

Suiker maakt je dik

Suiker maakt je dik

Jasmin Hajro

Copyright Jasmin Hajro 2022

Inhoud :

- Suiker maakt je dik
- het hoe en wat je eraan doet.
- Begin met je eigen sap maken, als je vitamines wilt binnen krijgen...
- het hoe en wat je eraan doet.
- Hoe brengt de auteur zijn dagen door ?
- Je zult 1 miljoen verdienen in je werkleven, gegarandeert !
- Het hoe en waarom je er niks van overhoudt en wat je daaraan kan doen.
- Antwoord op de vraag : Wat is de zin van het leven ?
- en hoe het jou helpt om die vraag te beantwoorden, want jouw zin van het leven is anders dan die van de auteur
- Hoe zorg je ervoor dat zelfhulp boeken je echt helpen om je leven te verbeteren ?
- Over de auteur
- Meer boeken van Jasmin Hajro
- Artikel

Suiker maakt je dik....

Drink je koffie of thee ?

Hoeveel kopjes per dag drink je ?

Ik drink zeker 8 koppen koffie per dag,
vroeger was het nog meer....

Maar toen heb ik me afgeleerd om geen koffie meer te drinken na 6
uur 's avonds,
omdat ik anders niet kan slapen...
Koffie en de cafeïne blijven blijikbaar zo een 6 uur in je lichaam
zitten.

Is een theelepeltje suiker ongeveer 1 gram suiker ???

Ik deed 2 schepjes suiker in mijn koffie altijd,
 $2 \text{ gram suiker} \times 8 \text{ kopjes koffie} = 16 \text{ gram suiker per dag}$

$16 \text{ gram suiker} \times 365 \text{ dagen (1jaar)} = 5840 \text{ gram suiker}$
dus

bijna 6 kilo of kilogram of kg suiker per jaar...

$6 \text{ kilo suiker} \times 10 \text{ jaar} = \text{bijna } 60 \text{ kilo suiker....}$

dus.....

Je lichaam zet suiker om in energie...
als je die energie niet verbruikt
dan wordt het omgezet in VET....

Het is dus geen wonder dat ik een dikke buik heb gekregen....
en het is onbewust gegaan....

Ik heb sinds ongeveer 2 weken geleden nog maar 1 schepje suiker
in mijn koffie gedaan,
ik voelde me prikkelbaar en iets vermoeider
(mijn vermoeidheid had ook natuurlijk met andere dingen te maken)
en sinds woensdag, 16 november 2022, drink ik mijn koffie zonder
suiker
het is even wennen
daarna is het goed te doen.

Met suiker is lekkerder,
maar zonder suiker is goed te doen...

Als het goed is zal ik langzaam aan, een paar kilo afvallen....
en wordt mijn buik kleiner....

Zo worden mensen dus onbewust dik !!!

Ik raad je aan om te stoppen met toegevoegde suiker in je koffie en
thee.....
Fruitsap zonder vitamines

Hhmmm....

Hoe kan dat ?

Koop je ook vruchtensap uit de winkel ?
Lekker en gezond toch ?

Op de fles sinasappelsap uit de Aldi,
staat niks over vitamines.....

Er staat uit sap concentraat....

Dat is blijkbaar een productieproces,
om het sap langer te kunnen bewaren
wat logisch is,
als je een winkel bent ,die sap verkoopt....

(als het snel bederft, verlies je geld)

Het blijkt ook, dat in dat concentraat proces
80% van de vitamines verloren gaan...

Maar op de fles staat helemaal NIKS over vitamines....
dus dan gaat blijkbaar 100% van de vitamines verloren...

Daarna had ik ander vruchtensap gekocht....

doorzichtig als water....

van 2 soorten fruit gemaakt....

het smaakt zoet...

maar op de verpakking staat dat er 0,0 % suiker in zit !

hoe kan het dan zoet smaken ?

van het fruit ?

Er staat ook niks over vitamines op de verpakking,
helemaal niks...

maar het is wel van 2 soorten fruit gemaakt.....

Hoe the fuck zit het ?

Ik was klaar met die shit.....

Ik heb een citruspers gekocht, een elektrische ,voor 15 euro
dat ding waar je halve sinasappels mee uitwringt, zodat je
sinasappelsap krijgt....

En ik kocht een bokaal of kan van glas voor een paar euro....

Ik kocht een netje van perssinasappels voor 3 euro,
daar zitten er ongeveer 9 of 10 stuks in....

Ik sneed er 4 of 5 door midden en perste ze uit met de citruspers/
sinasappelpers machine...

Ik goot het verse sinasappelsap in het bokaal, ja de kan....

En goot er ongeveer een halve of 1 liter water bij...

Even doorroeren en klaar....

Heerlijk vruchtensap van sinasappels

zonder toevoegingen.....zoals vet veel suiker....!.....

En we kunnen met zekerheid zeggen :

Dat is sap met 50% vitamines!.....

Ik koop dus geen sap of fruitdrink uit de supermarkt....

