

## BIJLAGE : SPREUKEN

### ZELFBEELD

- Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.
- Iedereen neemt me zoals ik ben. Nu ik nog.
- Wie straalt, loopt nooit in het donker.
- Jij bent mooi precies zoals je bent.
- Als je jezelf kent, ben je krachtig. Als je jezelf aanvaardt, ben je onoverwinnelijk.
- Je bent geweldig.
- Het is oké om je niet oké te voelen.
- Wees geduldig met jezelf. Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.
- Niet perfect, maar uniek.
- Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.
- Het leven is kort, lach terwijl je nog tanden hebt.
- Een glimlach is een facelift die voor iedereen betaalbaar is.
- Hier mag je lachen.
- Een glimlach past altijd.
- Beter afgewezen worden om wie je echt bent, dan geaccepteerd te worden om wie je niet bent.
- Talent bezitten is mooi. Talent ontdekken in een ander is nog mooier.
- Talent is een aangeboren geluk. Maar het is ook een talent om dat te gebruiken.
- Je best doen is veel belangrijker dan de beste zijn.
- Problemen zijn er alleen maar om talenten aan te wakkeren, om ons een kans te geven.
- Ik heb geen speciaal talent. Ik ben slechts nieuwsgierig. *Einstein*
- Als iedereen hetzelfde denkt, denkt niemand.
- Ik vind jou geweldig. Nu jij nog.
- Wees de verandering die je in de wereld wilt zien. *Ghandi*
- Zelfvertrouwen is geloven dat je een kracht bezit, sterker dan je angst.
- If you think you are weird, you are:  
Wonderful  
Exciting  
Interesting  
Real  
Different



## DURF, ZELFVERTROUWEN

- Winnaars zijn verliezers die niet opgeven.
- Als je kwetsbaar bent, zien mensen ook je kracht.  
Als je enkel kracht uitstraalt, bouw je een muur om je heen.
- Minder doen, meer zijn.
- Je weet nooit wat je kunt, tot je het probeert.
- Pak de zon en straal.
- Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je.
- Je kunt meer dan je durft.
- Als je valt ... raap dan iets op.
- Ook als je strompelt, ga je vooruit.
- Wie geen fouten maakt, maakt meestal niks.
- Door achter te laten wat je niet meer nodig hebt, creëer je ruimte om te vinden wat jou vooruit brengt.
- Als je altijd probeert gewoon te doen, kom je nooit te weten hoe fantastisch je zou kunnen zijn.
- Alles wat je niet probeert ... mislukt.
- Niet hoe je valt, wel hoe je opstaat.
- Geloof in jezelf. Je kan meer dan je denkt.
- Je angst om er dom uit te zien, is wat je tegenhoudt.
- Toon je sterkste kant. Vraag hulp.
- Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!
- Wat zou je doen als je zou durven?
- Kwetsbaarheid durven tonen, maakt je een sterk persoon.
- Het zijn de donkere momenten wanneer je erachter komt hoe sterk je bent.

## MOTIVATIE, POSITIVITEIT

- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Veel pluimen geven sterke vleugels.
- Wees een regenboog in iemands wolk.
- Zeg 't gewoon eens als 't goed is.
- Kracht gaat tegen wiskunde in. Je moet het delen om het te vermenigvuldigen.
- Het beste medicijn, is 3 x daags een complimentje.
- Kijk positief en je ziet beter.
- Als je denkt dat alles tegen zit, denk dan eens opnieuw.
- Als je iets niet kan veranderen, verander dan je denkwijze.
- Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt. Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.
- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Zelfs als niemand je dat zegt, hou je mee de wereld recht.
- Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.
- Ik ben er nog niet, maar ik ben er dichterbij dan gisteren.

- Geloof in die ene reden waarom het wel kan.
- Als je moed je weer eens in de schoenen zakt, ga dan op je kop staan.
- Als woelig water tot rust komt, wordt het vanzelf helder.
- Zelfs de laatste loper in een wedstrijd is voor al diegenen die niet lopen.
- Succes begint aan het einde van je comfortzone.
- Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!
- Trek iets positiefs aan, dat past altijd.
- Wat de rups het einde noemt, noemt de rest van de wereld een vlinder.
- Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.
- Vertrouw op je kracht en vier het leven.
- Helpen is iemand de kracht geven zelf iets aan het probleem te doen.
- Piekeren neemt de zorgen van morgen niet weg, maar wel de kracht van vandaag.

