Raise your vibration Journal Challenge.

Een werkboek die ontworpen werd voor jou omdat jij kiest om prioriteit te maken van je gelukkig voelen. That's the way you manifest!

COPYRIGHT@OLIVIAJONES

Welkom beautiful Queen!

Dank je wel om aanwezig te zijn bij de Webinar: De 5 geheimen om jou leven in vreugde en vrijheid te manifesteren. Ik vond het super gezellig. Ik beloofde je een 'Raise your
vibration Journal Challenge
Et voila! Hier is hij dan!
Mijn cadeautje voor jou!
Dit werkboek heeft het potentieel om je elke dag naar een hoge frequentie te helpen. Het gaat er om, dat jij je brein traint om anders te denken en je zo ook anders te gaan voelen.

Dit is de manier om je mindset ijzersterk te maken en te manifesteren als een trein!

Je gaat een commitment aan met jezelf om je elke dag in hoogste frequentie te brengen. Elke dag! Dat is hoe hard mensen die succesvol zijn, miljoenen op de bankrekening hebben staan, die omringd zijn door de liefste en warmste mensen en ook nog eens kerngezond zijn, aan hun mindset werken. Ze doen gewoon het werk no matter what!

Yes! I know! Elke dag! Dat is wat er voor nodig is. Ik zal er geen doekjes om winden.
Dat is er voor nodig. Ben jij bereid om die commitment met jezelf aan te gaan? Ben je bereid om ook als je het niet voelt, te doen wat nodig is om je beter te doen voelen?

Plaats hieronder jouw handtekening als belofte naar jezelf toe dat je voor een beter, een gelukkiger en een vrij leven gaat.

Liefdevolle relaties, hebbedingen, reizen, je droomhuis, je droombaan, een goede gezondheid, geluk en financiële vrijheid. Dit is wat je verdient! Je gaat voor niet minder.

Voor we echt beginnen...
Schrijf hier even je doel neer. Wat is jouw intentie voor jouw leven. Wat wil je echt? Maak het helemaal concreet. Beschrijf hoe het voelt om dit leven te leiden.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Plaats hieronder jouw handtekening als belofte naar jezelf toe dat je voor een beter, een gelukkiger en een vrij leven gaat.

Ik, _____ ga de commitment met mezelf aan om te geloven in mijzelf, om mijzelf de wereld te gunnen en te doen wat nodig is om succes, liefde, gezondheid, financiële vrijheid, kansen, werk aan te trekken. Ik geef twijfel geen kans.

Ik ga voor mijn doel.

Datum:_____

Handtekening:_____

Hi! Mijn naam is Olivia.
Ik ben mama van 2 deugnieten Liv en Louis en getrouwd met Jiles. Ik heb een passie voor mijn job als Mindset coach en manifestatie expert voor vrouwen. Ik ben gelukkig en voel me vreugdevol met de keuzes die ik reeds maakte. Hierdoor kan ik een leven leiden in vrijheid en overvloed. Ik wens voor iedereen zo'n vrij leven.

Ik vond het zo'n 5 jaar geleden zeer moeilijk om te functioneren in deze maatschappij en heb erg moeten zoeken naar mezelf.
Het leven voelde aan als lastig en ik was niet bepaald gelukkig.

