

Seminar: *Healthy & **Wealthy** life program*



Voor een gezond en gelukkig leven



Overvloed op elk gebied van je leven

Overvloed geldt ook voor jou!



Persoonlijk verhaal Chantal



Thema's in mijn leven:

- Dominantie & narcisme (privé en werk).
- Angsten en onzekerheid.
- Overleven & mezelf niet goed genoeg vinden.

Wat ik de afgelopen 8 jaar heb gedaan:

- Inner werk gedaan (mentaal, emotioneel en fysiek vlak).
- Geloven in mezelf en dat alles goed komt.
- De kracht van positieve gedachten & woorden.
- Vertrouwen in mezelf en in mijn succes.
- Elke dag 1 stap zetten naar je doel.
- Dagelijks mensen blijven helpen.
- Omarmen van mijn levensmissie.
- Leven in het moment & genieten.

Seminar: *Healthy & **Wealthy** life program*



De 6 bouwstenen

De bouwstenen geven je houvast in elke situatie voor een healthy & wealthy life.

1. Emotie management.
2. Wordt de leider van jouw leven.
3. Doe waar jij echt blij van wordt.
4. Kies voor een positieve mindset.
5. Zorg voor je fysieke lichaam & gebalanceerde voeding.
6. Ontspan & geniet!



Bouwsteen 1. Emotie management

Aanleiding

Een baby is in de baarmoeder al in staat om te **voelen**. Dit is niet voor niets, omdat het de reflexen in werking zet die nodig zijn om te overleven. Na de geboorte ontwikkelen andere zintuigen zich. Dat betekent dat op onbewust level een baby de emoties van de ouders meekrijgt.

Vanaf je geboorte t/m je 7^e levensjaar is de opvoeding van de ouders bepalend hoe jij in het **leven** staat met **je emoties, je overtuigingen, je houding & je gedrag**.

Op de basisschool leer je weinig over het omgaan met je **emoties**, terwijl dit de **kern** is wat mensen dagelijks ervaren. Deze bouwsteen gaat over het *omgaan met je emoties*.



Bouwsteen 1. Emotie management

Wat als je emoties onderdrukt?

Als je emoties onderdrukt of je blijft ze uit gewoonte vasthouden, ontstaan er in je lichaam **energieblokkades**.

Ik neem je mee aan de hand van een voorbeeld:

Stel je gebruikt dagelijks een laptop. Je download bestanden en je ontvangt e-mails. Op de achtergrond worden er allerlei bestanden opgeslagen wat je niet altijd ziet. Je laptop wordt trager en je besluit om een opschoning te doen. Daarna start je laptop weer beter op en je bestanden worden weer sneller geopend.

1. Stel je voor dat je al je emoties voor jezelf houdt. Wat gebeurt er met je lichaam na een langere periode? Je **lichaam blokkeert**. Je krijgt een burn-out, je schouders of je rug zit vast (onderdrukking van je emoties) of erger. Voorbeelden van klachten zijn:

- Onderdrukte boosheid: onderbuik (nijdig zijn) of gebitsproblemen (tandenknarsen van woede).
- Weerstand: knieën (verzet tegen de situatie).
- Prestatiedruk zonder plezier: zoeken naar waardering of de gedachte machteloos te zijn (stress).

2. Een emotionele blokkade kan ook ontstaan door **negatieve gedachten**.

3. Je kunt ook de **negatieve energie** van andere mensen met je meedragen, terwijl dit niet van jou is.



Bouwsteen 1. Emotie management

Wat doe je als mens onbewust?

- Emotionele blokkades en de daaruit vloeiende klachten ontstaan *onbewust*.
- Je bent je niet bewust dat dit het gevolg is van je *negatieve gedachten, overtuigingen* en *emoties*.
- Of de *negatieve energie* die jij van de *ander* met je meedraagt.

Hoe zorg je ervoor dat je emotionele energieblokkades oplost? Door de **5-stappen methodiek**:

1. Start met het aanpakken van je kernprobleem.
Healing & coaching op maat.
2. Leer omgaan met emoties en deze loslaten.
Visualisatie op maat.
3. Ga aan de slag met je overtuigingen en analyseer deze.
Visualisatie op maat.
4. Kies voor nieuwe overtuigingen.
Affirmaties op maat.
5. Evalueer wekelijks om bij te sturen.
Happiness factor



Bouwsteen 1. Emotie management

Wat is het aanpakken van je kernprobleem?

- Het weghalen van het *kernprobleem* gaat aan de hand van een *healing*.
- Deze healing wordt ook wel **visualisatie** genoemd, omdat je wordt meegenomen in een diepe ontspanning.
- Healing werkt direct op de oorzaak van de **onbalans**.
- Healing helpt jou bij **zelfgenezend vermogen**.
- Je kunt alleen *jezelf genezen*. Een *coach/healer* helpt jou daarbij als *jij* er **klaar** voor bent.
- De healer geeft de **energie** door.
- Afhankelijk van de spirituele ontwikkeling van de healer, wordt de energie **krachtiger**.
- Je hoeft er niet in te geloven, wel mag je de *energie* helemaal **ontvangen** en ervaren wat dit met jou doet.

Fases om je mooiste leven te creëren:

1. Je ontdekt je **blokkades** en **thema's** in je leven waar je dagelijks tegen aanloopt.
2. Je transformatie proces begint waarmee je aan de slag gaat met je **kernprobleem**.
3. Je zet je **dromendoelen & jouw levensmissie** neer & creëer **je mooiste leven!**

Bouwsteen 1. Emotie management

Fases om je mooiste leven te creëren:

1. Je ontdekt je **blokkades** en **thema's** in je leven waar je dagelijks tegen aanloopt.
2. Je transformatie proces begint waarmee je aan de slag gaat met je **kernprobleem**.
3. Je zet je **dromendoelen & jouw levensmissie** neer & creëer **je mooiste leven!**

De eerste stap is om je **blokkades** en **thema's** in je leven te ontdekken **(1)**.

In een visualisatie zoom ik in op het kernprobleem en ik krijg door **hoeveel sessies** je nodig hebt om in ieder geval jouw **kernprobleem (2)** op te lossen. Voor de **transformatie** naar **droomdoelen (3)** is de fase daarna. Het aantal sessies verschilt per persoon en dit heeft te maken met jouw **levenslessen** en **persoonlijke** ontwikkeling. Na deze coachsessies kan je verder met de dingen die je te doen hebt en sluit het programma **Overvloed geld(t) ook voor jou (3)** hierbij aan. Door deze **3 fases** creëer jij jouw mooiste leven!

Naast het aanpakken van het **kernprobleem** is het van belang om dagelijks **fysiek, emotioneel en mentaal** in balans te blijven. Hiervoor heb ik de **3 colour healing** gemaakt van de kleuren: *goud, wit en paars*. Deze kan je **elke dag** blijven toepassen (naast de *energiemanagement*) om in balans te blijven.

Bouwsteen 1. Emotie management

Hoe voorkom je emotionele blokkades?

- Dagelijks je **energiemanagement** in balans houden is een must.
- Dit betekent ook dat je *minimaal* een **half uur** per dag voor **jezelf** nodig hebt.
- Als je **emoties** hebt, neem een moment om *vast te stellen* waar deze *vandaan* komen.
- Schrijf je *gevoelens* van je af of **praat** erover met een vriend, vriendin of met je ouders.
- Volg alle 6 de **bouwstenen**.

Blijf je in vicieuze cirkels draaien, pak de daadwerkelijke **kernblokkades** aan.
Dit is stap 1 van de **5 stappen methodiek**.



Bouwsteen 1. Emotie management

Ga aan de slag

Je gaat aan de slag om dieper in te zoomen op jouw emoties en overtuigingen.

- Schrijf voor jezelf op hoe vroeger jouw gezinssituatie was en hoe jij jezelf daarbij voelde.
- Maak voor jezelf inzichtelijk welke **emoties en overtuigingen** je hebt overgenomen.
- Welke emoties en overtuigingen wil jij achter je laten?
- Voor welke emoties en overtuigingen kies jij?
- Maak een **positieve affirmatie** voor jezelf die je dagelijks blijft herhalen.



Bouwsteen 2. Wordt de leider van jouw leven

Aanleiding

Door van *binnen* naar *buiten* te leven, wordt jij de krachtige leider van jouw leven. Doordat jij keuzes maakt vanuit jouw persoonlijke *waarden* en *normen* creëer jij je mooiste leven. Doordat jij vanuit je **hart** de juiste keuzes maakt, volg jij het pad van jouw levensmissie. Als jij jouw persoonlijke missie volgt dan gaan **dingen vanuit moeiteloosheid, plezier & gemak.**

Hoe zorg je ervoor dat je van binnen naar buiten gaat leven?



Bouwsteen 2. Wordt de leider van jouw leven

Leef van binnen naar buiten

Voordat je echt van binnen naar buiten kunt gaan leven, dat betekent dat jij vanuit jouw **centrale kern** de wereld ziet zoals jij dit graag wilt en op basis van jouw waarden en normen heel gemakkelijk **besluiten en keuzes** kunt maken. Dit betekent ook dat je de wereld om je heen ziet en erop reageert vanuit je *kracht*. Jij staat in het midden van de orkaan. In het midden van de **orkaan** is het *stil*:

- Vanuit die stilte overzie jij alles.
- Je weet wat je te doen hebt.
- Weet je waar je aandacht op te richten waar je juist geen aandacht aan hoeft te schenken.

Waar begin je?

Maak een top 10 van jouw persoonlijke **kernwaarden**. Deze kernwaarden geven in 1 woord aan waar jij voor staat. Voorbeelden van kernwaarden kunnen zijn: authenticiteit, creatief, dapper, discipline, gerechtigheid, humor, innerlijke rust, onafhankelijkheid, vrijheid, ondernemend, wijsheid en zorgzaam.



Bouwsteen 2. Wordt de leider van jouw leven

Leef van binnen naar buiten

Nadat je weet wat jouw persoonlijke kernwaarden zijn, schrijf je ze op en hang je deze op een zichtbare plaats in je huis. Bij het maken van een keuze of besluit haal jij het overzicht erbij, zodat op basis van jouw persoonlijke prioriteiten de juiste keuze voor jezelf kunt maken.

Happiness factor

Om sturing aan je leven te geven, maak je gebruik van de happiness factor.
De happiness factor heeft de volgende thema's:

1. Fysiek
2. Emotioneel
3. Mentaal
4. Sociaal
5. Partners & familie
6. Materiaal & financieel
7. Persoonlijke ontwikkeling
8. Ontspanning & plezier



Vul bij de bovenstaande thema's jouw cijfer hoe jij je op dit moment voelt?

Bouwsteen 2. Wordt de leider van jouw leven

Happiness factor



- Nadat je weet waar je staat bij de 8 thema's waar wil je naar toe groeien (geef een cijfer 1 t/m 10).
- En waarom wil je naar dit cijfer toegroeien?
- Wat is het verschil waar je nu staat en waar je naar toe wilt groeien?
- Welke eerste stap kan jij zetten om jouw happiness factor te vergroten?

**Zet de stappen richting jouw doel & ontdek,
Gelukkig zijn is een keuze!**

- Chantal van den Broek, coach



Bouwsteen 3. Doe waar jij echt blij van wordt

Aanleiding

Je bent een *bijzonder, uniek persoon* die een *betekenisvolle bijdrage* te leveren heeft aan de wereld. Het vinden van je levenswerk brengt je in gelegenheid om vanuit **flow, plezier en gemak** te leven. Je werk zal je de gelegenheid geven om vollediger tot uitdrukking te brengen wie je bent: het helpt je om te **groeien** en je te **ontwikkelen**.

Je hoeft niet perse van baan te wisselen om je levensmissie te vervullen. Je kunt er elementen vinden die op dat moment *belangrijk* voor je zijn. Al deze ervaringen bij elkaar zorgen ervoor dat jij je levensmissie kunt vervullen zodra het er *tijd* voor is. Dit wordt ook wel **Divine time** genoemd.

Divine time gaat over het loslaten van iedere gehechtheid en welk resultaat dan ook. Doordat je het ruimte geeft, ontstaat hetgeen wat echt nodig voor je is.

**Het gaat niet zoals jij dat wilt,
maar het gaat zoals jij dat nodig hebt!**



Bouwsteen 3. Doe waar jij echt blij van wordt

Ontdek je levensmissie

Hoe ontdek je nu je levensmissie? De eerste stap is makkelijker dan je denkt: je kijkt voor jezelf van welke **hobby's of activiteiten** jij *echt blij* wordt. Welke dingen doe je graag op je werk? Waar ben je erg geïnteresseerd in? Wat doe je het liefst?

Als je deze interesses volgt ontdek jij welke **vaardigheid** jouw het beste afgaat vanuit ontspannenheid, flow, plezier en gemak.

Hoe meer gelegenheid je hebt om te *doen* waar jij van *houdt*, hoe meer *bijdrage* je levert aan je *levensmissie* en hoe meer **overvloed** jij aantrekt.

Het volgen van je intuïtie

Het volgen van je intuïtie en het luisteren naar je hart zijn essentieel om te doen waar jij echt blij van wordt. Dit betekent dat jij vanuit je hoofd (het denken) meer gaat naar **voelen** voelen en je **intuïtie** volgen.

Hoe volg je jouw intuïtie?

Ga bij jezelf na of je besluiten vanuit je hart neemt of juist vanuit je hoofd?
Wat is het verschil? Wat voelt beter voor je?



Take a break



Bouwsteen 4. Kies voor een positieve mindset

Aanleiding

Je gedachten creëren jouw werkelijkheid. Alles wat je denkt komt weer terug naar je toe, of dit nu negatieve gedachten zijn of juist positieve gedachten. Je kunt in dat geval beter **positieve** gedachten hebben.

In je leven heb je te maken met allerlei **situaties**. Situaties die jouw uitdagen op onderwerpen die centraal staan in je leven. Belangrijk is om in welke situatie dan ook, altijd vanuit **liefde** voor *jezelf* te kiezen. Hoe uitnodigend het ook is om je helemaal te focussen op de negatieve aspecten. **Blijf positief!**

Als jij op emoties van anderen intens reageert, dan is het belangrijk hierop in te zoomen waarom dit zo is. Als je de reden weet, dan kan je het namelijk ook aanpakken. Niemand kan jouw emotioneel uit balans halen, echter je **gedachten** kunnen dit wel doen. Als dat gebeurt geef je als het ware de macht aan de ander. Dat is wel het laatste wat je wilt.

Hoe uitdagend ook, zorg ervoor dat je zoveel mogelijk **positieve gedachten** hebt. Negatieve gedachten kunnen bijvoorbeeld vast komen te zitten aan een blokkade. Als dit lang genoeg blijft zitten, kunnen er lichamelijke klachten ontstaan.



Bouwsteen 4. Kies voor een positieve mindset

De kracht van jouw gedachten hoe werkt het nu echt

Alles in het universum is trilling. Deze trilling is natuurkundig meetbaar. Er is een wet van **resonantie**. Dat wil zeggen dat gelijksoortige energieën elkaar aantrekken. Stel je voor dat iemand jou een persoonlijk verhaal vertelt. De overtuigingen en woorden komen bij je binnen. Als mens heb je situaties die je hebt meegemaakt, opgeslagen in je systeem en je hebt er onbewust een conclusie aan verbonden. Op het moment dat diegene die jou een verhaal vertelt een **emotionele snaar** bij je raakt kan dit je **gevoel** beïnvloeden. Je bent mogelijk uit balans en weet even niet meer wat te doen.

De emotionele trillingen die je raken, kan je niet zien. Ze zenden echter frequenties uit, net zoals een radiostation. Het radiostation zendt frequenties uit en jij kan de radio aanzetten op elke frequentie die jij wenst. Alles wat je uitzendt resoneert met gelijksoortige *woorden, gedachten* en *emoties* in je omgeving. Deze **frequenties** trek je dan naar je toe.

Dit betekent dat, wanneer je **uit balans** bent, je voor woorden kunt kiezen die een **hogere frequentie** hebben. In het voorbeeld om te kiezen voor een positieve zin: ik ben meer dan goed genoeg. Hierdoor komt je in een acceptatie terecht, waardoor haar frequentie verhoogt. Je voelt je gelijk **positiever** gestemd.



Bouwsteen 4. Kies voor een positieve mindset

Je hoger bewustzijn en je innerlijke wijsheid

Op dit moment zijn jouw persoonlijke belevingen en werkelijkheid al je gedachten, woorden en emoties uit het verleden. Deze heb je door je eigen gedachten naar je toegetrokken, bewust of onbewust. De emotie die jij uitstraalt is van invloed op situaties die je aantrekt. Wanneer je op een **hogere frequentie** vibreert door positieve gedachten, heb je toegang tot een **hoger bewustzijn**.

Het voordeel van een hoger bewustzijn ervaren, is dat je beter kunt luisteren naar je **innerlijke wijsheid**. Alle wijsheid zit namelijk in jou. Door van binnen naar buiten te leven, kan je deze innerlijke wijsheid inzetten wanneer je maar wilt. Het voordeel wanneer je je innerlijke wijsheid inzet, is dat **doelen** echt te realiseren zijn.

Ga aan de slag:

Ga voor jezelf na of je gedachten zijn gedurende de dag negatief of juist positief zijn?
Hoe kun je nog positiever gaan denken?



Bouwsteen 5. Zorg voor je fysieke lichaam & gebalanceerde voeding

Zorg goed voor je lichaam

Het zorgen voor je ziel (bijvoorbeeld omgaan met emoties) staat centraal in een mensens leven. Het gaat erom welke lessen jij leert en hoe jij met jezelf omgaat. Daarnaast is het belangrijk om van jezelf te houden en jezelf op de **E**erste plaats te zetten. Dat betekent ook zorgen voor je lichaam en het eten van voeding die je lichaam echt nodig geeft.

Dit betekent ook dat je naar je lichaam luistert en eet op de momenten waarop je lijf dit aangeeft. Dit hangt nauw samen met je **intuïtie** en wat het jou aangeeft in het moment. Dat betekent ook dat wanneer je vermoeid bent dat je naar je lichaam luistert. En jij je to do lijst even laat voor wat het is.

Intuïtie

Iedereen heeft het tegenwoordig druk, waarbij je je zelf regelmatig voorbij kan lopen. Een volle agenda kan voor zorgen dat je je druk gaat voelen. Je kunt jezelf lucht geven door alleen afspraken te laten staan die echt wat toevoegen. Je hebt daar zelf invloed op. Mensen worden nu eenmaal niet productiever als jij je dag volpropt. **Focus** is hierin belangrijk. Door **focus** richt je je op wat jij te doen hebt en wat echt het **verschil** maakt.



Bouwsteen 5. Zorg voor je fysieke lichaam & gebalanceerde voeding

Aan de slag

- Ga voor jezelf na of jij focus hebt op een dag.
- En hoe zou je dit nog meer in kunnen zetten?
- Wat zou focus jou opleveren?

Ochtend en avond ritueel

Om mezelf de ruimte te geven, begin ik de dag met **positieve affirmaties** en daarna ga ik aan de slag met wat ik wil **manifesteren**. En stem ik af met mijn **intuïtie** wat ik vandaag wil bereiken. Eerder deed ik dit met mijn mind en vanuit de overleefstand. Nu doe ik dit vanuit de **flow** en wat ik **intuïtief** doorkrijg. Hierdoor bereik ik meer **resultaten**, omdat ik de **uitkomsten loslaat** en de **acties neem** aansluiten met mijn doelen. In de avond mediteer ik kort en ben ik **dankbaar** voor de dag, situaties en mensen.

Wat zijn de voordelen van rituelen:

- Je begint de dag vanuit rust en je sluit de dag af vanuit rust.
- Dit geeft je een positief gevoel, voel je je energiever en hierdoor trek je de juiste mensen aan.
- Hierdoor heb je gelijk focus op je doelen en levensmissie.
- Gedurende de dag zie je gelijk de kansen die binnenkomen vanuit flow.



Bouwsteen 5. Zorg voor je fysieke lichaam & gebalanceerde voeding

Zorg voor je body, mind & soul

Een gezonde geest zit in een goed lichaam. Onderstaand een aantal tips om direct toe te passen:

- Quality time voor jezelf.
- Zoek een sport die goed bij je past.
- Ga regelmatig shoppen of iets anders doen waarvan jij volledig kan ontspannen.
- Stop met het afhaken van eten of ongezonde maaltijden.
- Slaap voldoende .
- Zo weinig mogelijk stress in je leven.
- Luister naar je lichaam.

Ga aan de slag:

- Heb je zelf een ochtend en avond ritueel? Hoe zou je deze willen indelen of aanscherpen?
- Maak voor jezelf inzichtelijk waar jij staat t.a.v. je body, mind & soul (bovenstaande tips).
- Wat kan je verbeteren?
- Welke acties ga je de komende week doen? Tip: zet deze acties in je agenda!



Bouwsteen 6. Ontspan & geniet!

Aanleiding

Ontspannen is een manier om je hersenen en jezelf weer **op te laden**. Ontspanning geeft je ook de ruimte om creativiteit te creëren. Vanuit die **creativiteit** ontstaan inzichten voor problemen. Hoe doe je dit nu? Ik neem je stap voor stap mee.

- Als je drukte of een probleem ervaart gedurende de dag is het belangrijk om hiervan bewust te worden.
- Als je ervan bewust bent, stel jezelf de vraag: kan ik het beïnvloeden op dit moment?
- Indien ja: onderneem *actie*.
- Indien nee: adem 3 keer zo diep mogelijk in en uit.
- Maak een *positieve affirmatie* en zeg deze 3 keer hardop: bv. De samenwerking tussen mij en.. verloopt nu moeiteloos en is een geweldig succes.
- Richt je op een *positieve uitkomst*.
- *Draag je zorgen* over aan het universum.
- **Smile** en ga door met je dag.



Bouwsteen 6. Ontspan & geniet!

Wat brengt ontspanning jou?

8 jaar geleden stond mijn agenda propvol. Had ik opdrachten bij de klant, reistijd, had ik trainingen en was ik mensen aan het begeleiden. De weekenden zaten vol met buurt activiteiten. Tijd voor mezelf had ik niet en ik voelde me gevangen in mijn eigen leven. Na mijn scheiding besloot ik om alles anders te doen.

Hiervoor had ik de happiness factor ontwikkeld, zodat ik mijn leven weer op de rit kreeg en nu zijn zo'n beetje alle thema's op orde, heb ik focus en werk ik dagelijks met mijn intuïtie en gave.

Mijn leven gaat vanuit flow, plezier en gemak!

Hoe kan jij dit in je leven toepassen?

- Belangrijk is om altijd **keuzes** te maken. Als je ze laat liggen, dan stappelen de problemen zich op en dan barst vanuit het niets opeens een vulkaan uit. Maak de keuze wat op dat moment goed voelt.
- In je leven heb je niets onder controle, behalve je **mindset**. **Werk dagelijks aan positieve gedachten en emoties.**
- Door in het nu goed voor jezelf te zorgen, **positieve gedachten** en je te richten op je wat je mensen kunt geven, creëer je goede vibes. Deze **vibes** komen dan in veelvoud bij je terug.
- **Blijf volhouden met volhouden.** Ook al zie je van de bovenstaande stappen niet direct resultaat, op energie level gebeurt dit wel. Je wordt beloond met **positiviteit**. Houd moed en vertrouwen.



Bouwsteen 6. Ontspan & geniet!

Aan de slag

Om te ervaren wat ontspanning met je doet, neem ik je mee in een korte visualisatie.

Door visualisaties kan je veranderingen makkelijker doorvoeren in je leven.

Je brein weet namelijk niet wat niet echt is en wat wel echt is.

Door je voor te stellen dat je doelen al hebt bereikt en dat jij je gelukkig en gezond voelt, trekt je dit automatisch aan in de energie. Hierdoor voel je je gelijk positief gestemd!

Deze visualisatie is gericht op een **bodyscan**. Door aandacht te besteden aan je lijf, ga je ervaren dat het **zelfherstellend vermogen** in gang wordt gezet. Je lichaam voelt zich gehoord en je voelt je gezonder.

Positieve affirmaties:

- *Ik ben nu slank, fit, vitaal en gezond.*
- *Ik ben dankbaar voor mijn lichaam.*
- *Ik houd van mijzelf en ik waardeer mijzelf.*

Zeg de affirmaties minimaal 3 keer hardop en voel wat dit met je lichaam doet.

Zeg de zinnen zo vaak als je kunt en voel de positieve energie. Ervaar de kracht van jouw gedachten!



Visualisatie

*Healthy & **Wealthy** life program*



Voor een gezond en gelukkig leven!



Samenvattend

De 6 bouwstenen

De bouwstenen geven je houvast in elke situatie voor een Healthy & Wealthy life.

1. Emotie management.
2. Wordt de leider van jouw leven.
3. Doe waar jij echt blij van wordt.
4. Kies voor een positieve mindset.
5. Zorg voor je fysieke lichaam & gebalanceerde voeding.
6. Ontspan & geniet!

Belangrijke aandachtspunten:

- Denk zo positief mogelijk.
- Ga aan de slag met je kernblokkades.
- Preventief: doe elke dag de 3 colour healing voor een happy life.
- Preventief: doe elke dag de energie management tools.
- Vertrouw op je intuïtie en luister naar je lichaam, emoties en gevoel.

I love my life!

Healthy & Wealthy life!



Vervolgstappen

Ga aan de slag

- Wat neem je vanuit het seminar van vandaag mee?
- Wat heeft voor jouw focus als het gaat over jouw gezondheid?
- Pas de bouwstenen praktisch dagelijks voor jezelf toe.

Voor dit moment

- Wil je weten waar je nu staat?
- Wil je weten waaraan je mag werken?
- Wat houdt jouw gezondheid nog tegen?

Je krijg een **persoonlijk advies & intake gesprek** met mij na dit seminar, zodat je weet waar je echt staat. Je ontvangt direct tips, je ervaart direct een **energy power boost** en je krijgt advies over het pakket wat het beste bij jouw aansluit voor een Healthy & Wealthy life.

Of je ontvangt een mail waarin je aan kunt geven (of ga naar www.empoweryourselfcoach.com/nl/gratis-intake of stuur een mail naar: info@empoweryourselfcoach.com)

wanneer jij een gratis intake gesprek een persoonlijk advies krijgt. Wanneer jouw dit uitkomt!



Seminar: *Healthy & **Wealthy** life program*



Voor een gezond en gelukkig leven!

