

🌸 Welkom bij jouw Relax & Stop Stress extra's

Wat fijn dat je de moeite hebt genomen om verder te ontdekken!

Als lezer van mijn boek wil ik je graag extra ondersteunen met bonusmateriaal. Op deze pagina vind je:

- 💡 Inspirerende video's met oefeningen, tips en inzichten
- 💡 Handige downloads die je dagelijks kunt gebruiken
- 💡 Extra suggesties om je energie en ontspanning te vergroten

Alles is voor jou, zodat je makkelijker stressvrij kunt leven, je energie kunt opladen en je je blij en stralend voelt.

📺 Video's

1. De Vaguszenuw



[🔗 Bekijk hier](#)

2. Drie eenvoudige dagelijkse oefeningen



[🔗 Bekijk hier](#)

3. Korte video – deel 1

[🔗 Bekijk hier](#)



4. Korte video – deel 2



[!\[\]\(99f58673407353e96a019fbca558fd72_img.jpg\) Bekijk hier](#)

5. Hoofdpijn en druk op je hoofd verlichten



[!\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b_img.jpg\) Bekijk hier](#)

6. Stress bij vakantievoorbereidingen



[!\[\]\(6059a5aa8b4ca7bb793408023d6c6e42_img.jpg\) Bekijk hier](#)

7. Volg je hart en je passie



[!\[\]\(c507f772dba2b921f86777f01218e570_img.jpg\) Bekijk hier](#)

8. Extra suggestie

[!\[\]\(cbe80b694ebd74fcfe136a095b608235_img.jpg\) Bekijk hier](#)



 PDF-downloads

9. Dankbaarheidslijst – 30 suggesties



[!\[\]\(5361750c22c4e047a52f4eac1ec2d4cc_img.jpg\) Download hier](#)

10. Opruimchecklist – MC Relax Stop Stress



[!\[\]\(0d5ec72f61334709c3fc9450209b754f_img.jpg\) Download hier](#)

💛 Tot slot

Dank je wel dat je hier bent en de tijd neemt om in jezelf te investeren.

Onthoud: ontspanning en energie zijn geen luxe, maar jouw basis om een gelukkig en gezond leven te leiden.

Blijf oefenen, blijf ontdekken en vooral: blijf je hart volgen.

Alles wat je nodig hebt zit al in jou – deze video's en tips zijn er alleen om dat weer naar boven te halen.

Ik wens je een ontspannen, stralend en stressvrij leven! 🌻 ✨

Met liefde,

Mercedes