



# 30 dagen challenge

Ga 30 dagen lang de uitdaging met jezelf aan en word milder in je oordelen. Zet een krul of vinkje door de uitdaging als je deze hebt voltooid.



Luister vandaag naar iemand zonder jouw mening te geven. Gewoon luisteren.

Merk elke keer op wanneer je iemand in een hokje probeert te stoppen.

Geef een compliment zonder meteen iets terug te verwachten.

Stop jezelf voordat je iets negatiefs zegt over iemand. Blijf stil en observeer.

Probeer één positief oordeel vandaag te vervangen door dankbaarheid.

Houd een dag lang bij hoe vaak je over iemand anders oordeelt. Bewustwording is stap één.

Vraag jezelf bij elk oordeel af: "Is dit mijn onzekerheid die spreekt?"

Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent, ongeacht hoe je dag verloopt.

Vraag jezelf: "Draagt mijn oordeel vandaag iets positiefs bij?" Zo niet, laat het los.

Laat iemand anders eens hun eigen fouten maken zonder in te grijpen of te oordelen.

Laat vandaag kleine irritaties los, van verkeer tot collega's. Ontspan en laat het gaan.

Probeer niet meteen een mening te vormen over iets nieuws of anders.

Zeg vandaag eens niets wanneer je normaal gesproken een oordeel zou hebben.

Stel jezelf open voor een ervaring of persoon die je normaal zou vermijden.

Vraag iemand naar zijn/haar verhaal voordat je een oordeel velt.

Bedenk vandaag: Wat zou je doen als je in de schoenen van de ander stond?

Wees vriendelijk voor jezelf en laat zelfkritiek eens achterwege.

Bepaal of jouw mening over iets écht nodig is om te delen.

Observeer je gedachten zonder meteen een oordeel over ze te hebben.

Wees vandaag bewust stil in gesprekken en luister actief naar de ander.

Probeer vandaag geen oordeel te hebben over uiterlijk of gedrag van anderen.

Laat vandaag mensen hun ding doen zonder advies te geven of commentaar te leveren.

Gun iemand bewust de ruimte om fouten te maken, zonder ze te verbeteren.

Schrijf een korte reflectie: waarover oordeelde je vandaag? Hoe voelde dat?

Kies één oordeel van jezelf en vraag je af waarom je dat hebt.

Probeer de dag door te komen zonder negatieve oordelen. Focus op positiviteit.

Vraag jezelf: "Wat zegt mijn oordeel eigenlijk over mezelf?"

Spreek je partner of een vriend(in) aan op een oordeel. Praat erover.

Geef jezelf toestemming om geen oordeel te hebben over iets nieuws.

Reflecteer op de afgelopen 30 dagen. Hoe heb je minder oordelen toegelaten in je leven?