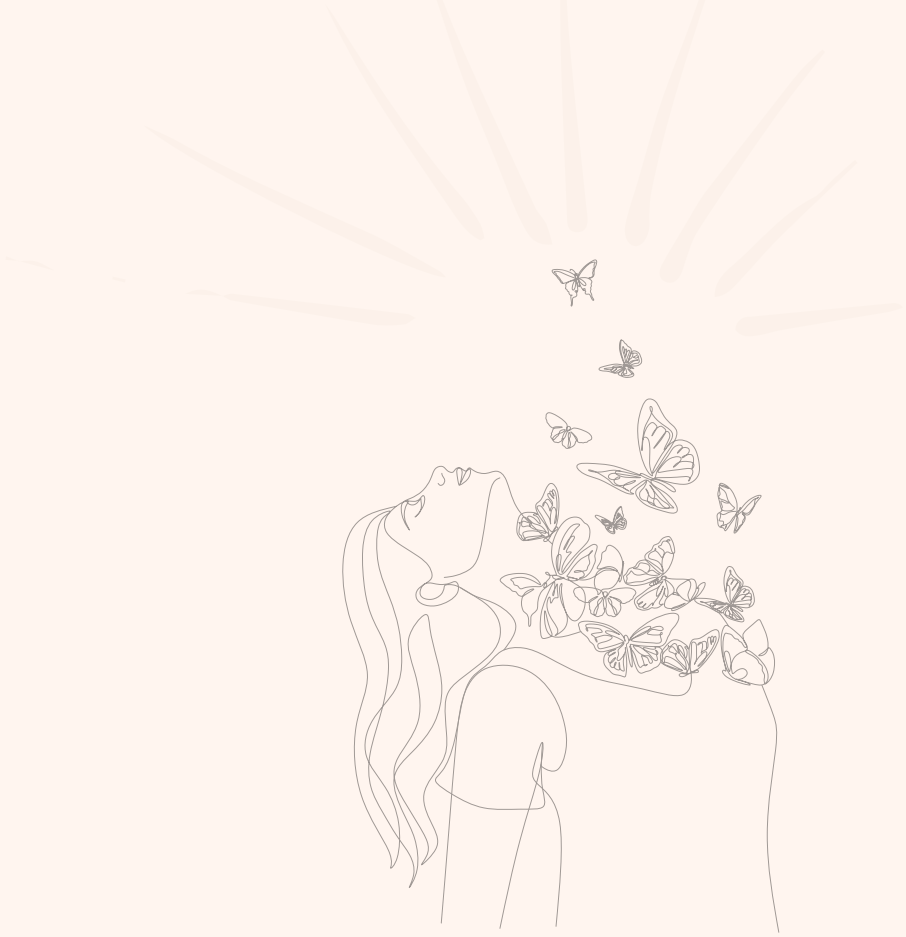
Ik studeerde hard de laatste 5 jaar en werkte ontzettend veel aan mijn zelfbeeld, perceptie van de wereld en mentale gezondheid van de mens. Ik werd opgeleid door de besten van Nederland, België en de USA. Ik mag mij ondertussen expert in mindset en manifestaties, mentor & teacher noemen. Ik ben mentor voor (ondernemende) vrouwen van alle leeftijden.

Zo heb ik de Soul Alignment methode ontwikkelt om je energiek en vreugdevol te voelen in het nu, gelukkig te zijn met wat is en jezelf te herontdekken als zelfzeker, energiek persoon die goed geaard is en die elke dag opstaat met een yes gevoel. Het is zelfs nodig om die flow van moeiteloosheid en plezier te kunnen ervaren.

Dus neem alles wat in dit boek staat serieus. Doe de opdrachten en vier elke keer dat je je mindset hebt geshift.

In dit boek vind je schrijfopdachten en challenge fiches.

Vul alles in om helderheid te creëren omtrent wat nu werkelijk bij je speelt en wat de overtuiging is die er steeds voor zorgt dat je dezelfde emoties gaat voelen zoals verdriet, woede, teleurstelling, etc...
Elke dag zal je gevraagd worden om te journalen zodat je weet wat er precies gaande is in je mind en welke emoties er spelen.
Bewust wording is key in persoonlijke groei en manifesteren.
Het begint allemaal hiermee!



Dit is hoe je van start gaat.

Doe de opdrachten elke dag en vier elke keer dat je je mindset hebt geshift.

In dit boek vind je schrijfopdachten en challenge fiches, manifestatielijstjes, dankbaarheidslijstjes en ik-laat-je-los lijstjes.

1. Vul dagelijks de Challenge fiche in om jezelf accountable te houden. #focus #bewustwording
2. Elke dag ga je journalen zodat je je bewust wordt van wat er precies gaande is in je mind en welke emoties er spelen. Bewustwording is key in persoonlijke groei en in het manifesteren. Vul alle schrijfopdrachten in om helderheid te creëren omtrent wat nu werkelijk bij je speelt en wat de overtuiging is die er steeds voor zorgt dat je dezelfde emoties gaat voelen zoals verdriet, woede, teleurstelling, etc... Je schrijft een intentie neer van de dag. Je kiest bewust voor wat je gaat loslaten.
3. Daarna ga je naar je Raise your frequency tools fiche en daar kies je iets uit om je frequentie te verhogen.
4. Vul de challenge fiche in en kruis aan wat je gedaan hebt om in die hogere vibratie te komen.
5. Je kan ook opdrachten vinden per dag. Vul ze in. Go go go!
6. Vier dat je dit gedaan hebt! Woohooowwww! Manifesteren is niet iets wat je af en toe doet. Je doet het 24u/24u. Het is een levensstijl.

