

## Mind Swap



### Wat is een Mind Swap?

Een Mind Swap is het bewust omzetten van een zware, negatieve of beperkende gedachte naar een lichtere, positievere en helpende gedachte. Het gaat er niet om dat je alles 'goedpraat', maar dat je jezelf helpt om anders naar een situatie te kijken, met meer mildheid en ruimte.

Een Mind Swap helpt je om je gedachten actief te sturen, waardoor je je in januari (en daarna!) mentaal veerkrachtiger voelt.

### Zo werk het:

1. Bekijk de voorbeelden
2. Noteer nu eigen gedachten die je vaak hebt (bijv. twijfels, stress, onrust).
3. Zet deze gedachte om naar een hulpvaardige, realistische en meer positieve variant
4. Door de kaartjes regelmatig te lezen, herprogrammeer je je mindset op een zachte en praktische manier.

Voorbeeld beperkende gedachte	Positieve mind swap
"Januari voelt zwaar, ik heb geen energie om te beginnen"	"Het is oké om langzaam op gang te komen. Ik luister naar mijn tempo, en dat is precies genoeg."
"Ik moet dit jaar echt alles anders doen."	"Ik hoef niet alles om te gooien. Kleine veranderingen brengen mij ook vooruit."
"Alle anderen lijken het beter voor elkaar te hebben dan ik."	Iedereen heeft zijn eigen tempo en struggles. Ik focus me op mijn eigen pad."
"Ik moet dit jaar echt bewijzen dat ik beter kan."	"Ik hoef niets te bewijzen. Ik mag groeien op een manier die bij mij past."
"Ik voel me traag, lui en niet productief."	"Mijn lichaam past zich aan het seizoen aan. Herstelen en rust is óók een vorm van productiviteit."
"Als ik nee zeg, stel ik anderen teleur."	"Grenzen aangeven maakt relaties juist eerlijk en gezond."
"Ik ben niet snel genoeg op het werk."	"Ik lever kwaliteit op mijn eigen tempo. Dat is waardevol."
"Ik ben geen goede ouder/ partner/ collega."	"Ik doe mijn best in elke rol, dat is waardevol genoeg."
"Ik kan geen balans vinden tussen werk en privé."	"Balans is een proces. Ik mag kleine stapjes nemen om werk en privé in evenwicht te brengen."



