

Wist je dat jouw mate van zelfliefde zo belangrijk is voor je algemeen welzijn, je gezondheid, je relaties en ook je financiën? Het is namelijk dé plek van waaruit we opereren, de plek die onze gedachten en overtuigingen kleurt en dus ook dé plek waar je enorm in mag investeren.

Je zult dan ook bij de meeste opdrachten de tip krijgen om te investeren in zelfliefde en één van de belangrijkste daarvan is:

Focus je op je zo goed mogelijk voelen want dan investeer je in het verhogen van je vibratie en daarmee verander/verhoog je je punt van aantrekking en krijg je fijnere manifestaties en dus een fijner leven!

Het lijkt zo logisch he? En dat is het ook maar wij maken het vaak zo moeilijk en ingewikkeld. Dat kun je een halt toeroepen door **NU** een eerste stap te bepalen, volgens de make the Most of Now methode die jou in een opwaartse spiraal brengt.

Wat is de eerste kleine stap die jij kunt nemen waarvan je 99% zeker weet dat hij haalbaar is (succes gegarandeerd dus) en die jou een goed/beter gevoel over jezelf geeft?

- 15 minuten me-time inplannen/claimen
- 0 - 15 minuten mediteren
- 0 - 15 minuten een ademhalings oefening doen
- een Sedona release op negatieve emoties
- 0 - 15 minuten wandelen per dag
- Jezelf elke dag verwennen met....
- Elke maand jezelf een massage/sauna kado doen
- Ipv elke dag stofzuigen, 3 x per week stofzuigen
- Iets minder streng voor jezelf zijn op het gebied van..... 9vul zelf maar in0
- etc.

dit zijn zo wat opties, kijk vooral hoe ze VOELEN voor jou en laat je eigen creatieve brein vooral voor je werken.

Ik ben benieuwd wat jij als eerste stap kiest. Wil je het delen in de groep of tijdens de volgende Q&A? En aarzel niet om mijn hulp in te roepen he!

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:

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.