



<b>Introductie</b>	<b>6</b>
<b>Wake up to grow</b>	<b>9</b>
• Je bent al goed genoeg	14
• De 1 procent-regel	15
• Een nieuwe identiteit	16
• Focus + consistentie = succes	18
• De kracht van actiegerichte intenties	20
• Intenties als navigatie	21
<b>Je omgeving</b>	<b>23</b>
• De invloed van je omgeving	24
• Sociale support	26
• Bewandel je eigen pad	28
<b>Ochtendroutine</b>	<b>31</b>
<b>Avondroutine</b>	<b>41</b>
• Reflectiemomenten	49
<b>Aan de slag</b>	<b>51</b>
• Ontmoet de succesvolle versie van jezelf	52
• Maak een visionboard	54
• Jij bent klaar voor de start!	55
<b>Laten we samen verder groeien!</b>	<b>224</b>

# Introductie

## *Ambitieuze jij,*

Het is tijd voor verandering! Tijd om alles wat je de afgelopen jaren verborgen hebt gehouden naar boven te halen. Tijd om jouw dromen en doelen na te jagen, keuzes te maken waar jij gelukkig van wordt én jezelf op nummer 1 te zetten.

Ik weet dat jij dit verdient. En diep vanbinnen weet jij het ook. Je hebt je al genoeg weggecijferd voor de wensen en prioriteiten van anderen. En je hebt jezelf ook al vaak genoeg verteld dat je niet goed genoeg bent. Het is tijd om (weer) te geloven in je eigen kunnen, de regie te pakken over jouw leven, je eigen keuzes te maken en je op jouw dagelijkse successen te focussen.

Want wees eens eerlijk... Is dit hoe je de rest van je leven wilt leven? Hoe je je de rest van je leven wilt voelen? En wie je de rest van je leven wilt zijn?

Het verleden kun je niet veranderen. Wél kun je vandaag, op dit moment, invulling geven aan het leven dat nog voor je ligt: een toekomst waarin je het beste in jezelf naar boven haalt en geniet van elke dag.

Om deze toekomst te creëren, zul je je dagelijkse keuzes hierop af moeten stemmen. Net zo vaak totdat de keuzes vanzelf gaan. Dan worden ze namelijk een onderdeel van wie jij bent. Een routine. En als je hierin slaagt, zullen zelfs je grootste dromen werkelijkheid worden. Beeld je eens in hoe jouw toekomst eruit zou zien als je vanaf vandaag

elke dag keuzes maakt die in lijn staan met de versie van jezelf die je wilt zijn. Als je elke dag tijd vrijmaakt voor jezelf, focus legt op je eigen groei in plaats van die van anderen en stilstaat bij de dingen waar je dankbaar voor bent.

Hoe zou je je voelen? Kun je je voorstellen wat voor impact dit heeft op alle gebieden van je leven? Op je vrienden, familie, partner, gezondheid, werk, hobby's en bovenal jezelf?

Daarom heb ik dit journal geschreven. Dit journal helpt jou de komende 150 dagen om dagelijkse keuzes te maken die in lijn liggen met de succesvolle versie van jezelf, waardoor succes onvermijdelijk wordt. Uiteindelijk bepalen de dagelijkse dingen die je doet, wie jij vandaag, morgen en volgend jaar zult zijn.

Ik kan niet wachten op het moment dat jij ervaart hoe fan-tas-tisch het is om deze versie van jezelf te zijn en het onmogelijke mogelijk te maken. En dat in slechts 5-10 minuten per dag.

*Stay charged* en geniet van het geweldige avontuur.

*Estrella van Toor*  
CO-FOUNDER FULLCHARGE

Wake up to grow

'Create  
a life  
you can't  
wait to  
wake up  
to

Diep vanbinnen hebben we allemaal het verlangen om dagelijks te groeien en een betere versie van onszelf te worden. De versie die het beste in onszelf naar boven haalt en geniet van elke dag. Ik noem deze versie ook wel *de meest succesvolle versie van jezelf of de succesvolle jij*.

Het mooie is dat dit verlangen naar groei en een betere versie van jezelf zijn nooit stopt. Het is een levenslang proces dat op elk gebied van je leven van toepassing is. Zo groeien we dagelijks in onze competenties, hobby's, gezondheid, werk, manier van communiceren, denkwijze en de mate waarin we lief zijn voor onszelf.

