

JUST BE YOU.NL

“Het **mooiste** wat  
je kunt worden  
is **jezelf!**”



quotes ter inspiratie voor jezelf

- Marian Palsgraaf -

## Belangrijk

Je mag dit rapport gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het rapport mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit rapport op je website of geef het aan de leden van je mailinglijst.

## Over Just Be You

[Justbeyou.nl](http://Justbeyou.nl) is een website voor mensen die de kwaliteit van hun leven willen verbeteren meer uit hun leven willen halen, meer zelfvertrouwen willen hebben, productiever willen worden, gezonder en fitter willen worden en natuurlijk gelukkig zijn.

Op justbeyou.nl vind je enorm veel waardevolle tips, trucs en technieken op al deze fronten.

## Inleiding

Ik heb altijd een notitieboekje in mijn tas en elke keer dat ik een uitspraak of een inspirerende quote hoor of zie dan noteer ik deze.

*Tip: Ik raad je aan om dat ook te doen.*

Ik blader hier vaak in om quotes te gebruiken bij een artikel. Het leek me een leuk idee om deze inspirerende quotes met jou te delen.

Je kan de quotes uitprinten of noteer de quotes die jou het meest aanspreken en/of inspireren.

Ik heb bij sommige quotes verzuimd om de naam erbij te vermelden.

Succes!

Marian Fabgraaf



Zonder donker zie je het licht niet



The way to get started is to quit talking and begin doing



If you do what you've always done, you'll get what  
you've always gotten



If you don't see yourself as a winner then you cannot  
perform as a winner



Niets heeft een betekenis, maar een betekenis die jij er  
aan geeft



De wind kan je niet veranderen maar de zeilen zet jezelf



Je moet eerst schieten om te kunnen scoren



Succes is 1x vaker opstaan dan vallen



Winners don't quit en quitters don't win



Het is beter te slijten dan te roesten



Ga nooit als verliezer naar bed.  
Sta altijd op als een winnar.



Mik op de maan, als je die mist komt je toch tussen  
de sterren terecht



You have to "be" before you can "do",  
and do before you can "have"





Gisteren is geschiedenis, morgen is een raadsel en  
vandaag is een geschenk



Droom je leven, leef je dromen



Wie met modder gooit verliest grond



De charme van het verleden is dat het verleden is



Wie verdwaald is ontdekt nieuwe wegen



The book you don't read won't help





Time is more value than money. You can get more money, but you cannot get more time



Be who you are, all the time



Behandel mensen zoals jezelf behandeld wilt worden



Love what you do



De toekomst die je ziet is de toekomst die je krijgt



Succes van buiten begint met succes van binnen





Gelukkige dagen bestaan niet. Het zijn gelukkige momenten die de kracht hebben je elke dag gelukkig te maken



Je kunt in je leven maar 1 persoon veranderen en dat ben jezelf!



Onze grootste prestatie is niet dat we nooit vallen maar dat we elke keer weer opstaan



Creativiteit is een deur zien waar andere een muur zien



Grote veranderingen zijn het gevolg van veel kleine dingen



Als de zee kalm is heeft iedere boot een goede kapitein



Wie iets wil doen, vindt een middel.  
Wie niets wil doen een excuus.



Je krijgt nooit een tweede kans om een eerste  
indruk te maken



Als er een citroen op de weg ligt,  
maak er dan limonade van



Vaak moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt



De geest wordt rijk door wat hij ontvangt,  
het hart wordt rijk door wat het geeft



Voor een schip zonder roer is elke wind tegen wind





Logica brengt je van A naar B.  
Verbeelding brengt je overal



Denken dat iets onmogelijk is, is het onmogelijk maken



Wie vecht kan verliezen, wie niet vecht is al verloren



Alles wat je vooruitschuijft, blijft je achtervolgen



Iemand kan alleen je zelfrespect afnemen  
als je het hem geeft



A goal without a plan is just a wish



Do ore do not there is no try



I look to the future because that's where I'm going to spend the rest of my life



De pessimist klaagt over de wind, de optimist verwacht dat die draait en de realist stelt de zeilen bij.



Leven zonder zelfvertrouwen is, rijden in een auto met de handrem erop



De belangrijkste relatie in je leven is de relatie met jezelf



Zelfvertrouwen is geloven dat je een kracht bezit, sterker dan je angst en twijfel



Het leven is net ganzenborden. Je kunt steeds weer opnieuw beginnen, tenzij je in de put blijft zitten



De sleutel tot succes is vertrouwen



Succes is een reis niet een einddoel



Leer van het verleden, leef in het heden en  
geloof in de toekomst



Kijk niet achterom want dan kan je niet zien  
wat er voor je gebeurt



Dat wat aandacht krijgt groeit



Wijsheid is voor de geest, wat gezondheid is  
voor het lichaam



Een reis begint altijd met een enkele stap



Als je altijd blijft doen wat je altijd deed. Zal je altijd krijgen wat je altijd kreeg



Maak haast als je tijd hebt,  
dan heb je tijd als je haast hebt.



Zware opdrachten worden alleen aan de beste studenten gegeven



Je komt heel veel mensen in het leven tegen, die allemaal weten hoe het moet, maar weinig mensen doen ook echt wat zij weten. Alleen weten is niet genoeg! Je moet ook echt in actie komen  
- Anthony Robbin -





Success is liking yourself, liking what you do,  
and liking how you do it



Het leven is een feest maar je moet zelf wel  
de slingers opgehangen



Alles wat we zijn, is het gevolg van  
wat we hebben gedacht



Als het donker genoeg is worden de sterren zichtbaar



Begin de dag met een lach



Let go of the past.  
Be grateful for the present, create the future



Je uiterlijke wereld is een reflectie  
van je innerlijke wereld



Niet wat we hebben maar wat ons blij  
maakt bepaalt onze overvloed



Het zijn niet de dingen in de wereld die ons van slag af  
brengen, maar onze gedachte daarover



Vertrouwen, is geloven wat je nog niet kunt zien. De  
beloning voor dit vertrouwen is zien wat je gelooft



Als je met een vinger naar een ander wijst,  
wijst er altijd drie vingers naar jezelf



Je wereld bestaat uit de dingen waar jij je  
aandacht op richt



Take care of you body, it's the only place you  
have to live



If you can dream it, you can do it  
- Walt Disney -



Be the change you wish to see in the World  
- Ghandi -



Richt je aandacht op wat je wel wilt. Verspil geen  
energie aan je druk maken over wat niet gelukt is



Niets levert zoveel winst als vertrouwen





Winnaars zijn een deel van de oplossing  
Verliesaars zijn een deel van het probleem  
Winnaars hebben een plan  
Verliesaars hebben een excuus



Winnaars doen dingen gebeuren  
Verliesaars wachten tot iets gebeurt  
Winnaars zeggen "mogelijk"  
Verliesaars zeggen "moeilijk"  
Winnaars willen geluk  
Verliesaars willen gelijk  
In iedereen zit een winnaar!  
Het is een kwestie van willen  
Wat kies jij? Winnaar of verliesaar?



Wat voor gemakkelijk is,  
kan door een ander worden bewonderd



Veel antwoorden die je zoekt, zijn je (in)gegeven. Heb  
de moed er naar te luisteren







Het gaat niet alleen om het bereiken van je bestemming. Beleef ook de reis er naar toe



Stop de gedachten in de trant van: Waarom lukt het mij niet. Het is een vraag zonder antwoord. Besef dat je teleurgesteld bent maar blijf er niet in hangen



Wees ervan overtuigd, succes is: weten waar je hart naar uitgaat en dit waarmaken

Inspiratie is dit: weten hoe fantastisch goed het is, wat jij voor ogen hebt



Als iets niet lukt heb je niet gefaald maar geleerd





Probeer jezelf te zijn en probeer te groeien. Wees  
succesvol daarin, en je bent succesvol in alles



Kijk met je hart niet alleen met je ogen



Het is jouw leven..... Wees niet alleen uitvoerder maar  
ook architect en bouwer.



