

GEEF JEZELF EEN BOOST

RESCUE-LIJST

Heb jij ook wel eens van die dagen dat je niet vooruit te branden bent?
Overweldigt door alles wat je allemaal moet doen of zou willen doen?
Neemt jouw hoofd een loopje met je?

TIP 1: Maak je eigen rescue-lijst met minimaal 10 dingen die jou weer in een hogere energie brengen. Dit helpt je om verder te gaan en sneller door te pakken. In dit voorbeeld deel ik een aantal voorbeelden zodat je weet waar je aan kunt denken.

TIP 2: Is er een goeie reden dat je je ff niet zo fijn voelt? Laat dat er dan ook gewoon even zijn. Door voel wat je voelt zodat je jouw emoties een plek kunt geven. Wij vrouwen kunnen hierin ook wel eens te hard zijn naar ons zelf toe. Wees er bewust op of er daadwerkelijk een emotie verwerkt moet worden of dat jij jezelf een verhaal blijft vertellen waardoor je je voelt zoals je je voelt.

- Begin de dag met een fijne meditatie, een die je connect met je hart.
- Zeg iedere ochtend een affirmatie tegen jezelf op om in lijn te komen met wat jij echt wilt.
- Maak een playlist op spotify of youtube met muziek waar jij helemaal op aan gaat.
- Doe een dansje. Door te bewegen gaat letterlijk je energie weer stromen.
- Ga de natuur in. Hierdoor ontspan je en laad je op. De natuur werkt super helend.
- Luisteren naar een empowerende podcast zodat je helemaal on-fire komt.

Heb je moeite om grip te krijgen op jouw gedachten en emoties?
Download dan mijn gratis mini video training:
<https://www.liannemeesen.nl/baas-over-jouw-gedachten/>

Speciaal voor jou omdat je vandaag mijn GEEF JEZELF EEN BOOST hebt gedownload bied ik je de mogelijkheid om gratis met mij te sparren gericht op jouw persoonlijke situatie.

Veel succes met de rescue-lijst! Veel liefs Lianne.



Lianne Meesen ~ de no nonsense healer

Ik help ambitieuze moeders om meer grip te krijgen op hun leven
door Body, Mind en Spirit in lijn te krijgen.

Ik leer ze zich zelf te kunnen helen.

lianne@liannemeesen.nl

06-14468682