Ik maak fijn mijn eigen sap....

want daar zitten tenminste Vitamines in !!

Ik raad je aan om het ook te doen !

(je lichaam hoort de suiker die je nodig hebt ,te halen uit fruit, niet uit toegevoegde suiker)

Ik heb tussen 2007 en 2012 in een restaurant gewerkt...in Doetinchem...

daar werd ik verliefd op een meisje...Anne...

ik vond haar wow, vanaf het eerste moment dat ik haar zag....

Ik was veel te schijterig om iets tegen haar te zeggen....

Jaren later benaderde ik haar via Facebook,

mopjes, berichtjes, stuk uit een liedje gestuurd...
Ze antwoorde dat ik haar niet meer moest benaderen,
anders zou ze verdere stappen ondernemen...
Ik werd geblokkeerd...

Tijdje later ben ik verder gegaan met haar berichtjes te sturen
via LinkedIn,

Ik kreeg toen een uitkering en dacht...
ik heb geld en vraag haar mee uit via LinkedIn,
ik werd opnieuw geblokkeerd...

Tijdje later begon ik haar berichtjes te sturen via Instagram....
iedere dag, want ik dacht iedere dag aan haar....

Ik stuurde ook cadeautjes naar haar werk....
Ik noemde haar altijd Rietje,
dat is een afkorting van haar achternaam...

Mok vol snoepjes ,ingepakt als cadeautje,
een wenskaart met hartjes,
pakje wenskaarten voor kerst,
pakje wenskaarten voor verjaardag en felicitatie,
een kabel die in geen enkel stopcontact past en ik vroeg haar in de
kaart met hartjes :
wil you be my valentine met verlengkabel ?

Ik stuurde ook een gouden mok, met Rietje erop gedrukt...

Ik stuurde ook een ketting met een sleuteltje als hanger...
en ik zei dat zij het sleuteltje is tot alle goede dingen in het leven...
een betekenisvol cadeau toch ?

Ik kreeg als antwoord een brief, waarin stond
dat ze niet wil dat ik haar berichten stuur,
dat ik haar cadeautjes stuur,
en dat ik niet in haar buurt moet komen...

Later kreeg ik ook een bericht op instagram
dat ik geen contact met haar moest zoeken

en dat ze me zou blokkeren...

Uiteindelijk heb ik zelf mijn instagram ge deactiveerd,
want ik kwam toch steeds in de verleiding
om haar om de zoveel dagen...
te vragen hoe het gaat
en te vertellen hoe het met mij gaat...

Helaas voor Jasmin.....

(ik was wel erg koppig,
maar ik dacht dat als ze me beter zou kennen,
dat ze van gedachten kon veranderen,
dat is helaas niet gebeurt.....)

Ik zat in de schuldhulpverlening,
ik zou E 60,- per maand betalen
voor 3 jaar lang...

Dat geld werd opgespaard door de gemeente Hengelo en
schuldhulp instantie ROZ,
daarna werd het verdeeld over mijn 27 schuldeisers,
ieder kreeg een deel van dat geld betaald,
en de rest van de schuld zouden ze kwijtschelden....

2 schuldeisers hadden niet gereageerd,
en ik moest iets invullen en ondertekenen
zodat ze via de rechter werden gedwongen
om akkoord te gaan...

Maar met die schuld sanering via de rechter
kwam ik ook automatisch onder bewind te staan
iemand anders zou mijn inkomen krijgen en mijn rekeningen
betalen...

En ik moest mijn bedrijf opheffen....
dus stopzetten !!!

Wat moet ik die 2 jaar thuis doen ??

Dus ik heb gezegd dat ik dat niet wou,
het traject voor de schuldhulpverlening is gestopt.,...
En ik moet zelf mijn gehele schulden betalen
ongeveer zo een E 43500,- euro

Dus het wordt krap
en moeilijk ,
financieel moeilijk,
de aankomende jaren....

Maar als ik alles heb betaald,
dan zal ik wel erg trots zijn op mezelf...

Misschien kun je me een handje helpen...

door wat meer van mijn boeken te kopen...

Maar je kan ze ook gratis downloaden op :

<https://www.smashwords.com/profile/view/JasminHajro>

(die link mag je ook delen met de mensen die je kent, dankjewel)

Van geven word ik gelukkig

en voel me beter

Ik hoop dat mijn boekjes je helpen in je leven....

Het lukte me vandaag om te douchen

in de ochtend, dat helpt om wakker te worden...

Ik at ook mijn kommetje fruit en yoghurt,

lekker en gezond en het geeft energie...

Ik heb ook wat boodschappen gekocht in de winkel...

Ik dacht, ik begin iets eerder te werken,

het wordt nou zo vroeg al donker,

al rond 17:00 uur...

maar helaas liep het niet zo lekker...

ik hallucineerde 2 x

en het liep gewoon niet...

2 setjes wenskaarten maar verkocht...

10 euro verdient....

Ik moet echt eerder beginnen te werken,

dan kan ik tenminste meer mensen bezoeken....

