



# Dagboek Afstemmen op moeiteloos leven en ondernemen

*Edith Helwegen*

Jij bent de creator van je eigen leven. Jij bepaalt wie je bent, wat je zegt, hoe je reageert, wat jouw gedachten zijn en voor een groot gedeelte bepaal jij wat er in je leven gebeurt. Als je dit weet, trek jij deze dingen ook aan.

Je kent vast wel de quote 'dat wat je aandacht geeft, dat groeit'

Zo gaat dat nu eenmaal en dat is de Wet van Aantrekking. Je trekt aan wat jij wilt.

Hoe zou het voor je zijn wanneer je alles kan manifesteren wat jij wilt? Dit dagboek helpt je om je goed af te stemmen op een leven vanuit moeiteloosheid, het leven dat jij graag wilt, jouw droomleven.

Wanneer je weet hoe jouw droomleven vanuit moeiteloosheid er uit ziet kun je je hier je aandacht op richten. Positieve gedachten, mensen om je heen die op hetzelfde level zitten, doen wat je leuk vindt, het hebben van vertrouwen, helpen je hierbij om dit ook echt te bereiken. Want hier gaat he aandacht naar toe.

Heb je negatieve gedachtes, last van egostemmetjes, angst voor geld tekort, mensen om je heen die je energie leegzuigen, gevoelens van frustratie, boosheid en irritatie, dan trek je dit ook aan: nog meer shit.

Dit dagboek gaat je helpen om je gedachten en gedrag om te buigen naar positiviteit, vertrouwen en leven en ondernemen vanuit moeiteloosheid.

Waardoor je hier nog meer van krijgt. Want waar je aandacht is, dat groeit.

### **Hoe gaat het in zijn werk?**

Allereerst maak je een script van jouw droomleven. Dit kun je doen door een aantal vragen te beantwoorden. Aan de hand van deze vragen beschrijf je het leven dat jij wilt vanuit moeiteloosheid. Alle gebieden van het leven worden hierin meegenomen.

Schrijf het alsof dit al je leven is. In mijn script staat: ik geniet van het rijden in mijn camper waardoor ik het gevoel van vrijheid ervaar.

Ik heb nu nog geen camper maar visualiseer elke dag alsof ik dat wel heb. Het gevoel van vrijheid dat ik hierbij ook echt voel tijdens deze oefening resoneert in mijn cellen en straal ik uit naar het Universum.

### **Vragen script:**

*Hoe ziet jouw droomleven er uit? Waar woon je? Hoe ziet jouw huis er uit? Hoe voelt dit? Welke kleuren zie je? Wat zie je als je uit het raam kijkt? Wie zijn er allemaal om je heen?*

*Wat doe je voor werk? Waar werk je? Hoe ziet dit er uit? Hoe voelt het om dit werk te doen? Met wie werk je?*

*Wat doe je in je vrije tijd? Met wie doe je dit?*

*Hoe zien je financiën er uit? Wat wil je per maand verdienen?*

*Hoe ziet je gezondheid er uit? Hoe voel je je? Wat heb je nodig om je zo gezond en vitaal mogelijk te voelen?*

*Hoe ontwikkel je jezelf? Wat wil je bereiken? Waar heb je hulp bij nodig en welke hulp heb je nodig?*

Dit script lees je elke dag, liefst hardop voor. Zodat de tekst resoneert met al jouw cellen in je lichaam. Dat klinkt misschien raar maar ook cellen hebben een soort van geheugen. Negatieve ervaringen worden hierin opgeslagen waardoor verkramping van het lichaam plaatsvindt.

Denk eens aan maagklachten waar de uitdrukking 'zwaar op de maag liggen' of 'iets op je lever hebben' of 'een last op je schouder dragen'

Vetcellen onthouden wanneer je je hebt uitgehongerd om af te vallen. De eerstvolgende keer dat je iets meer eet, denken deze cellen: laten we maar wat extra vet opslaan voor het geval ze dadelijk weer te weinig eet. Dit is het jojo-effect.

Positieve gedachten, emoties en gevoelens worden ook opgeslagen en geven rust en ontspanning. Dat is wat we willen.

## **2. Hoe wil jij je voelen vandaag?**

Jij bent de creator van je eigen leven en bepaalt dus ook hoe jij je voelt. Dit laat je niet door anderen beïnvloeden. Je voelt je niet altijd super goed of hoe je dit ook wilt noemen. Wanneer je je boos of gefrustreerd voelt is het onmogelijk om je gevoel om te schakelen naar 'super goed'. Deze stap is veel te groot. Kijk dan wat je kunt doen om je iets beter te voelen. Van boos naar zorgelijk, twijfel of teleurstelling is een stapje hoger op de gevoelsladder; een stapje richting je 'super goed' voelen.

Wanneer je twijfelt of teleurgesteld bent, kijk dan weer hoe je je kunt voelen om je weer iets beter te voelen.

Soms lukt het niet om je een stapje beter te voelen. Accepteren dat je je bijvoorbeeld boos of gefrustreerd voelt is ook prima. Vul het dagboek de volgende dag in en streef dan naar een stapje hoger op de gevoelsladder.

### **3. Wat heb jij en wat heeft je lichaam nodig?**

Je lichaam geeft altijd signalen af. Wanneer je hier niet naar luistert, kan dit gevolgen hebben. Mijn visie is dat lichamelijke klachten een betekenis hebben. Ze willen jou iets zeggen. Op het moment dat je niet luistert naar je lichaam, geeft het lichaam een ander signaal af. Dit herhaalt zich tot je luistert. Dit kunnen uiteindelijk best ernstige klachten zijn zoals een ontsteking of zelfs een hartinfarct.

Wanneer je een loyaal iemand bent, zijn andere dingen vaak belangrijker dan JIJ zelf. Of je laat je leiden door het stemmetje in je hoofd dat vanalles wil, zorgt dat je je schuldig voelt, je egoïstisch bent etc. Dit stemmetje is er niet om jou gelukkig te maken maar om je van geluk, liefde en vertrouwen af te houden. Waarom zou je hier naar luisteren?

Hierdoor zou je kunnen doorschieten in te veel willen, te weinig ontspanning en uiteindelijk is de balans zoek.

Om je bewust te maken van je lichaam en wat jij nodig hebt, stel je jezelf elke dag de vraag: wat heb ik en mijn lichaam nodig? Maak even contact met je lichaam en voel hoe jouw lichaam voelt. Je hoeft niets te veranderen, alleen te observeren.

Check ook je energieniveau. Voel hoeveel energie je hebt. Je kunt dit eventueel aangeven door het een punt te geven 0= geen energie en 10= heel veel energie.

#### **4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?**

Liefde voor jezelf is de sleutel tot overvloed. Dit is kort door de bocht. Hoe meer je van jezelf houdt, jezelf accepteert en het beste uit jezelf haalt, hoe meer je kunt ontvangen, hoe meer gelukkig je kunt zijn, hoe meer jezelf je kunt zijn. Van jezelf houden is een voorwaarde om die overvloed te creëren op alle gebieden in je leven. Elke dag meer van jezelf houden vergt discipline en doorzettingsvermogen. De stemmen in je hoofd loslaten en steeds meer luisteren naar jouw innerlijke stem. Jouw innerlijke stem die jou wil leiden op het pad naar jouw missie. Weet dat het Universum het beste met je voor heeft en voor jou wil zorgen. Het staat klaar en het enige wat je hoeft te doen is jezelf open te stellen en te ontvangen. Hoe meer je je hart open zet, hoe meer je kunt ontvangen. Het hart open stellen houdt in dat je je ook open stelt om gekwetst te worden. Maar je bent niet meer dat kleine meisje/jongetje, dat hier geen raad mee weet. Je bent een volwassen persoon dat zich laat leiden door zijn innerlijke stem en heel goed weet hoe hij/zij om moet gaan in deze situatie. Met liefde, met mildheid en compassie naar jezelf. Hoe kun je meer van jezelf houden dan gisteren? Wat is hier voor nodig en wie wil je hier voor zijn? Wat mag je hier voor doen? en Wat mag je hier voor (los)laten? Dat zijn de vragen die je elke dag kunt stellen om meer van jezelf te kunnen houden.

#### **5. Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag**

Veel ondernemers hebben de overtuiging dat ze hard moeten werken om succesvol en waardevol te zijn. Dat hoeft niet!

Ik had die overtuiging ook dat ik hard moest werken om succesvol, waardevol te zijn en genoeg geld te verdienen. Deze overtuiging heeft me een burnout opgeleverd. Niet echt een ondersteunende overtuiging dus.

Nadat ik deze overtuiging had losgelaten ervaarde ik al snel dat je niet hard hoeft te werken om meer cliënten te krijgen. Ik weet nu hoe het is om

moeiteloos te werken en te leven en dat is zo veel fijner dan rennen, vliegen, vallen en weer opstaan. Het geeft zo'n druk en het spant al je spieren in je lichaam.

Elke dag focussen op wat je moeiteloos wilt doen is een goede start om dit ook echt voor elkaar te krijgen.

Let ook op de signalen die je gedurende de dag krijgt. En dan bedoel ik signalen zoals het traag of niet openen van een website-pagina. of een apparaat dat het plotseling niet doet, een artikel dat je hebt geschreven en 'per ongeluk' wordt gewist. Dit is voor mij een teken dat ik beter iets anders kan gaan doen of dat ik het artikel beter niet kan plaatsen of versturen. Zo zijn er veel meer signalen die je kunt oppikken.

## **6. Schrijf je eigen script voor vandaag**

Wat wil jij dat er gebeurt vandaag? Wat wil jij bereiken? Waar wil jij je aandacht aan schenken vandaag?

Bijvoorbeeld: Alles op alles zetten tijdens een intake met een potentiële client. Tijd nemen om te lunchen. Eten en/of koken met aandacht. Nieuwe cliënten die op je pad komen. Een bijzondere ontmoeting.

Schrijf dit alsof dit echt plaats vindt. Bijvoorbeeld:

Ik kan alles manifesteren wat ik zou willen. Ik zet alles op alles tijdens de intake met een potentiële client en zou het heel erg leuk vinden wanneer ik met hem/haar mag samenwerken. Ik neem de tijd om te lunchen en maak in mijn lunchpauze een wandeling. Ik heb in mijn agenda ruimte voor nieuwe cliënten. Tijdens de netwerkbijeenkomst wil ik met 3 personen een goed gesprek hebben waarna ik met deze personen een nieuwe afspraak maak om nader kennis te maken. Ik zet vanavond mijn mobiele telefoon op tijd uit zodat ik voor het slapen gaan niet meer wordt afgeleid en ik voldoende slaap.

## **7. Waar ben ik dankbaar voor?**

Je aandacht leggen op waar je dankbaar voor bent, resoneert beter dan wanneer je denkt aan de dingen die niet goed zijn gegaan. Zoals ik eerder in dit dagboek schreef 'dat wat je aandacht geeft, dat groeit'. Schrijf een aantal dingen op waar je dankbaar voor was vandaag. Een mooie afsluiting van de dag.

## **8. Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?**

Niet alleen het beschrijven van de dingen waar je dankbaar voor bent helpt je op meer positiviteit in je leven te creëren. Ook het beschrijven wat je vandaag hebt gemanifesteerd op een moeiteloze manier helpt hierbij. Dit mogen natuurlijk ook andere dingen zijn dan de dingen die je in de 4e stap hebt beschreven.

## **Hoe ga je om met dit dagboek?**

Maak tijd om bezig te zijn met je af te stemmen op het leven dat jij graag wilt. Dit kun je doen door jezelf elke dag deze vragen te stellen en hier op af te stemmen. Dit geeft je focus en je mindset richt zich automatisch steeds meer op positiviteit en moeiteloosheid.

Dit dagboek is gemaakt voor 31 dagen. 31 dagen gericht op een moeiteloos leven. Het helpt mij heel erg om focus te houden op de dingen die ik dagelijks wil doen, mijn lichaam te laten bepalen hoeveel werk ik doe op een dag, en vooral dankbaar te zijn voor de dingen die op een dag gebeuren.

Ben je ervan bewust dat wanneer de dingen niet meer vanuit moeiteloosheid gaan. Wanneer het moeite kost en je hebt het gevoel dat je aan het duwen en trekken bent. Je kunt er dan voor kiezen om te stoppen en op een ander moment verder te gaan.



Zijn de 31 dagen voorbij, print dit document opnieuw uit en ga verder met afstemmen op moeiteloos leven en ondernemen.

**Heel veel succes met jouw reis naar 'moeiteloos leven en ondernemen'**

Liefs,

Edith Helwegen

Coach & Healer

Ik vind het fantastisch om lichtwerkers te helpen om innerlijke rust te creëren en hun intuïtie te ontwikkelen zodat ze echt de rol kunnen vervullen waarvoor ze hier op aarde zijn.



2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 2

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

### Dag 3

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 4

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 5

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 6

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 7

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 8

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 9

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 10

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 11

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 12

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 13

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 14

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 15

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 16

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 17

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 18

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 19

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 20

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 21

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 22

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 23

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 24

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 25

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 26

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 27

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---



## Dag 28

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 29

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 30

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---

## Dag 31

1: Lees je script dat je hebt gemaakt. Lees dit het liefst hardop zodat het resoneert met elke cel in je lichaam

2: Op welk gevoel wil jij afstemmen vandaag?

---

3: Wat heb jij (lichaam en geest) nodig vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

Energielevel: \_\_\_\_\_

4: Op welke manier wil jij meer liefde voor jezelf voelen dan gisteren?

---

---

---

---

---

---

5: Wat wil jij vanuit moeiteloosheid creëren vandaag?

---

---

---

---

---

---

---

6: Schrijf een script voor vandaag

---

---

---

---

---

---

---

7: Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

---

---

---

---

---

---

8: Wat heb jij vanuit moeiteloosheid gemanifesteerd vandaag?

---

---

---

---

---

---