Je ongerust maken dat je zo hard werkt is nog  
ongezonder dan het harden werken zelf. Je ongerust  
maken dat je zo weinig slaapt is nog ongezonder dan  
de korte slaap zelf. Dus: probeer er iets aan te doen  
zonder je ongerust te maken



Een geïnspireerd mens is altijd energiek  
Een doelloos mens is doelloos



Ook al ben je boos of ontevreden. Accepteer alles zoals het is. Alleen vanuit rust kun je dingen succesvol verbeteren



Heb je iets af, start dan niet direct met het volgende, maar neem een moment rust om te kijken wat je volbracht hebt



Wat kost je energie? Waarvan krijg je energie? Waar je energie van krijgt zijn dingen die je verder brengen. Iets wat energie kost, is vaak niet alleen moeilijk maar draagt ook niet bij aan degene wat jij wilt



Droom groot, denk simpel, doe praktisch en  
Geniet volop!



Vertrouwen in een goed resultaat levert meer op dan  
verbeten inspanning



Angst en wantrouwen zijn dodelijk voor  
succes en geluk



Waar je van overtuigd bent, ervaar je ook



Durf te dromen en durf dat waar te maken



Rust nemen is opladen voor een volgend succes



Wees hartelijk, voor een ander en voor jezelf!



Een lange wandeling kan een goede  
remedie zijn bij problemen





Probeer niet na te doen wat anderen goed kunnen.  
Je bent een kanjer in dingen waar jij goed in bent



Hoe slim, verstandig of kansrijk (nu of nooit!) een  
bepaalde aanpak of actie ook lijkt... luister altijd even  
naar je hart...en volg die dan!



Niet vergeten dan je bijzonder bent.



Geef wat je te geven hebt. Niet meer en niet minder



Heb je een tegenvaller, kijk dan of je er iets goeds uit  
kan halen. Iets waarmee je verder kunt komen



Als je echt iets wilt, moet je het loslaten



Ga op onderzoek uit



Richt je op wat je wilt en niet op wat je niet wilt



Geef je lichaam wat het nodig heeft



Waardeer onverwachte dingen.  
Zie ze als een kadootje



Kijk eens verder weg! Letterlijk. Zie de horizon, de lucht  
en de wolken. Goed voor je ogen en voor je geest



The sky is the limit





De enige manier om te ontdekken  
of iets werkt is door het te doen.



Mensen veranderen doorgaans niet omdat zij het licht  
zien maar omdat zij de hitte voelen



Schrap "ja maar" uit je woordenboek



Fietsen met tegenwind maakt je sterker



In het puin van het verleden,  
liggen de parels van morgen





Zolang je weet wie je bent, zullen praatjes  
je niet raken



Arm is de mens wiens plezier afhangt van de  
toestemming van een ander



De wereld zal in je geloven en op je wensen reageren  
wanneer je eerst in jezelf gelooft  
- John Gray -



Met zorgen over morgen verpruts je de dag van  
vandaag - Janis Joplin -



Wanneer je werkelijk in harmonie bent met je lichaam,  
wordt het een vertrouwde leraar en gids  
- D. Chopra -





Als ja altijd blijft doen, wat je altijd deed zal je altijd  
krijgen wat je altdij kreeg

- D. Chopra -



Denk voor jezelf als je jezelf wilt vinden – socrates –



Mensen zijn niet lui. Ze hebben alleen maar geen  
doelen die hen inspireren

- Anthony Robbins -



Moed groeit door te doen,  
angst door niet te doen



Durven is tijdelijk de grond onder je voeten verliezen.  
Maar niet durven is jezelf verliezen

“Het **mooiste** wat  
je kunt worden  
is **jezelf!**”



## Ten slotte

*Heb je zelf nog inspirerende quotes, uitspraken of gezegdes? Ik zal het leuk vinden als je ze met me wilt delen! Mail ze naar: [info@justbeyou.nl](mailto:info@justbeyou.nl)*

*Vind je inspirerende verhalen ook leuk? Neem dan eens een kijkje op mijn website [www.justbeyou.nl](http://www.justbeyou.nl) waar ik regelmatige inspirerende verhalen, blogs en/of video's plaats.*

*Marian Fabgraaf*

129  
Inspirerende  
Quotes

