

40 PRAKTISCHE MANIEREN OM TE STOPPEN MET JE ZORGEN TE MAKEN



JASHIN HAJRO

40 praktische manieren om te stoppen met je zorgen te maken

Jasmin Hajro

Zoek de bron van je zorgen en zie het onder ogen...

Wat is het ergste dat er kan gebeuren ?

Wat zijn 5 dingen die je kan doen,
omdat te voorkomen ?

Neem een leeg boekje en schrijf al je zorgen op

Ze zijn dan uit je hoofd

en op papier

Begin een boek over mindfulness te lezen

pas toe wat je leert...

Concentreer je op het heden, het huidige moment

in plaats van het verleden te herbeleven

of je zorgen te maken over de toekomst...

Ga regelmatig sporten

fitniss of een sport waar je van je af kan slaan

zoals boksen of tennis

zorg dat je gaat zweten tijdens het sporten,

daarna voel je al meteen een heel stuk beter.

Regelmatig sporten vermindert stress en angst..

Ga alleen om met optimistische en positieve mensen

die je steunen en inspireren

om meer te bereiken

en gelukkiger te leven

Ga dagelijks een stukje wandelen

en lees een half uurtje

om te ontspannen

Lees een boek over meditatie en begin dagelijks 5 minuten het te doen

Stop met het kijken naar het nieuws

als er iets belangrijks gebeurt ,dan hoor je het wel van andere

mensen

Stop met het volgen van soaps en drama's

Stop met klagen

en blijf uit de buurt van klagende mensen
Als je een negatieve gedachte hebt,
zoek er een voordeel in
Ieder nadeel heeft een voordeel
Spreek het voordeel uit
Neem regelmatig pauze
en beloon jezelf voor je inzet of geklaarde taak
met een kopje groene thee
Doe regelmatig activiteiten, zoals hobbies
die je leuk vindt om te doen
en die je vreugde en ontspanning geven
Maak jezelf nummer 1 in je leven
Doe regelmatig aan zelfzorg
zoals naar de kapper gaan
nieuwe kleding kopen
een massage krijgen
doneer aan een goed doel dat echt mensen helpt en die je vertrouwt,
je hebt dan geen drank of drugs nodig om je geweldig te voelen
Iedereen is anders
dus schrijf zelf nog 5 dingen op die goed zijn voor je welzijn en doe
ze regelmatig
Wees dankbaar en spreek het dagelijks uit
(het maakt niet uit of je het richt aan het leven, universum of god)
Lees over en
Leer ademhalingsoefeningen te doen
die je lichaam en geest kalmeren
maak er een routine van
Verwacht het beste van jezelf, andere mensen en het leven
Wees realistisch in je verwachtingen,
mensen zijn niet perfect
en moeten fouten maken
om ervan te leren
en het beter te doen
Verdeel dingen te doen in kleine babystapjes
zo krijg je veel gedaan
zie je vooruitgang

en raak je niet overweldigd, waardoor je niks gaat doen
Ga regelmatig naar een soort therapeut
lucht je hart
gooi alles eruit
Die kan je begeleiden om je zorgen te verkleinen
of te overwinnen
Schrijf iedere week of om de zoveel dagen
een lijstje met dingen waar je dankbaar voor bent
je zult zien dat je hersenen en geest
veel meer dingen bedenken en zien
waar je dankbaar voor kunt zijn
Je blijft zo gefocust op de positieve kant van je leven
Wees aardig en lief voor jezelf
zoals jij dat ook bent voor mensen waar je van houdt
Geef de criticus in je hoofd maar een lange time out
niemand is perfect en dat wordt ook niet van jou verwacht
Vermijd te veel koffie of energy drink
en andere rotzooi
die angst kan vermeederen
Hou jezelf bezig met hobby's ,werk of activiteiten
die je zo bezig houden
dat je geen tijd hebt voor
zorgen
Maak een realistisch schema
van dingen die je moet en wil doen
voor iedere dag
ga ermee aan de slag
dat geeft structuur
je bent steeds actief
en positief bezig
Vermijd mensen en situaties die je stress geven
Neem een huisdier
die helpt je ontspannen
Accepteer de positieve en negatieve dingen in het leven
het hoort er allemaal bij
Vergeef iedereen

en laat alle wrok en woede los
ga verder met je leven
vergeven doe je voor jezelf
om jezelf te bevrijden
van negativiteit
en het herbeleven
van negatieve ervaringen
Accepteer dat je aan sommige dingen niks kan veranderen
focus je in plaats van daarop
op de dingen waar je wel controle over hebt
en die je wel kan veranderen en verbeteren
Leeg je hoofd door vaak in je dagboek te schrijven
om zorgen uit je hoofd te halen
en je te focussen op oplossingen
Leer en pas toe
technieken om te ontspannen
Zeg tegen je vrienden dat je niet wil klagen
maar alleen je zorgen uiten
zodat ze uit je hoofd zijn
misschien weet je vriend je op een ander perspectief te brengen
of oplossingen te bedenken
Zorg dat je lichamelijk gezond wordt of gezonder
door gezond te eten
rotzooi als koekjes te laten staan
regelmatig te sporten
en een goede nachtrust
een gezonde geest in een gezond lichaam
Sporten maakt endorfines aan in je lichaam
ze zijn natuurlijke pijnstillers
en geluksstofjes
Ga regelmatig sporten
of begeleid sporten
voor wat extra motivatie
en aanmoediging
Kijk iedere dag comedy
Lachen is altijd goed voor je