Ik heb een schuldeiser , de GGN betaald vandaag,

er stond nog een ander dossier van hun open,

maar dat was van bol.com en die had ik al 2 jaar geleden zelf betaald,

zodat ik boeken kon bestellen bij bol.com

boeken over verkopen, ondernemen en schrijven...

om te leren en beter te worden in wat ik doe....

Hopelijk is de schuld nu afbetaald...

Ik probeer me een succes gewoonte aan te wennen,

door iedere dag, minimaal 1 pagina te schrijven,
zo kan ik ieder kwartaal een nieuw boekje publiceren,
het gaat tot nu toe goed,
gelukkig...

Ik heb van de eerste 4 pagina's een erg korte whitepaper gemaakt,
die je kan helpen om af te vallen en gezonder te leven,
hopelijk verkoopt het goed en helpt het veel mensen...

Je kan het kopen voor 1 eurotje op :

<https://www.smashwords.com/books/view/1182242>

Ik probeer ook iedere avond rond 21:00 uur naar bed te gaan,
zodat ik meer uitgerust ben overdag...

In de avond tussen 9 en 12 uur is er toch niks,
behalve tv en films...

Ik geef meer dan 100 van mijn eboeken gratis weg op
www.kobo.com ga naar die leuke eboeken winkel
en haal mijn gratis boekjes in huis...

Je kunt ook mijn nieuwste en beste werken gratis lezen:

boek This is the real secret to success

en whitepaper Suiker maakt je dik...

Ik hoop dat ik je heb geholpen met mijn boeken.

Ik heb vandaag 4 setjes wenskaarten verkocht,
gelukkig ging het beter dan gisteren...
Hoe moet ik er ooit van gaan leven ??

Ik ben vandaag naar Wehl gegaan, met de bus en daarna de trein..
Mijn zusje en haar kids bezoeken..
Haar man kwam ook even langs, helaas zijn ze al een tijdje uit
elkaar..
Mijn zusje heeft het er moeilijk mee,
maar ze kan niet vanwege hartzeer ,de hele dag in bed liggen...
ze moet voor de kinderen zorgen...

Ze kregen 2 vissen van de vrouw van een vriend van mij, Richard,
hij woont ook in dat dorpje, en ik moet hem nog een keer
bezoeken...
Mijn mama was er ook en tante Disija uit Bosnie ook
ze is voor het eerst in Nederland,
hartstikke spannend natuurlijk...

Ik schaam me omdat ik mijn familie in Bosnie
geen geld heb gestuurd en ze heb geholpen...
Vroeger kon dat ook niet echt...
Ik hoop en werk er naar toe om een groot succes
te worden, zodat ik wel mensen kan helpen...
Misschien heb ik er tot nu toe al een aantal geholpen,

zonder het te weten,
met mijn boekjes....

Ik ben vandaag naar de fitnis geweest,
even hardlopen op de loopband en daarna gewicht heffen...
Het zal wel even een tijdje duren,
voordat ik er een gewoonte van heb gemaakt
om iedere week, 2 of 3 x te gaan...

Ik heb mijn whitepaper Through the crisis
verbeterd, of ge edit....

Ik heb veel van mijn eboeken op 0 euro gezet als prijs,
ik geef al mijn boeken gratis weg....
zodat mensen mijn werk kunnen leren kennen...
omdat ik ben geïnspireerd door het boek the Gogiver
omdat ik mensen wil helpen
en omdat ik hoop wat fans te creëren...

Die kunnen dan altijd wel wat geld neertellen
voor mijn nieuwste boek....

Door mijn schulden voel ik me gedwongen om meer te werken....

Ik heb vandaag 5 setjes wenskaarten verkocht,
de meeste waren voor kerst en nieuwjaar...

Het is lekker weekend en dan mag ik 5 biertjes drinken..
Ik ben met kerst vorig jaar weer voorzichtig begonnen..
Ik raad het niet aan om alcohol te drinken,
doordat ik 2 soorten medicijnen gebruik,
word ik er snel moe van...
en is het in de ochtend moeilijker om op te staan....
Maar een pilsje na het werk is wel lekker...

Ik ben het lezen weer aan het oppakken,

nou lees ik het boek van Tom Corson Knowles
Secrets of the 6figure author
en ik raad het je aan...

Quote :

' 'Wees aardig tegen iedereen, je kan ze een keer nodig hebben ' '
-Jasmin Hajro-

Ik heb vandaag 2 setjes wenskaarten verkocht, het is zaterdag...
Ik heb bijna de hele dag geslapen..
Ik probeer dit te veranderen, door steeds 1 uurtje eerder naar bed te
gaan...

Het wordt nog een hele uitdaging om een bestseller boek te
schrijven,
als er geen geld is om reclame te maken, en marketing te doen...
Maar misschien begint een keer mond op mond reclame voor me te
werken,

nou ik meer dan 100 boeken gratis weg geef....

Ik moet ook wat vaker een video maken , voor op youtube.nl
zo ben ik wel op Jim Rohn, Brian Tracy, Les Brown en Dan S.
Kennedy gekomen,
en later heb ik hun boeken ,ook gekocht...
Zo kan het misschien ook voor mij gebeuren...

Tom Corson Knowles zegt in zijn boek :
" Je bent 5 of 6 succes gewoontes verwijderd van groot succes "

Ik raad je zijn boek : Secrets of the 6 figure author
ten zeerste aan....

Ik ben dus de gewoonte aan het vormen
om iedere dag 1 pagina of meer te schrijven,
zodat ik iedere 3 maanden een nieuw boekje kan publiceren...
Ze zullen niet allemaal goede boeken zijn,
maar dat maakt niet uit,
want ik word steeds beter, door steeds te oefenen en steeds te
schrijven...

Voor de wenskaartjes ben ik de gewoonte aan het vormen
om 6 dagen per week te werken, huis aan huis te verkopen...
Geïnspireerd door Jim Rohn's :
" 6 days of labor, 1 day of rest "

Het is natuurlijk makkelijker gezegd, dan gedaan...
en kost zelf discipline.....

Ik heb vandaag 3 setjes wenskaarten verkocht,
het is zondag...

Ik heb ook pasta gemaakt met kip en courgette,
het smaakt goed,
sausje van tomatenpuree en kookroom....

Ik dacht, ik moet 1 pagina schrijven
voor de succes gewoonte en mijn nieuwste boek,
maar ik weet niet waarover ik kan schrijven....

Met moeite pers ik deze halve pagina eruit....

Ik had wat geld gekregen van de overheids instantie,
die me mijn inkomen geeft...

Ik heb er extra wenskaarten van besteld,
ik heb ook eindelijk kleding kunnen kopen
ik heb ook whiskey gedronken....

Ik heb er niet eens echt over nagedacht wat voor een auteur ik wil
worden,

ik bleef gewoon boekjes schrijven en zelf-publiceren...

Ik denk dat ik natuurlijk een succesvol schrijver wil worden,
maar ook een die mensen de waarheid vertelt
en ze echt helpt.....

Wie weet hoe lang het nog duurt, voor ik succes heb....

Ik moet maar doen wat meneer Martin Meadows zegt,
boeken blijven schrijven tot er 1 een bestseller wordt...

En daarna ?

gewoon door blijven schrijven...

nieuwe boekjes schrijven...

meer mensen helpen....

Het is vandaag maandag,
de begeleider is niet geweest om 9 uur,
omdat ie naar het ziekenhuis moest
en het niet zou redden om
op tijd hier te zijn...
Ze komen maandag tot en met vrijdag
van 9 tot 10 uur in de ochtend
we drinken de koffie,
bespreken de dag en andere dingen indien nodig...
Het helpt me om iedere ochtend vroeg op te staan,
totdat het een gewoonte wordt
en ik het alleen kan....

Wees niet te trots om hulp aan te nemen, te accepteren,
je kunt er veel steun aan hebben...

Ik heb eindelijk weer eens een video gemaakt,
voor op Youtube...
je kan het zien op :
<https://www.youtube.com/watch?v=NwfgdUaRf4w>

Helaas heeft het geregend en ben ik niet mijn wenskaartjes gaan
verkopen...
Morgen nieuwe kansen...

Ik heb wat auteur pagina's ,zoals op smashwords.com en op
amazon.com
ik heb de bio van mezelf, herschreven...
ik had denk ik een beetje overdreven,
maar dat is nergens voor nodig,
je kunt beter eerlijk zijn..

dan duurt het nog maar 7 jaar werken,
voor ik echt succesvol ben,
wat maakt het uit ?

Ik heb dan ook mij bio op mijn auteurs website www.jasminhajro.com
herschreven....

Zo is het beter ,denk ik...

Het is vandaag dinsdag,
ik ben om 9 uur opgestaan,
heb koffie gedronken met de begeleiding
en me gedoucht...

Maar ben daarna weer in slaap gevallen op de bank
tot 1300 uur.....

Daarna weer koffie gedronken, zonder suiker he...
Wat gegeten en ben daarna wenskaartjes gaan verkopen
en heb 4 sets verkocht....

Daarna even gauw naar de supermarkt
boodschapjes kopen,
dan naar huis toe,
lekker pasta eten,
een pilsje drinken
en mijn verplichte 1 pagina per dag schrijven...
voor mijn nieuwste boek...

Niet zo bijzonder, maar ja....
het wordt al om 1700 uur donker buiten...
winter komt eraan....
Ik vind het wel mooi als het sneeuwt,
dan ziet alles er zo vredig uit....
maar regen is niet zo fijn....

Ik ben ook mij auteur pagina op amazon
aan het veranderen : <https://www.amazon.com/Jasmin-Hajro/e/B075GZPT4V>

Ik zie dat ik daar de prijzen ook moet verlagen
en misschien een video ervoor moet maken...

Ik moet dan ook mijn pagina's veranderen op
mijnmanagementboek.nl
mijnbestseller.nl
bravenewbooks.nl
en op barnesandnoble.com

Ik heb genoeg te doen....

Het is woensdag vandaag,
Ik had vanochtend een gesprek met de begeleiding, mijn zusje en 2
mensen
van de gemeente, de gemeente betaalt de begeleiding,
dus het ging erover of er vooruitgang werd gemaakt...
Ik stond vroeger pas in de middag op, of erg laat in de middag...
Ik heb inmiddels medicatie voor het inslapen
en maandag tot en met vrijdag komt er iemand van de begeleiding
om even koffie te drinken,
het is het afgelopen jaar goed gelukt om op te staan
op 4 of 5 keer na volgens mij..
Dus dat is wel vooruitgang..
De begeleiding is verlengd...

Ik heb zonet een video opgenomen op mijn telefoon
ik wou het gebruiken voor mijn auteur pagina op amazon,
maar het lukt me niet om het bestand te verzenden,
het is te groot...

Dus straks is het dan alleen te zien op Youtube

Ik heb vandaag geen kaartjes verkocht,
en het gaat volgens mij nog wel een tijdje duren
voordat ik de gewoonte heb gevormd
om 6 dagen per week te gaan verkopen...

Ik heb ook nog de was gedaan,
en ben naar de supermarkt geweest...

Nou schrijf ik dan mijn dagelijkse 1 pagina
en straks om 1900 uur
ga ik de prijzen verlagen van mijn paperback boeken
op mijnbestseller.nl

Als ik 1 euro per verkocht boek verdien,
dan is het toch ook goed,
ik moet het dan hebben van sales volume,
veel sales, veel klanten...

Ik ben ook nog niet zo goed als Stephen King of Brian Tracy....
dus betaalbare boekjes is nou veel beter
en veel boeken gratis weggeven, als eboek

Het is donderdag vandaag
ik had moeite met opstaan
na de koffie met de begeleiding, mijn fruit en yoghurt eten
en douchen,
ben ik toch weer een uurtje op de bank gaan liggen....

Ik heb inmiddels de prijzen van mijn paperback boeken verlaagd,
beter voor de klant en uiteindelijk ook beter voor mij
denk ik...

Ik heb nogal wat werk aan mijn boekjes deze week,
en ik ben nog steeds niet klaar....

Toch nog 3 setjes wenskaarten verkocht
en even naar de winkel geweest...

Vanmiddag heb ik ook ćorba gemaakt,
dat is stevige Bosnische soep
met gehakt vlees,
paprika, ui,
dopwerwtjes,
aardappeltjes of krieltjes eigenlijk (die hoef je niet te schillen)
2 bouillon blokjes
zout en peper
en een heel klein beetje sambal

Nou , pannetje gemaakt,
dus ik heb lekker eten voor de aankomende 2 dagen...

Het is vrijdag vandaag,
mama had gisteren gebelt
en ik word vandaag opgehaald door mijn zusje Emina,
dan gaan we met de kids naar mama...
Dus vandaag geen kaartjes verkopen...
Zaterdag en zondag wel weer....

Ik heb wel even de cover van mijn boekenbundel

Work to shine serie
verbeterd...

Straks staat op amazon het boek te koop,
met een veel mooiere cover...

We gaan in gesprek,
of ik toch in de schuldhelpverlening
het traject kan voortzetten,
dan ben ik binnen 3 jaar
van mijn schulden af...
Maar dan zonder bewind en met behoud van mijn bedrijf,
anders niet...

Het is gelukt om mijn nieuwste video
op youtube te zetten,
helaas krijg ik hem niet op mijn auteurs pagina op amazon,
maar hij staat ook op smashwords...

Nou,
ik heb 8 boeken gelezen dit jaar
mijn doel was 12, eentje per maand...

Maar het is belangrijker om te implementeren wat je leert....
dan heel veel zelf hulp boeken lezen...
Dus ik ben natuurlijk blij met mijn 1 pagina per dag schrijf gewoonte
die ik aan het aanwennen ben...
Dat is implementeren, actie ondernemen op wat je leert
en alleen dan kun je resultaten verwachten...

Misschien moet ik daar ooit een boekje over schrijven.....
over implementeren....

Het is zaterdag vandaag

ik heb 2 setjes wenskaarten verkocht...
Ik ben laat opgestaan.

Gisteren goede familiedag gehad
ik had s middags mijn medicatie genomen
en begon ook s middags aan mijn biertjes
helaas was ik in de avond misselijk
en heb ik over gegeven
Je kunt misselijk worden van medicatie en alcohol
beetje jammer...

De nieuwe cover van mijn bundel
Work to shine serie,
ziet er veel beter uit op amazon...

Lange discussie met mijn zusje gehad over het geloof...
Ik geloof gewoon op mijn eigen manier
en ik vind bedanken en dankbaar zijn
en het uitspreken van dankbaarheid...
gewoon het beste gebed....
En van mij hoeven die rituelen niet zo

Het is zondag vandaag
ik ben laat opgestaan
pas in de middag,
mama belde even....

