

TIP



7

Kies en doe

Kies!

Elke dag worden we meegenomen door onze automatische piloot. Super handig, want hierdoor kunnen we meerdere dingen tegelijk doen.

Maar...

Hierdoor blijven we ook in patronen en gewoonten hangen, waar we liever van af willen.

En ja, hoe doe je dat dan?

Uit die patronen komen.



Doe

Kies en doe.

Ga er voor! Het maakt niet uit wat je doet. Welke tip je kiest, of wat jouw eerste stap ook is.

Het gaat erom dat je kiest waarmee je wilt beginnen, en ga het dan ook doen.

Niet morgen, overmorgen of als nieuw voornemen.

Maak het concreet, en start vandaag!!



Dus ?

Tip 1: Beweeg

Tip 2: Bewust zijn van je gedachten

Tip 3: Doe haalbare dingen

Tip 4: Mediteer en let op je adem

Tip 5: Neem de tijd voor pauze

Tip 6: Ervaar en gebruik je zintuigen

Welk tip ga jij uitproberen?

Plan wanneer, waar en hoe je wilt gaan starten.



*start
now*

A vibrant graphic featuring the text "start now" in a cursive, lowercase font. The text is centered and surrounded by a sunburst pattern of colorful lines and dots. The colors include red, orange, yellow, green, blue, and purple. The lines radiate outwards from the text, creating a sense of energy and movement.

Succes!

Ik wens je veel succes.

En weet:

*Er zijn geen regels hier,
wij proberen iets te bereiken!*

Liefs Laila Visser

