT BOUWEN AAN JE VEERKRACHT EN ZELFVERTROUWEN

The Confidence Journal helpt jou om op een consistente wijze je veerkracht en zelfvertrouwen te versterken. Het is immers iets dat je regelmatig invult. Gedragsverandering is iets wat voor veel mensen lastig is, mede omdat het iets is dat tijd en aandacht vraagt. Gedragsverandering is dus niet iets dat van de ene op de andere dag gebeurt, het heeft tijd nodig. De beste manier om gedragsverandering teweeg te brengen is door regelmatig kleine stappen te zetten. Kleine stappen bijeengeteld worden uiteindelijk grote stappen. The Confidence Journal helpt jou om regelmatig die kleine stappen te zetten door deze in je dagelijkse routine toe te passen.

2. HET BRENGT JE DOELLEN EN DROMEN DICHTERBIJ

We hebben allemaal wel doelen en dromen die we graag willen verwezenlijken, bijvoorbeeld: een studie afronden, een eigen bedrijf starten of simpelweg liefdevoller leven. Wat je ook nastreeft, dit gaat vaak niet zonder slag of stoot. The Confidence Journal brengt jouw doelen en dromen dichterbij, doordat het je helpt met het opbouwen van je veerkracht en zelfvertrouwen. Je veerkracht en zelfvertrouwen wordt opgebouwd door te focussen op al het moois in jouw leven, uitdagingen op te lossen en tevreden te zijn met jezelf en het pad dat je bewandelt. Dat is precies wat The Confidence Journal jou geeft.

3. JE PAST PRINCIPES UIT DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE TOE

The Confidence Journal is gebouwd op principes uit de positieve psychologie. Dit is een snelgroeiende stroming binnen de psychologie, die gericht is op veerkracht, optimaal functioneren en positieve gezondheid. Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. Hiervoor lag de focus binnen de psychologie voornamelijk op wat er mis was, zwakten en beperkingen. Dat is nu aan het veranderen. We zien steeds betere balans ontstaan, waardoor er aandacht is voor wat er goed gaat, krachten en mogelijkheden.

The Confidence Journal combineert praktische elementen uit de positieve psychologie om jou te helpen om je veerkracht en zelfvertrouwen te versterken.

4. JE CREËERT EEN MOMENT VOOR JEZELF

Elke dag krijg je de mogelijkheid om een moment voor jezelf te nemen. Een moment waarbij je kunt verbinden met jezelf en stil kunt staan bij zaken die je belangrijk vindt. En een moment waarbij je jezelf kunt voeden met positiviteit en liefde, zodat je je dag goed begint of juist goed afsluit.

5. JE HEBT EEN MOMENTOPNAME VAN JE DAGEN, WEKEN EN MAANDEN

Het leven lijkt soms voorbij te vliegen. Elke dag wordt gevuld met ontmoetingen, leermomenten en nieuwe ervaringen. Hoe klein ze ook zijn. Ze zijn er. The Confidence Journal helpt jou om je herinneringen levend te houden. Je hoeft het maar op een willekeurige dag open te slaan, en je zult herinnerd worden aan specifieke momenten die belangrijk zijn voor jou.

3. QUICK GUIDE

HOE START JE MET THE CONFIDENCE JOURNAL?

Stap 1: schrijf de datum op

Stap 2: omcirkel de zon of maan, zodat je over een tijdje weet of je het in de ochtend of avond hebt ingevuld

Stap 3: beantwoord de vragen

Stap 4: gebruik de lege pagina voor je eigen creativiteit of voor extra aantekeningen

Op de volgende pagina's kun je zien hoe een ingevulde versie van The Confidence Journal eruit ziet. Op pagina 20 en 21 zie je hoe het eruit ziet als je het in de ochtend invult en op pagina 22 en 23 vind je de ingevulde avondversie. Dit is er om jou een idee te geven van hoe je The Confidence Journal kunt invullen. Maar natuurlijk is het uiteindelijk helemaal aan jou hoe je het gebruikt.

Het belangrijkste om te weten is dat het vooral gaat om de kleine dingen. De kleine uitdagingen, bijvoorbeeld omgaan met kritische feedback van je werkgever. Of de kleine zaken die je geluk brengen: bijvoorbeeld een fijn compliment van je beste vriend of een lachbui met je huisgenoot.

HET GAAT NIET ZO ZEER OM
**WAAR JE
STAAT,**
MAAR IN
**WELKE
RICHTING
JE BEWEEGT**

- Oliver Wendell Holmes -



**"START WAAR JE BENT. GEBRUIK WAT JE HEBT.
DOE WAT JE KUNT."**

Arthur Ashe

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

- Goed voor mijn lichaam zorgen door te starten met een gezond ontbijt.
- Tijdens het werk voldoende pauzes tussendoor nemen, zodat ik energiek blijf.
- Vanavond meedoen met tennissen of wandelen in het park (waar ik zin in heb).

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag?

Het wordt een drukke dag op het werk, waardoor ik gestrest kan raken.

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik bij zo'n situatie?

Ik voel mij vaak overweldigd en krijg last van mijn rug.

B. Ik ga als volgt handelen:

Prioriteiten stellen en tussendoor wat oefeningen achter mijn bureau doen om mijn spieren soepel te houden.

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

Goed voor mezelf zorgen tijdens drukke dagen.

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

Ook tijdens drukke dagen, mag ik de tijd nemen om tussendoor te ontspannen.

4. Trots

Waar ben ik trots op?

Vandaag heb ik de fiets gepakt in plaats van de bus.

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

De nieuwste aflevering van mijn lievelingsserie zien!



ONTBIJT:



verse smoothie
met granen + bananenbrood + thee



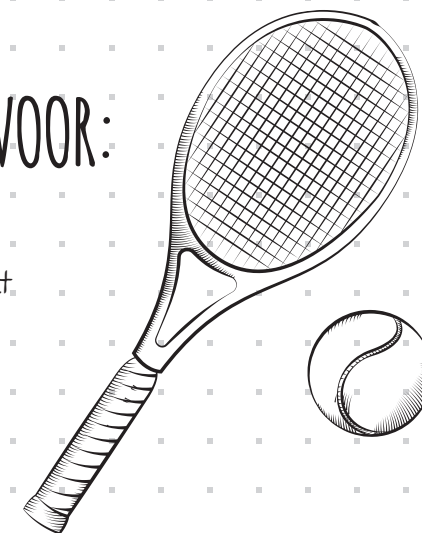
HERINNERING:

Jessy bellen en bedanken voor zijn hulp.



IK BEN DANKBAAR VOOR:

- deze nieuwe dag,
- mijn lichaam die zo hard werkt om mij gezond te houden,
- mijn fijne, warme bed.





"WEES ALTIJD OP ZOEK NAAR MANIEREN OM PROBLEMEN OM TE ZETTEN IN EEN KANS TOT SUCCES."

Lao Tse

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

- Een spontaan en gezellig gesprekje met iemand in de bus.
- Jessy heeft een heerlijk gerecht voor ons gekookt, waarvoor ik hem dankbaar ben.
- Een fijne avondwandeling gemaakt na het eten en genoten van de zonsondergang.

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging heb ik vandaag meegemaakt?

Ik heb mij moeten haasten voor de bus, waardoor ik bijna viel.

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik bij zo'n situatie?

Hartkloppingen en stress.

B. Ik heb als volgt gehandeld:

Toen ik bijna viel, zag ik dat de vloer glad was, dus ben ik gestopt met rennen.

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

Een wekker zetten voordat ik weg moet, zodat ik niet hoeft te haasten.

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

Je mag ook wel eens iets later aankomen. Het hoeft niet altijd zo stipt.

4. Trots

Waar ben ik trots op?

Ik ben trots op het feit dat ik elke dag kleine stappen zet om mijn droom werkelijkheid te maken.

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

Een boswandeling maken.

UITBREIDING POSITIEVE ERVARINGEN:

- > Avondwandeling: actief zijn, voelde zo goed.
- Precies wat ik nodig had na een lange dag.
- Morgen weer, maar dan in het bos!



DATUM:



NOTES

**"HET GROOTSTE AVONTUUR DAT JE KUNT BELEVEN IS
OM HET LEVEN VAN JE DROMEN TE LEVEN."**

Oprah Winfrey

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

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

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag ☀ / heb ik vandaag meegemaakt ☾ ?

.....

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik ☀ / voelde ik bij zo'n situatie ☾ ?

.....
.....

B. Ik ga als volgt handelen ☀ / heb als volgt gehandeld ☾ :

.....
.....

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

.....
.....

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

.....
.....

4. Trots

Waar ben ik trots op?

.....
.....

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

.....
.....

DATUM:



NOTES

**"STEL JEZELF OP MEERDERE MOMENTEN PER DAG DE VOLGENDE VRAAG:
'WAAR HEB IK BEHOEFTE AAN?'. ZO WORD JE WEER HERINNERD
AAN WAT JE NODIG HEBT."**

Helga Morais

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

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

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag ☀ /heb ik vandaag meegemaakt ☾?

.....

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik ☀ /voelde ik bij zo'n situatie ☾?

.....

B. Ik ga als volgt handelen ☀ /heb als volgt gehandeld ☾:

.....

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

.....

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

.....

4. Trots

Waar ben ik trots op?

.....

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

.....

**"ALLES WAT JE WILT,
IS AAN DE ANDERE KANT VAN ANGST."**

Jack Canfield

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

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

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag ☀ / heb ik vandaag meegemaakt ☾?

.....

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik ☀ / voelde ik bij zo'n situatie ☾?

.....
.....

B. Ik ga als volgt handelen ☀ / heb als volgt gehandeld ☾:

.....
.....

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

.....
.....

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

.....
.....

4. Trots

Waar ben ik trots op?

.....
.....

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

.....
.....

© 2020 THE CONFIDENCE JOURNEY

DATUM:



NOTES

**"WANNEER JE FOCUST OP PROBLEMEN, ZAL JE MEER PROBLEMEN KRIJGEN.
WANNEER JE FOCUST OP KANSEN, ZAL JE MEER KANSEN KRIJGEN."**

Anoniem

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

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

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag ☀ /heb ik vandaag meegemaakt ☾?

.....
.....

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik ☀ /voelde ik bij zo'n situatie ☾?

.....
.....

B. Ik ga als volgt handelen ☀ /heb als volgt gehandeld ☾:

.....
.....

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

.....
.....

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

.....
.....

4. Trots

Waar ben ik trots op?

.....
.....

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

.....
.....

© 2020 THE CONFIDENCE JOURNEY

"WEES MOEDIG GENOEG OM SLECHT TE ZIJN IN IETS NIEUWS."

Jon Acuff

1. Positieve ervaringen

Benoem drie positieve ervaringen van vandaag:

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

2. Uitdaging

Wat voor uitdaging verwacht ik vandaag ☀ / heb ik vandaag meegemaakt ☾?

.....
.....

A. Wat voor mentale en fysieke signalen voel ik ☀ / voelde ik bij zo'n situatie ☾?

.....
.....

B. Ik ga als volgt handelen ☀ / heb als volgt gehandeld ☾:

.....
.....

C. Wat kan ik leren van deze situatie?

.....
.....

3. Vriendelijke woorden

Wat voor vriendelijke woorden zou ik willen horen?

.....
.....

4. Trots

Waar ben ik trots op?

.....
.....

5. Uitkijken

Waar kijk ik morgen naar uit?

.....
.....

© 2020 THE CONFIDENCE JOURNEY

IN DE VOLLEDIGE CONFIDENCE JOURNAL:

1. Drie maanden aan ruimte voor je dagelijkse reflecties, creativiteit (bulletjournal) en inspirerende quotes.
2. Uitgebreide introductie met meer uitleg over de theorie achter The Confidence Journal.
3. Tips om je ervoor te zorgen dat de journal deel gaat uitmaken van je dagelijkse routine.
4. Een mooie hardcover.

**BESTEL JOUW KOPIE BIJ:
WWW.THECONFIDENCEJOURNAL.NL**

Heb je vragen?

We helpen je graag, stuur een mailtje naar
hello@theconfidencejournal.nl