Ik heb 2 sets wenskaartjes verkocht....

We zijn maar gewoon mensen,
misschien ongewone mensen
want ieder is uniek
en speciaal op zijn eigen manier...
Maar niemand weet dingen zeker
over God...
niemand
zelfs zij niet
die beweren dat ze het wel weten...

Want we zijn gewoon mensen...

En die innerlijke strijd in de mens
is volgens mij
zo oud als de mens zelf....
Wat ook wel wordt verteld
als het engeltje dat fluistert in je ene oor
en het duiveltje dat fluistert in je andere oor...

Het begint al als je net wakker wordt
'Blijf nog even 5 minuutjes liggen, fluistert de een' '
"Sta op en maak je klaar voor werk, fluistert de ander"
en het klinkt als je eigen stem in je eigen hoofd...

En je hoort het ook in de avond...
"Ach ,kijk nog een aflevering van die spannende serie"
"Ga naar bed, je moet morgen uitgerust zijn en vroeg op"

Je zou dan toch zeggen...
dat God en de duivel tegen iedereen praten....
iedere dag...

en niet alleen tegen priesters....

Het is vandaag maandag
en het was moeilijk opstaan

en na de koffie met de begeleiding
was ik nog steeds moe....

Ik heb vandaag 1 set wenskaarten verkocht
het regende
en het ging kut...

Vroeg naar bed vanavond
en iedere avond
dan maar....

Het is dinsdag vandaag
gisteren ben ik rond 18;30 naar bed gegaan
omdat ik zo moe was...
om 21;30 weer wakker geworden

gebakken eitjes gegeten
en daarna niet meer in slaap kunnen vallen
voor half 4...

Dus toen de begeleiding vaochtend koffie kwam drinken
was ik moe....

Ze hebben een nieuwe collega voorgesteld
gisteren ook al, een andere toen...
hun team wordt groter....

Vanmiddag nog even 2 uurtjes geslapen,
vanochtend even gelezen in een nieuw boek,
laat in de middag toch nog 4 setjes wenskaarten verkocht
en 5 euro gegeven aan zo een gast
die voor de supermarkt
accordeon staat te spelen
in de kou....

Is het glas halfvol of halfleeg ?
Heb je er wel eens goed naar gekeken ?

Allebei natuurlijk.....

Maar het is beter om het als halfvol te zien...

Focussen op wat je wel hebt

in plaats van op wat je niet hebt...

En dankbaar zijn voor wat je hebt...

en die dankbaarheid uitspreken....

Als je dat doet,

dan zie je alleen maar meer dingen die je hebt

en waar je dankbaar voor kunt zijn....

Als je kijkt naar wat je niet hebt

zie je alleen maar gebrek

en alleen nog maar meer dingen die je niet hebt

en meer dingen waar je ontevreden over bent

Je kunt jezelf dan miserabel denken...

oftewel ongelukkig maken....

Wat is de zin van het leven ?

Voortplanting ?

De zin die jij eraan geeft.....

Als het leven een groot avontuur is
dan is dat de zin ervan, een avontuur beleven of ervaren...

Als het leven een leer school is,
dan is dat de zin ervan.....

Ik heb nogal een kleine sociale kring,
maar die mensen geven zin aan mijn leven
omdat alleen zijn op de wereld ,niks aan is....
Mijn werk met de verkoop van mijn wenskaarten
geeft zin aan mijn leven
omdat ik mensen een goed gevoel geef over wat ze hebben gekocht
en over zich zelf,
het is dan iets wat ik mijn hele leven kan blijven doen,
en dat nooit helemaal klaar is....
Mijn werk met het schrijven van mijn boekjes geeft ook zin aan mijn
leven
omdat ik mensen ermee kan helpen
en het is ook iets wat ik mijn hele leven kan blijven doen...

Ik zou niet willen leven zonder die mensen en zonder mijn werk.....

Het antwoord is waarschijnlijk voor iedereen anders,
maar ik denk wel dat het antwoord allereerst is :
De zin van het leven, is de zin die jij eraan geeft....

En daarna kun je uitweiden zoals ik heb gedaan,
over welke dingen en mensen er zin aan geven voor jou....

Je zult 1 miljoen verdienen, gegarandeert

Je werkt waarschijnlijk
misschien heb je een eigen bedrijf
maar je hebt in ieder geval een inkomen...

Je gaat waarschijnlijk werken vanaf je 23ste jaar tot je 67ste jaar
dat is $67 - 23 = 45$ werkjaren...

Dat is normaal...

Deel 1 miljoen door 45 werkjaren
 $1.000.000 : 45 = 22.222,-$ euro

Dus als je in je werkleven 22.222,- euro per jaar verdient,
dan heb je na 45 werkjaren 1 miljoen euro verdient

En waarschijnlijk hou je er niets van over...

Want leven kost geld....

E 22.222,- gedeeld door 12 maanden is E 1851,- per maand
redelijk maandsalaris, maar het zal waarschijnlijk opgaan aan vaste
lasten en leuke dingen...

Dus wat te doen..?

Zorg dat je meer verdient....
2 x zoveel of nog meer....

Als je 2 x zoveel verdient , is dat E 44.444,- per jaar
nou die E 44.444,- per jaar x 45 werkjaren = 2 miljoen euro

Maar je moet dan de helft sparen,
zodat je tegen pensioentijd
1 miljoen euro over hebt....

Dat kun je wel toch ?

die 2 dingen doen...

beter worden in je werk en je inkomen verhogen
en de helft ervan sparen....

Ik hoop dat ik het zo, realistisch en haalbaar voor je hebt gemaakt...
want ik wil het beste voor jou.

Hoe zorg je ervoor dat zelfhulp boeken je echt helpen om je leven te
verbeteren ?

Koop of bestel :

No excuses, the power of self discipline - Brian Tracy

Tiny habits - BJ Fogg

The power of habit - Charles Duhigg

Atomic habits - James Clear

The richest man in babylon - George S. Clason

Think and grow rich - Napoleon Hill

The millionaire next door - Stanley / Danko

Secrets of the 6 figure author - Tom Corson Knowles

5 Major pieces to the life puzzle - Jim Rohn

365 days with self discipline - Martin Meadows

10 X rule - Grant Cardone

Lees ze....

Luister naar de audioboek editie ervan op youtube...

Herlees ze,

maar deze keer

bestudeer je ze...

Want je zoekt naar iets...

Zoek naar 1 ding

in ieder boek

dat je gaat implementeren

iets dat je leert, waar je actie op onderneemt,

dat je dan iedere dag gaat doen...

En dan ,doe het en blijf het doen
ook al is het oncomfortabel en moeilijk in het begin,
zet door en vorm de gewoontes , de succes gewoontes...

Zoals ik heb gedaan,
1 pagina schrijven iedere dag,
dat resulteert in ongeveer 4 boeken van plus minus 60 bladzijdes per
jaar
die ik kan publiceren
en waarmee ik mijn kansen op succes
aanzienlijk vergroot...
En door constante oefening, word ik gewoon steeds beter....
Wat ook mijn kansen op succes aanzienlijk vergroot
want na een goed boek geschreven te hebben
krijg ik mond op mond reclame....
lezers die het boek aan andere mensen aanraden
waardoor er meer exemplaren worden verkocht
en ik meer verdien en succesvoller word...

Je hebt zelf discipline nodig
om goede gewoontes, succes gewoontes te vormen...

Maar zelf discipline is niet naar....
het voelt meestal goed om je gedisciplineerd te gedragen...

Als je ooit hebt gesport en gewerkt en geld gespaard
dan heb je al zelf discipline...

Gebruik nou je zelf discipline om succes gewoontes aan te wennen
en begin gewoon klein.....

Zoals 1 pagina per dag schrijven
1 euro per dag sparen
5 minuten per dag wandelen of hardlopen
10 bladzijdes per dag lezen
5 dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent
15 minuten langer doorwerken
15 minuten eerder naar bed gaan

15 minuten minder tv kijken

Ik weet niet of je die boek als een paperback (een papieren boek) hebt gekocht of gekregen of dat je het als Eboek hebt gekocht of gekregen of gratis hebt gedownload...

Op sommige websites kun je een beoordeling geven van 1 tot en met 5 sterren en een review schrijven....

Wil je dit boek sjsjeblieft niet alleen maar 1 ster geven omdat je het niks vond en verder niks...

Ik heb daar niks aan,
ik weet dan alleen dat je het boek slecht vond,
maar ik weet niet waarom...
en dan kan ik het ook niet verbeteren
of gewoon besluiten om meer te oefenen
en betere boeken te gaan schrijven...

Dus ,als je het een review geeft,

zeg dan waarom je het slecht of goed vond...

Ik heb mijn best gedaan om jou te helpen met dit boek,
dus wil jij mij dan ook helpen om een betere schrijver te worden ?

(Als je geen review kunt geven ,maar het graag wil,
ga dan naar www.jasminhajro.com en onderaan de homepage,
kun je dan je review schrijven.)

Dankjewel.

je vriend,
Jasmin Hajro

Over de auteur :

Mijn naam is Jasmin Hajro, ik ben geboren op 6 juli 1985 in Bosnie.

Ik woon nu in Zelhem in Nederland.

Ik ben de eigenaar van Hajro, dat wenskaarten, cadeaugeschenken
en mijn boeken verkoopt.

Mijn onderneming doneert ook aan 2 goede doelen. Voor meer info
bezoek hajro.be

Ik hou natuurlijk ook van lezen en schrijven, ik heb meer dan 50
boeken geschreven.

Mijn boeken helpen je om stress te verminderen en geluk te vinden.

Meer te verkopen en meer winst te maken.

Een goed pensioen of een vermogen op te bouwen door te sparen
en te beleggen

met mijn financieel systeem.

Door moeilijke tijden en crisis heen te komen.

Echt geld aan te trekken en

je geniet ook van waargebeurde verhalen.

Als je mij als auteur wil steunen bestel dan wat boeken van mij en

bezoek ook mijn auteur website op jasminhajro.com

Daar geef ik je 100 eboeken van mij cadeau.

Dankjewel en tot gauw

More books by Jasmin Hajro :

My bibliography.... the books that I have written....

(there are more than 43 titles in Dutch , plus the translations plus the boxsets, so I will only name my english titles)

Build Your Fortune

Moneymaker

Recipe For Happiness

the Lifebuoy For Banks "Loyal Banking"

the Ultimate Winning Strategy, for entrepreneurs (which is for salespeople & business owners too)

Poems, jokes and book

Victory 1

Victory 2

Always employment & always money in your pocket, everyday.

Things You Don't Want To Know.

Challenges in having your own business, in real life.

how to Grow your money & Build a good retirement in 2 hours per month, for moms, dads, career women and busy people .

Overcoming tough times.

Secrets of writing and selling books.

Double your profits.

Double your profits, extended.

Triumph 1 (boxset)

Triumph 2 (boxset)

Victorious series (boxset)

Through the crisis

Victory 3

My story

My little masterpiece

Victory 4

I don't feel like writing, says the author

Hackers are scouts

Being real and true: in times of fake and pretend

100 % sales rule

Quotes for success

Entrepreneurship course

3

Last 10 years

Unknown millionaire

This is the real secret to success, forget mindset, shiny objects and the law of attraction

Article

He is a big man, almost 2 meters,

and more than 113 kilograms...

A impressive presence,

not to kid around with....

But such a nice guy....

So honest about sharing his story

full of difficulties and setbacks...

but he is never surrendering....

Now in 2022 he finally found stability

got medicine for sleeping in ,social workers to wake him up

living on his own in this quit and beautifull little town called
Zelhem

in the Netherlands,

got medicine for his mental disability,

in the debt program and 3 years from now, he is free of debt,

with a income from the government to pay living expenses,

and still selling his unique greetingcards door to door

and writing a new book...

a true business owner...

he secretly started a new series of books

with a "total unrealistic bigass goal "

as he describes it...

His business donates to 2 charities, every month

Only to the ones he has experience with and who are trustworthy,

using the donations to really help people...

He is forming the habits of writing every day and will because of that

selfpublish around 3 new books every year...

So great things and great works are to be expected from this beautiful man...

Forming the habit of selling 6 days a week...

And spending the 7th day with family,

mama, his sister and her 2 kids...

Every day in motion...

He totally changed his approach...

first it was : "I write the book and selfpublish it and people should buy it and I should

get paid, because I have done the work"

Now it's more : I give more than 100 titles away for free,

let people to get to know my work,

I only charge for a few titles but just 0,99 cents

everybody can pay a dollar right?

If people like my work, then in the future they can become customers and fans and

buy my newest book,

but now I just give, give value and establish trust

in this

untrusting world full of all kinds of fake experts,

so-called authors that don't even write their own book,

people talking fluff from theory

and all kinds of offline and online scams...

D on't blame the people for being sceptical,

especially when they have never heard of you....

so first helping people

and in the future hopefully earning money

by helping people...

I fell in love with this man and his work....

Article written by A big fan

Preview uit boek Recept voor Geluk

Even wat Geluksingredienten op een rij :

- Kijk iedere dag comedy, minimaal een uur**
- Eet ijs, trakteer iemand op een ijsje**
- Ga sporten, lekker van je afslaan met tennis of lekker hardlopen**
- Pis in de tuin (en als je een boete krijgt voor wildplassen, dan lach je je helemaal stuk)**
- Maak je geen zorgen, het leven is te kort daarvoor (door bezig te blijven, heb je geen tijd om je zorgen te maken)**
- Knuffel mensen waar je van houdt**

Preview boek Hoe je moeilijke tijden overwint :

Het boek dat ik niet wou schrijven.

Pijnlijke momenten en moeilijke tijden.

Maar ik heb het toch gedaan, en het helpt jou om te relativeren &

jouw moeilijke tijden te overwinnen.

Stukje uit het boek :

Kut om ouder te worden

Klote he ?

Ieder jaar, een jaartje ouder.

Dat vond ik ook. En ik vond het vooral erg om 30 jaar te worden.

Want ik ik had gehoord of dacht dat je na je dertigste jaar gaat aftakelen.

Dat alles minder wordt en minder goed gaat werken.

En ik dacht eraan om als ik 80 jaar ben, en niks het meer doet om

mezelf op de een of andere manier om te leggen.

Totdat iemand zei : Hoe ouder hoe beter

En dat is de fokking waarheid,

wat ouder worden betreft.

Sommige kinderen halen de 10 jaar niet eens.

Sommige mensen worden niet eens 18 jaar oud.

En jij bent 30 of 40 of 50 en jarig & je mag nog een jaar leven.

Hoe een geweldig cadeau is dat...

Je kan zoveel doen en ervaren. En genieten.

Wees blij Hoe ouder, hoe beter.

