

Tipje van de sluier nodig van het E- Book?

Dit is een stukje van de platte tekst .

In de originele tekst zie je mooie afbeeldingen die jouw geest prikkelem om d stof te kunnen gebruiken.

Je kunt een Mp4 bestand downloaden of een PFD ..

onrust overgewicht stress?

waar komt dat toch vandaan?

Heb je hulp nodig om weer Rust en Ruimte te krijgen in je lijf en je leven?

Denk je wel eens: In wat een gekke tijd leven wij nu, en hoe kom ik hier nou doorheen?

Ik voel mij zo opgejaagd, maar er komt ook niets uit mijn handen?

Voel je meer stress dan normaal, ben je bang voor overgewicht en heb je ook slaapproblemen?

Wil je weten, hoe je je energie en rust beter in balans kunt houden?

Geluk is een mindset

je kunt meer dan je denkt...

Bedenk altijd: Is dit het ergste dat mij kan overkomen?

Focus altijd op iets waarvoor je dankbaar kunt zijn.

Geluk is écht een mindset.

Ik heb veel dingen meegemaakt waar de mensen van zouden zeggen: Daar zou ik nooit

overheen komen! Door mijn mind te sturen is het mij gelukt.

Ik beloof je als je jouw mind weet te sturen ben je onverslaanbaar!

1. Angst

Weet dat jouw angst vaak niet reëel is.'

In angst zit een moeten...

Kijk eens of je de regel 'hoe iets zou moeten zijn...' kunt veranderen.

Dus zeg niet: 'Ik moet meteen een andere baan hebben want anders raak ik mijn huis

kwijt...'

Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: 'Als ik mijn baan kwijtraak, dan krijg ik een andere baan'.

Stel jezelf gerust en bekijk welke andere scenario's voor een oplossing kunnen zorgen.

Denk altijd in oplossingen!

Mindpower.

**eerst heb ik mijn gedachte... en dan trek ik het naar mij toe
ik droom dus ik krijg het...**

Denk in positieve patronen. Het is belangrijk dat je een positief beeld creëert van een situatie.

Geloof dat jij de creator bent van jouw geluk, jouw gezondheid en jouw toekomst.