# Quotes voor life balance

Bij elke quote hoort precies een opdracht -> navragen bij de studenten van UGent.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quote | Door | Extra |
| ‘Dit is wat ik heb geleerd: Dat iedereen een talent heeft, origineel is en iets belangrijks te zeggen heeft. | Brenda Ueland | Amerikaans schrijfster |
| Bekijk vandaag de anderen op deze manier: ze hebben een talent en iets belangrijks te zeggen. Ontdek het. | / | / |
| ‘Ik wil alles worden wat ik kan worden.’ | Katherine Mansfield | Nieuw-Zeelands schrijfster |
| Ga vandaag op zoek naar dat ene talent van je dat nog wat verborgen zit. Geef het een kans om te groeien. | / | / |
| ‘Twijfel is niet het tegenovergestelde van geloof, het is een onderdeel van geloof.’ | Paul Tillich | Duits theoloog |
| Teken een groot vraagteken en schrijf daarin waaraan jij twijfelt. Teken daarna een groot uitroepteken en schrijf daarin waarin jij gelooft. | / | / |
| ‘Een vliegtuig stijgt op tegen de wind in, niet met de wind mee.’ | Henry Ford | Amerikaans industrieel |
| Voel je weerstand tegen iets wat je wilt ondernemen? Bekijk die weerstand als een kracht om je plan door te voeren. | / | / |
| ‘De komst van een goede clown bevorder de gezondheid van een stad meer dan twintig ezels beladen met medicijnen.’ | Thomas Sydenham | Engels wetenschapper |
| Breng vandaag de mensen aan het lachen. En ga goed na welke effecten dit heeft op anderen én op jou. | / | / |
| ‘De drie basis voorwaarden voor geluk zijn: iets hebben om te doen, iets hebben om van te houden en iets hebben om op te hopen.’ | Joseph Addison | Engels schrijver |
| Focus je vandaag op wat je graag doet, waar je van houdt en wat je hoopt. | / | / |
| ‘Gelukkig is hij die leert dragen wat hij niet kan veranderen.’ | Friedrich Schiller | Duits schrijver |
| Teken een steen en schrijf er een last op die je moet dragen. Teken drie ballonnen aan de steen met woorden die je met de last leren leven, ook al zal de steen daardoor niet van plaats veranderen. | / | / |
| ‘Wie heeft ooit beweerd dat we maar één keer geboren worden?’ | Jacques Derrida | Frans filosoof |
| Op welk moment in je leven had je het gevoel dat je opnieuw geboren werd? | / | / |
| ‘Slik ’s morgens een pad in en je zal de hele dag niks wansmakelijkers meer tegenkomen.’ | Nicolas Chamfort | Frans schrijver |
| Begin de dag met iets waar je al lang tegen op ziet. De rest van de dag zal extra meevallen. | / | / |
| ‘Geluk zit niet in hebben of krijgen, alleen in geven.’ | Henry Drummond | Schots schrijver |
| Verras vandaag iemand door te geven. | / | / |
| ‘Elk kind is een kunstenaar. Het probleem is er een te blijven.’ | Pablo Picasso | Spaans kunstenaar |
| Zoek een foto op uit je kindertijd. Welke positieve eigenschappen van dat kind heb je onderweg verloren? Pak ze weer op. | / | / |
| ‘Wacht niet op het laatste Oordeel. Dat vindt elke dag plaats.’ | Albert Camus | Frans schrijver en filosoof |
| Stel dat vandaag het laatste Oordeel valt. Welke zin zou je nog beginnen met ‘Had ik maar….’ Of ‘Was ik maar…’? Stel dat je daar vandaag nog iets aan kan doen. | / | / |
| ‘Pessimisten hebben geen hoop voor zichzelf , noch voor anderen.’ | James A. Baldwin | Amerikaans schrijver |
| Teken twee ballonnen. Schrijf in de ene ballon iets wat je durft te hopen voor jezelf en in de andere iets wat je hoopt voor een ander. | / | / |
| ‘Wat me niet kapot maakt, maakt me sterker’ | Friedrich Nietzsche | Duits filosoof |
| Wanneer had je het gevoel dat ze iets in jou kapot wilden maken? Ga voor jezelf na hoe je daar sterker uit bent gekomen. Gebruik die kracht. | / | / |
| ‘Ik ben een zwarte mens, vanbinnen en vanbuiten. En jij bent een witte mens vanbuiten, maar vanbinnen ben je een Afrikaan zoals ik.’ | Olusegun Obasanjo | Nigeriaans staatsman |
| Welke mens waarvan je erg verschilt ontmoet je vandaag? Ga na wat jullie toch wel gemeenschappelijk hebben. | / | / |
| ‘Door elke daad zaai je zaad, zelfs als je de oogst nooit ziet.’ | Ella Wheeler Wilcox | Amerikaans schrijfster |
| Stel vandaag een daad waarmee je bewust een positief zaadje zaait voor de toekomst. | / | / |
| ‘Je tijd is beperkt. Verspil hem niet door het leven van anderen te leiden. Er is geen enkele reden om niet de weg van je hart te volgen.’ | Steve Jobs | Amerikaans computerspecialist |
| Houd vandaag van uur tot uur bij wat je precies doet. Hoeveel procent van je tijd zou je eigenlijk anders willen invullen? Wat houdt je precies tegen? | / | / |
| ‘Om hulp vragen is geen teken van zwakte maar van kracht.’ | Barack Obama | Amerikaans president |
| Laat je vandaag van je sterkste kant zien: vraag om hulp. |  |  |
| ‘In plaats van te klagen dat we niet alles hebben wat we willen, kunnen we beter dankbaar zijn dat we niet alles krijgen wat we verdienen.’ | Dieter Hildebrandt | Duits schrijver |
| Aan welke straf of welk onheil ben je ooit gelukkig genoeg ontsnapt? | / | / |
| ‘De keuzes die we maken vertellen veel meer over ons dan de mogelijkheden die we hebben.’ | J.K. Rowling | Engels schrijfster |
| Noem twee belangrijke keuzes in je leven. Wat zeggen die over jezelf? | / | / |
| ‘De opwindendste zin die je in de wetenschap kan horen en die nieuwe ontdekking aankondigt, is niet “Eureka!” maar “Dat is grappig”.’ | Isaac Asimov | Amerikaans wetenschapper |
| Observeer. Concentreer je vandaag op minsten drie momenten waarop je denk: dat is grappig. Er sluimert een ontdekking in. | / | / |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |