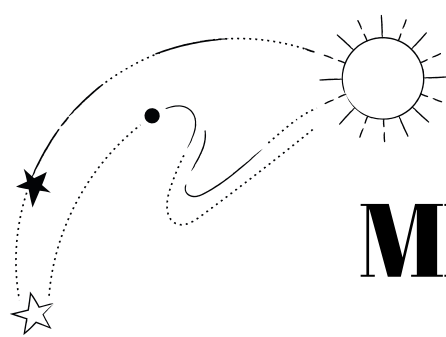




MIJN DAGELIJKSE BOOSTS

Wat heeft mijn lichaam/geest/ziel vandaag nodig?

Welke boosts zouden mij aan het eind van de dag een vervuld gevoel geven?

Creëer ik een structuur die mij ondersteunt—of juist één die mij beperkt?

Fysiek - Beweging die goed voelt voor je lichaam.

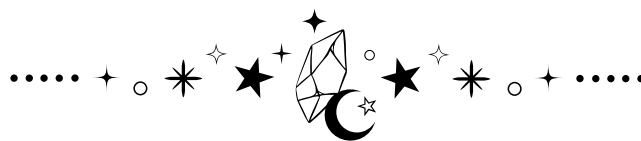
Emotioneel – Sta stil bij je gevoelens.

Mentaal – Stimuleer je brein, leer iets nieuws.

Energetisch – Sta in contact met je energieveld.

Ziel – Stem af op je intuïtie en ziel.

Voeding – Maak een voedende maaltijd klaar.



Ik stroom mee met wat mij vandaag dient. Deze boosts zijn genoeg.

Ik ben genoeg.