De komende 150 dagen ga jij dit verlangen om dagelijks te groeien in jezelf naar boven halen met behulp van een vaste ochtend- en avondroutine, die je met dit journal creëert. We nemen 150 dagen de tijd om ervoor te zorgen dat de routines daadwerkelijk een onderdeel worden van wie jij bent. Voor het creëren van nieuwe patronen en routines wordt vaak uitgegaan van 66 dagen. Dat is een goede tijdsduur om vanuit te gaan, maar het zal per persoon en per routine verschillen. Zo hangt het bijvoorbeeld af van hoe simpel en leuk de nieuwe routine is, hoe vaak je het op een dag doet en of je het al eens eerder hebt gedaan.

Na de 150 dagen van dit journal, weet jij in ieder geval zeker dat de routines op de automatische piloot gaan en je er elke dag de vruchten van plukt.



### Waar ben ik deze ochtend dankbaar voor?

- 1 Mijn warme bed waarin ik net uitgerust wakker ben geworden. \_\_\_\_\_
- 2 De ochtendzon die door mijn raam naar binnen schijnt. \_\_\_\_\_
- 3 Mijn lieve vrienden die mij volledig accepteren zoals ik ben. \_\_\_\_\_

### Hoe wil ik mij vandaag voelen?

- |  |                                     |                                       |   |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Energiek              | <input type="checkbox"/> Tevreden   | <input type="checkbox"/> Authentiek   | <input type="checkbox"/> Geliefd                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ontspannen | <input type="checkbox"/> Dankbaar   | <input type="checkbox"/> Geïnspireerd | <input type="checkbox"/> Anders namelijk: _____ |
| <input type="checkbox"/> Krachtig              | <input type="checkbox"/> Ambitieus  | <input type="checkbox"/> Positief     | _____   |
| <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd         | <input type="checkbox"/> Mindful    | <input type="checkbox"/> Vrolijk      | _____   |
| <input type="checkbox"/> Gelukkig              | <input type="checkbox"/> Productief | <input type="checkbox"/> Vrij         | _____   |

### Wat ga ik vandaag doen om mij zo te voelen?

Als ik thuiskom van werk, dan ga ik wandelen in het bos. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Wat ging er goed vandaag?

#### Schrijf drie succesmomenten op, ook al is het iets kleins.

- 1 Ik heb duidelijk mijn grenzen aangegeven op het werk. \_\_\_\_\_
- 2 Ik heb bewust genoten van mijn lunch zonder beeldschermen. \_\_\_\_\_
- 3 Ik heb mijn work-out overgeslagen omdat mijn lichaam rust nodig had. \_\_\_\_\_

### Hoe had ik vandaag nog beter kunnen maken?

's Avonds niet meer mijn mail bekijken. Dan had ik de onrust die een mail mij bracht, kunnen voorkomen en meer kunnen genieten van de avond. \_\_\_\_\_

### Wat wil ik tegen mezelf zeggen?

Ik ben trots op je en kan niet wachten om je morgen te zien knallen tijdens de presentatie die je vandaag goed voorbereid hebt. You can do it! \_\_\_\_\_

## Reflectiemomenten

Tussen de dagelijkse invulpagina's door, zul je af en toe grotere reflectiemomenten tegenkomen in het journal. Dit zijn momenten waarop je even stilstaat op het pad naar de succesvolle jij en terugblijkt op de afgelopen weken.

Je kijkt tijdens deze momenten of je nog op één lijn zit met de versie van jezelf die je wilt worden. En je blikt terug op welke stappen je hebt gezet.

Ook is er tijdens deze momenten ruimte om de omschrijving van de meest succesvolle versie van jezelf aan te passen als je nieuwe ontdekkingen hebt gedaan over jezelf.

Misschien ontdek je wel dat de succesvolle jij toch anders tegen succes aankijkt dan je nu denkt, of dat deze versie van jezelf zich omringt met andere mensen dan je nu voor ogen hebt. Dat zijn interessante ontdekkingen die je tijdens de reflectiemomenten kunt opschrijven.

Op deze manier ben je er zeker van dat je de juiste kant op wandelt en de focus gaandeweg niet verliest.

