

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

START KRACHTIG EN ONTSPANNEND

Ik ben dankbaar voor: _____

Mijn intentie voor deze dag is: _____

- > 8 uur slaap
- Affirmaties
- Visualisatie
- Meditatie
- Ademwerk/Tai Chi/Qigong
- 5 Tibetanen/Yoga
- Workout (kracht)
- Koude training (koud afdouchen)

EEN:

1. _____

DRIE:

1. _____

2. _____

3. _____

DE REST

LEREN

1. _____

TRILLING VERHOGEN

VOEDING

- Suikervrij
- Glutenvrij
- Vega
- Geen rode E-nummers
- Geen oranje E-nummers
- Vegan

MIND

- Postieve gedachtes
- Niet oordelend praten

ECHTE VERBINDING

KRACHTIG EN ONTSPANNEND DOOR DE DAG

- > 30 min. wandelen
- Schrijven
- Lezen
- Trancereizen

ONTSPANNEND GAAN SLAPEN

1 uur Schermloos voor het slapen

Ik ben dankbaar voor deze dag:

Wat me vandaag inspireerde:

Wat ik vandaag leerde: