

Ok, je hebt naar de Masterclass geluisterd en hopelijk heeft dat je weer nieuwe inzichten gegeven over je gezondheid en jouw invloed daarop.

Dan is het nu tijd om je actie te bepalen en wel mbv de Make the Most of Now methode natuurlijk. Dus pak je pdf over de Make the Most of Now methode erbij en begin gewoon.

Om je een beetje op weg te helpen geef ik je wat opties waar je mee zou kunnen beginnen maar laat vooral ook je eigen creatieve en geïnspireerde brein spreken.

### **Optie 1.**

Als eerste kleine stap, die absoluut haalbaar is en die jou echt een goed gevoel geeft is bv deze:

Zet s morgens, als je net wakker bent deze intentie neer voor de dag:

*Vandaag zoek ik naar redenen om me goed te voelen.  
Er is niks zo belangrijk dan dat ik me focus op me goed voelen  
Er is niets zo belangrijk als dat ik gedachten kies die goed voelen en die meer gedachten aantrekken die goed voelen..*

Ga gewoon ervaren wat dit met je doet, geeft het je niet het **YES** gevoel dan is de stap niet de juiste voor jou.

Dan zou je het volgende kunnen doen.

### **Optie 2.**

Als jij met niemand iets te maken zou hebben en je van meningen van anderen niets zou aantrekken, wat zou je dan willen doen, hebben en zijn?

Het is een beetje de opdracht uit de eerste module maar misschien dat je nu nog specifiek weet wat je zou willen. want wat je *eigenlijk* wil is....

Misschien had je gedacht dat ik het veranderen van je overtuigingen als stap zou noemen maar doe ik bewust niet. Dat roept namelijk van alles op wat je juist NIET wil ervaren. Het focussen op wat je wel wilt is vele en vele malen effectiever, makkelijker en leuker natuurlijk.

### Optie 3.

Kijk eens naar hoe jij voor jij fysiek voor jezelf zorgt: voelt dat 100% goed zoals je dat nu doet of zou je daar iets in kunnen veranderen waardoor je je beter over jezelf voelt?

En hoe zit het met zelfliefde? Zou jij elke dag iets kleins kunnen doen voor jezelf puur uit liefde voor jezelf? BV:

- 15 minuten me-time inplannen/claimen
- 0 - 15 minuten mediteren
- 0 - 15 minuten een ademhalings oefening doen
- een Sedona release op negatieve emoties
- etc.

Ik hoop dat ik je hiermee genoeg opties heb gegeven om mee aan de slag te gaan. Zoniet, gebruik dan de groep of de Q&A om om hulp te vragen, daar ben ik immers voor.