Wat voorbereidend werk.

Op de volgende pagina's kan je enkele Raise your vibration tools lijstjes vinden. Deze lijstjes vul je zo goed mogelijk in met alles wat je nu leuk vindt om jouw vibratie te verhogen.

Moet dat echt? Yes! In tijden dat het soms niet evident is om jouw vibratie te verhogen en dat je je moe voelt moetje kunnen gebruik maken van iets die jou het makkelijkste lijkt.

Je ziet het vast al voor je dat het wel eens zou kunnen dat je op een moeilijk moment geen inspiratie zult hebben om te gaan zoeken naar iets die je een beter gevoel zult geven. Haha! Dat is het moment dat de kans op opgeven verhoogt.

Dit laten we niet gebeuren, toch? Jij bent geen opgever. Je hebt zo'n mooi doel voor ogen die je niet kan laten liggen.
Ga dit dus echt elke dag doen zoals je jezelf beloofde.

Maak de lijstjes op pagina 8, 9, 10 & 11 en vul ze eventueel later nog aan.

Raise your vibration tools

Raise Your vibration songs

Welke liedjes geven je een happy gevoel? Van welke liedje gaat dansen vanzelf?
Schrijf hier jouw eigen Raise your vibration play list op en maak je lijst in spotify en Itunes aan en dance, dance, DANCE!!!

Liedje 1:	
Liedje 2:	
Liedje 3:	
Liedje 4:	
Liedje 5:	
Liedje 6:	

Raise your vibration tools

Raise Your vibration Affirmaties

Welke affirmaties kan je al echt doorvoelen? Welke affirmaties werken het beste voor je? Hang deze affirmaties overal in je huis. Zorg dat je geprikkeld wordt door de fantastische vibe!

Affirmatie 1 :	
Affirmatie 2:	
Affirmatie 3:	
Affirmatie 4:	
Affirmatie 5:	
Affirmatie 6:	

Raise your vibration tools

Raise Your vibration Meditaties

Welke meditaties werken voor je? Welke visualisaties werken het beste voor je? Doe elke 2 a 3 dagen een meditaties, hypnose of een visualisatie en kom helemaal in de vibe!

Meditatie 1 :	
Meditatie 2:	
Visualisatie 1:	
Visualisatie 2:	
Hypnose 1:	
Hypnose 2:	

Raise your vibration tools

Raise Your vibration fun activiteit
Welke activiteiten kan je nog doen om je frequentie te verhogen?
bv sport, wandelen, ontmoeten van vriendin, een leuk uitje.
Verhoog de fun factor in je dagelijks leven.

Activiteit 1 :	
Activiteit 2:	
Activiteit 3:	
Activiteit 4:	
Activiteit 5:	
Activiteit 6:	

Start to journal. Hoe doe je dat?

Als je dit jaar één goed voornemen maakt, laat het dan journaling zijn. Met journaling houd je gedachten, gevoelens en beslommeringen bij in een geschreven dagboek. Het is meteen ook een moment van zelfzorg, omdat je de tijd neemt om zonder afleidingen met jezelf bezig te zijn.

Journaling werd de laatste jaren steeds populairder. Het is een superkrachtige tool om jezelf en de verschillende processen die je doorloopt beter te leren kennen. Het schept duidelijkheid in je gedachtegang en het kan je helpen om op langere termijn bepaalde triggers te herkennen. Door je gedachten te ordenen op papier is het een effectief middel tegen stress en kan het helpen om bepaalde problemen op te lossen.
Daarnaast helpt journaling ook om je geheugen te verbeteren en te gaan kijken wat je bijvoorbeeld bij problemen of zorgen die zich voorheen al voordeden, hebt opgeschreven in je journal. Terugzien hoe je bepaalde problemen hebt overwonnen, kan je zelfvertrouwen en zelfliefde een boost geven. Ook voor wie slecht slaapt, kan een journal wonderen doen. Door voor het slapengaan al je gedachten even uit je hoofd te 'dumpen' kan je met een leeg hoofd gaan slapen.