Vergeet de krant, het nieuws, en veel rondhangen op social media
gebruik je tijd om inspirerende en positieve boodschappen
te consumeren

Dat helpt je om optimistisch te blijven

De eigenaar van de krant of de nieuwszender
interesseert het niet of jij er pessimistisch van wordt

De schrijver van een boek over gelukkiger worden
interesseert het wel dat je gelukkiger wordt
en dat zijn boodschap je helpt

Richt een hoekje of een kamertje in
als je ontspannings hoekje

waar je tot rust komt met een kopje groene thee
met wat positiefs te lezen of te schrijven

In een boek van Richard Templar staat

“dat mensen die ergens in geloven, gelukkiger zijn dan atheïsten”

Overweeg te geloven in een Intelligentie
die ervoor heeft gezorgd dat leven mogelijk is
er veel meer goed dan slecht wordt gedaan
dat er overvloed is
dat er liefde is

waardoor we elkaar en de planeet niet hebben vernietigd

Je hoeft niet naar de kerk of moskee

je hoeft je geloof niet eens te delen

geef jezelf gewoon wat meer rust

“Neem deel aan activiteiten die positieve emoties stimuleren, zoals
naar muziek luisteren of naar een komedie kijken”

quote van onbekend

Tijd kun je niet managen

ook al zijn er aardig wat boeken geschreven over tijdmanagement

de tijd loopt altijd door

de secondes tikken weg

zonder ooit te stoppen

Je kunt wel jezelf managen

doe je best om taken

in een kortere tijd te doen

zo verminder je stress van je lange to do list

en ben je productiever
je krijgt meer gedaan ,in minder tijd
Productiviteit zal je goede gevoelens geven
Doe regelmatig een kijkje terug op de afgelopen week en maand
zie wat je goed hebt gedaan
en waar je tijd hebt verspild
besluit minder tijd te verspillen, door meer te doen
je hebt dan veel minder tijd voor gedachten van zorgen
''Ontwikkel een dankbaarheidsoefening door regelmatig de goede
dingen in je leven te erkennen en te waarderen''
quote van onbekend
Ontwikkel een positieve mindset
consumeer positief en inspirerend materiaal
veel ervan kun je vinden op youtube en in boeken
zoek een voordeel in het nadeel van je zorggedachte
Stop met piekeren
door je gedachten te focussen
op positieve en productieve dingen en taken
Schrijf 10 activiteiten op
die je ontspannen
zoals lekker naar de sauna gaan
en lekker gaan zwemmen, daar een frietje en ijsje eten
doe ze alle 10
Weet wat je wil
en wat je niet wil
laat je geen dingen opdringen die je niet wil
bewaak je grenzen
Doe dingen die je vervulling geven
zoals een paar uutjes per week vrijwilligerswerk doen
Speel spelletjes met vrienden en familie
Je bent niet gek
er is niks mis met je
een professional vinden
die je helpt om je zorgen te verminderen en onder controle te houden
is zelfliefde
en zelfzorg

dus

gewoon doen

“Maak gebruik van probleemoplossende technieken om de
grondoorzaken van uw zorgen aan te pakken en op te lossen”

quote van onbekend

“Oefen vergeving, zowel naar anderen als naar jezelf, om
gebeurtenissen uit het verleden los te laten die bijdragen aan zorgen
”

quote van onbekend

Begrijp dat piekeren niks oplost

en richt je in plaats daarvan

op actiestappen ondernemen

die je problemen oplossen

en zorgen wegnemen

In het leven

zul je een keer opgelicht worden

een keer wat geld verliezen

een keer een klap of een paar krijgen

je verkering zal uitgaan

je wordt een keer ziek

Dat hoort bij het leven

niks om je steeds zorgen om te maken

Je hoeft je geen zorgen te maken om geld

je kan meer gaan verdienen

en meer gaan sparen

Voor de overige 95% waar mensen zich zorgen over maken

zijn dingen die nooit gebeuren

Onthou dat goed

Ik hoop dat je hier werk van maakt

een boek kan alleen helpen

als je implementeert

dus gaat doen wat je hebt geleerd...

Ik wens je een zorgeloos leven toe

met veel geluk

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 gedownloadt...

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

Wil je dit boek s/sjeblijft 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.hajro.xyz en onderaan de homepage,
kun je dan je review schrijven.)

Dankjewel.

je vriend,

Jasmin Hajro

www.hajro.be (NL website)

www.hajro.co (internationale website)

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 jhajro.xyz

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

Zucchini, dagen van een schrijver

Suiker maakt je dik

P.a.w.

Geluk in een ongeluk

Nederland is super