# Ontmoet de succesvolle versie van jezelf

Wie is de meest succesvolle versie van jezelf? Dat is een belangrijke vraag om antwoord op te krijgen voordat je van start kunt gaan. Om dit te achterhalen volgen een aantal vragen. Beeld je bij het beantwoorden van de vragen in dat je de meest succesvolle versie van jezelf bent. Neem de tijd en wees zo concreet en specifiek mogelijk. Kijk er morgen nog eens op terug en vul eventueel je antwoorden aan als je voelt dat dat nodig is. De versie die je omschrijft, zal de versie zijn waar jij gedurende het journal stap voor stap naartoe werkt. Stem je keuzes af op je antwoorden en neem ze mee tijdens het beantwoorden van de vragen in je ochtend- en avondroutine.

**Wat zijn 5 kernwaarden die jou omschrijven? En waarom?**

---

---

---

**Wat betekent succes voor je?**

---

---

---

**Hoe ziet je ochtendroutine eruit?**

---

---

---

**Hoe ziet je avondroutine eruit?**

---

---

---

**Wat zijn andere dagelijkse routines die ervoor zorgen dat je groeit en geniet?**

---

---

---

**Hoe voel je je over het algemeen?**

---

---

---

**Hoe praat je tegen jezelf?**

---

---

---

**Wat heb je achter je gelaten om dagelijks te kunnen groeien en genieten?**

---

---

---

**Wat zijn je dromen en doelen voor de toekomst?**

---

---

---

**Welk advies geef je de versie van jezelf die deze vragen nu beantwoordt?**

---

---

---

Als er andere dingen zijn die je wilt opschrijven met betrekking tot de meest succesvolle versie van jezelf, kan dat hier:

---

---

---

'Decide what kind of life you actually want. Then say  
"no" to everything that isn't that' - Melanie Mackie



### Waar ben ik deze ochtend dankbaar voor?

1

2

3

### Hoe wil ik mij vandaag voelen?

- |  |                                     |                                       |   |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Energiek      | <input type="checkbox"/> Tevreden   | <input type="checkbox"/> Authentiek   | <input type="checkbox"/> Geliefd          |
| <input type="checkbox"/> Ontspannen    | <input type="checkbox"/> Dankbaar   | <input type="checkbox"/> Geïnspireerd | <input type="checkbox"/> Anders namelijk: |
| <input type="checkbox"/> Krachtig      | <input type="checkbox"/> Ambitieuw  | <input type="checkbox"/> Positief     | _____                                     |
| <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd | <input type="checkbox"/> Mindful    | <input type="checkbox"/> Vrolijk      | _____                                     |
| <input type="checkbox"/> Gelukkig      | <input type="checkbox"/> Productief | <input type="checkbox"/> Vrij         | _____                                     |

### Wat ga ik vandaag doen om mij zo te voelen?

---



---



**Wat ging er goed vandaag?**  
Schrijf drie succesmomenten op, ook al is het iets kleins.

1

2

3

### Hoe had ik vandaag nog beter kunnen maken?

---



---

### Wat wil ik tegen mezelf zeggen?

---



---

'Een geweldige toekomst vereist geen geweldig verleden.  
Alles wat telt, is dat wat je vandaag doet'



### Waar ben ik deze ochtend dankbaar voor?

1

2

3

### Hoe wil ik mij vandaag voelen?

- |  |                                     |                                       |   |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Energiek      | <input type="checkbox"/> Tevreden   | <input type="checkbox"/> Authentiek   | <input type="checkbox"/> Geliefd          |
| <input type="checkbox"/> Ontspannen    | <input type="checkbox"/> Dankbaar   | <input type="checkbox"/> Geïnspireerd | <input type="checkbox"/> Anders namelijk: |
| <input type="checkbox"/> Krachtig      | <input type="checkbox"/> Ambitieuw  | <input type="checkbox"/> Positief     | _____                                     |
| <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd | <input type="checkbox"/> Mindful    | <input type="checkbox"/> Vrolijk      | _____                                     |
| <input type="checkbox"/> Gelukkig      | <input type="checkbox"/> Productief | <input type="checkbox"/> Vrij         | _____                                     |

### Wat ga ik vandaag doen om mij zo te voelen?

---



---



**Wat ging er goed vandaag?**  
Schrijf drie succesmomenten op, ook al is het iets kleins.

1

2

3

### Hoe had ik vandaag nog beter kunnen maken?

---



---

### Wat wil ik tegen mezelf zeggen?

---



---