Terugzien hoe je bepaalde problemen hebt overwonnen, kan je zelfvertrouwen en zelfliefde een boost geven.

De meeste 'journalers' maken notities in een mooi boekje, maar er zijn ook mensen die met een online dagboek of voicenotes werken. Hoe of waar je je gedachten bijhoudt, maakt op zich niet uit. Het komt er gewoon op neer dat je er een gewoonte van maakt om op een bepaalde plek of op een bepaald moment je gedachten en gevoelens uit te diepen door erover te journalen.'

Hoe je best start met journaling? Simpelweg door te beginnen. 'Er is geen één vaste manier en er zijn geen regels. Net dat maakt het zo leuk en persoonlijk!

bron: (www.Flair.be, Elke Spelters (2021))

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat…

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

CHALLENGE FICHE __/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?

Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Schrijfoefening doorbreek het patroon - Onzekerheid

Hoe voel je je in je vel? Ben je tevreden met wie je bent? Schrijf je oude verhaal neer.
Wie of wat maakt het zo moelijk om van jezelf te houden? Schrijf op wat in je opkomt.

Wat zal er gebeuren als je op die manier blijft denken over jezelf? Wat is het ergste dat een mens over jou kan denken? Waarom ligt juist dat thema zo gevoelig?

Doorstreep alles in je huidig verhaal die je niet meer dient.
Je mag je volledig laten gaan. Krassen maar!
Schrijf vervolgens je nieuwe verhaal. Hoe wil je dat je je voelt over jezelf?
Wat wil je anders zien?

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

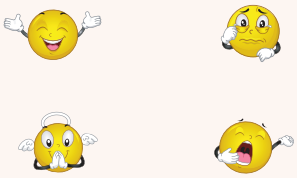
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

MANIFESTATIELIJST

Vul hier je leukste wensen in. Zowel kleine als grote wensen.
Vink ze af als je ze manifesteerde.

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

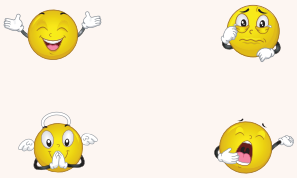
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

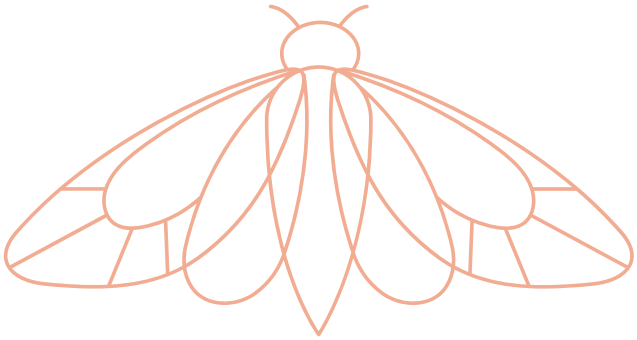
Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?



CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

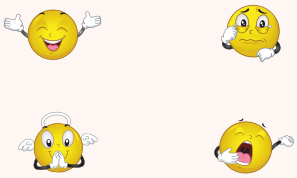
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

Maak een mood board.
Neem er een tijdschrift bij of zoek afbeeldingen/woorden op google en druk ze af. Verzamel knipsels die echt met je resoneren.
Hang daarna de mood board uit en focus je elke dag op de energie ervan. Succes!

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

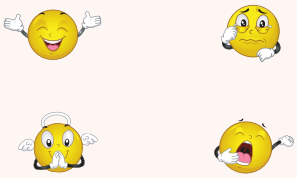
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

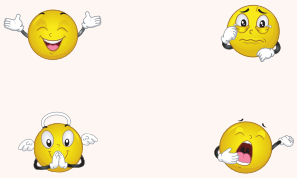
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

Meditatie tijd!
Klik hier om naar de korte meditatie te luisteren.
Kies hiervoor een rustige plek waar je comfortabel kan liggen.
Schrijf daarna een brein dump.
Schrijf neer wat je denkt en voelt.
Welke inzichten deed je op tijdens de meditatie?

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

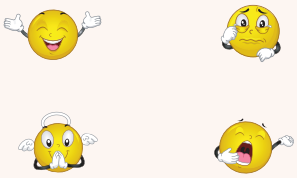
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

DANKBAARHEIDLIJST

Kijk eens terug op de laatste maanden. Waar kan je ontzettend dankbaar voor zijn?

CHALLENGE FICHE ___/___/_____

Het is de bedoeling dat je dagelijks 1 iets doet die je in een hogere vibratie brengt. Kies maar uit en vink af. Vul de rest van de fiche in. Het universum is op dit moment aan het werk voor je dus let's go!

Wat heb je toegepatt vandaag:
Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	0
AFFIRMATIES	0
ZINGEN	0
DANSEN	0
DUTJE	0
ADEMHALINGSOEFENING	0
VISUALISEREN	0
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	0

Mood of the day

Leg de focus op 2 dingen die je erg graag wenst.

Ik manifesteer:

1)

2)

You did it! Je hebt ze gemanifesteerd! Hoe voel je je nu? Wat voel je?

Wat moet je loslaten eer je gelooft dat het werkelijk in je bereik is? Schrijf dit bij je ik-laat-dit-los -lijstje

Noem 2 zaken op die je bewonderingswaardig vindt aan jezelf?
Of noem 2 dingen die vandaag goed gegaan zijn waarvoor jij verantwoordelijk was?

1)

2)

Tekens van het universum gezien?

Ja. 0

Nee 0

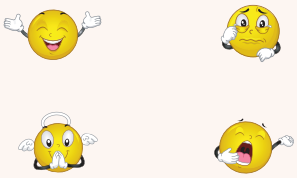
Welke?

Heb je bewust stilgestaan bij wat je over jezelf zegt of denkt?

Ja. 0

Nee 0

Hoe ga je morgen beleven?



Noem 3 zaken op waar je dankbaar voor bent op je dankbaarheidslijstje

Dag ___/___/_____

Hoe voel je je echt vandaag?

Wat zijn je gedachten op dit moment?

Wat is de overtuiging die hier achter zit?

Hoe wil je je voelen?

Ik heb de neiging om de volgende stap uit te stellen omdat...

Gaat hetgeen je voelt vandaag jou helpen bij het bereiken van je doel? Wat ga je anders doen?

Wat heb je nodig om je beter te doen voelen?

AFFIRMATIELIJST

Schrijf hier je affirmaties op die je tegenkomt en het waard vindt om te onthouden.

IK-LAAT-JE-LOS LIJSTJE:

Hier is de laatste opdracht!

Schrijf hier alles op wat je tegenhoudt om jouw droom leven te leiden. Wat is het dat jij nog denkt over jezelf en mag loslaten om echt te gaan leven? Je mag dit blad daarna buiten verbranden in een ovenschaal. Alle zorgen worden opgelost in de éter.

WAT LEUK DAT JE HIER WAS!

Als jij nu in je hart voelt dat je meer wilt. Je hebt kunnen proeven van alignment en hoe het voor jou zou kunnen zijn om dit elke dag te leven.

Wat ga je nu doen?

Durf jij groots te dromen? Schat, Dit is slechts het topje van de ijsberg.
Deal met al je blokkades, maak je vrij, voel hoe het is om thuis te komen in je lijf en alles wat is te omarmen.
Ik ga je leren synchroniseren met je grootse dromen omdat ik wil dat jij krijgt wat je verdient en waar je recht op hebt.
Je kan die zelfzekere vrouw worden adhv de bewezen Soul alignment methode.

Wil jij een gesprek met mij inplannen om te zien hoe ik je verder kan helpen?
Klik dan hier.
Wil je meer leren over manifesteren via de gratis podcast?
Je kan de podcast te luisten via de website, Spotify en Itunes.
Klik hier om van start te gaan.

Heb je inzichten gedaan omtrent je blokkades en wil je direct aan de slag?
Klik hier om het online aanbod te bekijken.

Het is nu aan jou om de keuze te maken! #excited
Neem gerust een kijkje op www.oliviajones.be of op Instagram en stuur me gerust een dm als je nog meer uitleg wilt.

Gaan wij samen die magnetische impact maken?
Wooohoow!
Ik zit helemaal klaar om met jou te knallen.