



KICKSTART

MOOI ADVIES

LES 5

LES 5

VRIJDAG 21 FEBRUARI 2020
FOCUS

Begin de dag met een affirmatie:

Een affirmatie is niets meer en niets minder dan een duidelijke gedachte die je door steeds te herhalen meer en meer gaat geloven. Wanneer je iets geloofd ga je het in je leven manifesteren.

Probeer dit maar eens uit met iets kleins.

Letterlijk betekent affirmatie: bevestiging, bekrachtiging



Wat vertel jij jezelf 's morgens als je in de spiegel kijkt?

Wat zijn jouw gedachten om de beste versie van jezelf in beeld te krijgen?

Schrijf eens voor jezelf op waar jij de dag mee begint en schrijf dit dan in het kort op een post-it. Die je op de spiegel kunt plakken of op je computer.

Ik kan het en ik ga het ook doen!

Ik ben waardevol genoeg om andere mensen te helpen!

Ik heb verdien ruim genoeg om mijn dromen uit te laten komen!

Ik ben genoeg en ik heb genoeg!



Wat moet jij doen om jouw doel te behalen?

1. Hoe zorg jij ervoor dat je focus houdt op je doelstelling van 2020?
2. Hoe en wanneer meet jij je resultaten?
3. Stel jezelf elke dag de vraag en begin daar de dag mee: als ik 1 ding doe wat me dichterbij mijn doelstelling brengt, wat is dat dan? Welk ene stapje kan ik zetten om meer bij de eindstip te komen?
4. Hoe word jij meer zichtbaar in wie je bent en wat je kunt?

Draag jouw tint **geel** voor focus en zichtbaarheid!

NOTITIES

VRIJDAG 21 FEBRUARI 2020
