

# Rise Up Challenge

-Discover the new you-

*Zet de eerste stap naar een gelukkig en moeitloos leven.*



[WWW.OLIVIAJONES.BE](http://WWW.OLIVIAJONES.BE)

*Written by Olivia*



Ik ben mama van 2 deugnieten Liv en Louis en gelukkig getrouwd met Jiles. Ik heb een passie voor mijn job als VitaliteitsCoach voor vrouwen en baby's. Mijn missie is om jullie het leven zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Ik vond het zelf altijd zeer moeilijk om te functioneren in deze maatschappij en heb erg moeten zoeken naar mezelf.

Ik vond het leven lastig. Toen ik zelf moeder werd, vond ik dit het geen leuke rol om op mij te nemen. Ik kreeg het niet voor elkaar en ik was niet bepaald gelukkig. Heel graag wilde ik een vliegje zijn en rondvliegen in de huizen van andere vrouwen. Dat deed ik dan ook. Als zelfstandige vroedvrouw heb ik elf jaar lang honderden vrouwen en gezinnen mogen begeleiden en ik ontdekte al snel dat we allemaal hetzelfde voelen en we tegen dezelfde demonen vechten.

Zo heb ik een manier gevonden om je ok te voelen in het nu, gelukkig te zijn met wat is en jezelf te herontdekken als zelfzeker, energiek, spring in 't veld persoon die goed geaard is en die elke dag opstaat met een yes gevoel. Op basis van mijn research en ervaring ontwierp ik een training die je helemaal doet bloeien. Het is een training die bestaan uit video's en een werkboek. Je leert ont-moeten, in lijn leven met jezelf en jezelf voorop stellen. Want zeg nu zelf, als jij je act niet together hebt, dan gaan je levensgezellen mee de dieperik in. Dat is de kracht die wij als vrouw hebben. Ik laat je zien dat je die kracht op een andere manier kan gebruiken en dat heeft invloed op alle mensen waarmee je samenleeft. Het werkt zelfs aanstekelijk. Eens het proces bij jou op gang is, zal je zien dat je levensgezellen dit ook oppikken en op een rustiger tempo gaan leven, communiceren en met zaken omgaan. Je leert hier vooral de deur openzetten naar je innerlijke leefwereld. Daar waar de kern van geluk en vrijheid zit. Het zit er al zo lang op jou te wachten.

Ik ben blij dat je die eerste stap hebt gezet! Proficiat!

*Olivia Jones*



## INHOUD VAN DE CHALLENGE

---

1. DE EERSTE SLEUTEL  
Hoe je magnetisme voor je kan laten werken.
2. DE TWEEDE SLEUTEL  
Hoe het energetisch reinigen van jezelf, negatieve energie elimineert en balans brengt.
3. DE DERDE SLEUTEL  
Hoe zelfliefde leidt tot ultieme vrijheid.

Dit is de Rise Up Challenge bundel

van.....

# Sleutel 1: Hoe je magnetisme voor jou kan laten werken.

Probeer op volgende vragen te antwoorden en ga vooral voelen.

Wat deed de meditatie voor je? Vond je het een fijne ervaring?

---

---

---

Hoeveel ruimte had je innerlijke kind? Kan je beschrijven hoe ze zich voelde? Benoem ook de emoties die je aanvoelde.

---

---

---

Wat heeft je innerlijke kind nodig? Bijvoorbeeld: aandacht, liefde, erkenning.

---

---

---

Als je het gevoel hebt dat je innerlijk kind heling nodig heeft. Wat zou een eerste stap naar heling kunnen zijn? bijvoorbeeld: gesprek met familielid, coach, traject, neerpennen wat je voelt en af en toe inchecken met je innerlijke kind.

---

---

---

Kan je beschrijven hoe je waarachtige zelf zich voelde?

---

---

---

Wat heeft je waarachtige zelf nodig?

---

---

---

Kan ze leven volgens haar potentiële kracht? Wat zou anders zijn in je leven als je de vrijheid had om zelf keuzes te maken ?

---

---

---

---

---

---

---

Wat zou een eerste stap kunnen zijn om haar gelukkig en vrij te zien?

---

---

---

---

---

---

---

Dit is de eerste stap naar gewaarwording van wat er in je binnenwereld speelt. Het opmerken hoe je je voelt en bewustzijn van negativiteit in je lichaam en geest. In het traject Mindset Unlocked gaan we laagje per laagje in jouw basisprogramma kijken om die manier van denken om te buigen zodat jouw denkwijze en je authentieke zelf voor je gaat werken ipv tegen je. Het innerlijke werk doen brengt je zelfzekerheid, vrijheid, geluk en moeiteloosheid. Nu heb je gevoeld dat je binnenwereld er is en in welke staat het is. In het traject leer je hoe je met alle emoties die boven komen om moet. Je leert jezelf coachen. We passen verschillende doeltreffende tips en trucs toe om het proces te versnellen.

# Challenge Fiche: Dag 1

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!

## Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	<input type="checkbox"/>
AFFIRMATIES	<input type="checkbox"/>
ZINGEN	<input type="checkbox"/>
DANSEN	<input type="checkbox"/>
DUTJE	<input type="checkbox"/>
ADEMHALINGSOEFENING	<input type="checkbox"/>
VISUALISEREN	<input type="checkbox"/>
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	<input type="checkbox"/>

## Mood of the day

DANKBAAR/BLIJ	<input type="checkbox"/>
ETHOUSIAST	<input type="checkbox"/>
NEUTRAAL	<input type="checkbox"/>
VERVERLING	<input type="checkbox"/>
HUMEURIG	<input type="checkbox"/>
VERMOEID	<input type="checkbox"/>
ONTMOEDIGD	<input type="checkbox"/>
WOEDEVOL	<input type="checkbox"/>
TELEURGESTELD	<input type="checkbox"/>
VERDRIETIG	<input type="checkbox"/>

**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.
- Nee
- Welke?

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

- Ja.
- Nee

**Hoe ga je morgen beleven? Zet een intentie voor de dag**

---

---

---

## Sleutel 2: Hoe het reinigen van je energetische zelf negatieve energie elimineert en balans brengt.

Probeer op volgende vragen te antwoorden en ga vooral voelen.

Beschrijf even een situatie waarin iemand zijn/haar negatieve energie bij jou gedumpt heeft.

---

---

---

Hoe voelde je je nadien?

---

---

---

Kan je a.d.h.v. de video inzien dat niemand het recht heeft om van jou iets te verlangen/verwachten?

---

---

---

Hoe ga jij volgende keer voorkomen dat dit gebeurt? Tip: Hoe beter je voor jezelf zorgt hoe meer je jezelf kan beschermen en hoe minder snel negativiteit binnen kan. Je wordt je er sneller van bewust en je draagkracht wordt groter.

---

---

---

Hoe ga je reageren als de eerst volgende keer iemand iets van je vraagt/claimt?

---

---

---

Wat voor een gevoel krijg je als je nee hebt gezegd op een verzoek? Denk aan de controle die je neemt. Denk aan hoe sterk je staat.

---

---

---

---

---

---

# Challenge Fiche: Dag 2

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!

## Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	<input type="checkbox"/>
AFFIRMATIES	<input type="checkbox"/>
ZINGEN	<input type="checkbox"/>
DANSEN	<input type="checkbox"/>
DUTJE	<input type="checkbox"/>
ADEMHALINGSOEFENING	<input type="checkbox"/>
VISUALISEREN	<input type="checkbox"/>
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	<input type="checkbox"/>

## Mood of the day

DANKBAAR/BLIJ	<input type="checkbox"/>
ETHOUSIAST	<input type="checkbox"/>
NEUTRAAL	<input type="checkbox"/>
VERVERLING	<input type="checkbox"/>
HUMEURIG	<input type="checkbox"/>
VERMOEID	<input type="checkbox"/>
ONTMOEDIGD	<input type="checkbox"/>
WOEDEVOL	<input type="checkbox"/>
TELEURGESTELD	<input type="checkbox"/>
VERDRIETIG	<input type="checkbox"/>

**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.
- Nee
- Welke?

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

- Ja.
- Nee

**Hoe ga je morgen beleven? Zet een intentie voor de dag**

---

---

---

## Sleutel 3: Hoe jezelf graag zien leidt tot ultieme vrijheid

Probeer op volgende vragen te antwoorden en ga vooral voelen.

Jouw potentieel is gigantisch groot. Kan je dat inzien? Schrijf neer wat de stemmetjes in je hoofd je vertellen.

---

---

---

Wat betekent zelfliefde voor jou?

---

---

---

Kijk eens naar de weg die je tot nu toe afgelegd hebt. Kan je met liefde kijken naar je authentieke zelf?

---

---

---

Kan je inzien dat je lichaam keihard met je mee werkt aan wat je wilt in je leven. Ook je lichaam die nu is wat het is met al dan niet fysieke klachten of het gewicht dat je niet/wel wenst. Het is ook gewoon een instrument van je gedachten. Elke emotie die niet gehoord wordt zet zich ergens vast in je lichaam. Een plant die geen water krijgt verwelkt ook.

In welke mate heb je voor jezelf gezorgd de laatste tijd? In welke mate heb je jezelf laten aanvoelen dat je ok bent zoals je bent.

---

---

---

---

---

---

---

---

In welke mate heb je jezelf gerustgesteld met positieve gedachten?  
Wat heb je jezelf verteld?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat zeg jij zoal tegen jezelf doorgaans de dag?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kan je inzien dat iets wat je voedt met negativiteit zoals woorden, gedachten, emoties en ontevredenheid nooit iets positief zal brengen of nooit zal brengen wat je verwacht?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Challenge Fiche: Dag 3

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!

## Vul in of kleur in

CONFIDENCE SCORE:	/10
FUN SCORE:	/10
MEDITATIE	<input type="checkbox"/>
AFFIRMATIES	<input type="checkbox"/>
ZINGEN	<input type="checkbox"/>
DANSEN	<input type="checkbox"/>
DUTJE	<input type="checkbox"/>
ADEMHALINGSOEFENING	<input type="checkbox"/>
VISUALISEREN	<input type="checkbox"/>
CONNECTIE LEGGEN MET JEZELF	<input type="checkbox"/>

## Mood of the day

DANKBAAR/BLIJ	<input type="checkbox"/>
ETHOUSIAST	<input type="checkbox"/>
NEUTRAAL	<input type="checkbox"/>
VERVERLING	<input type="checkbox"/>
HUMEURIG	<input type="checkbox"/>
VERMOEID	<input type="checkbox"/>
ONTMOEDIGD	<input type="checkbox"/>
WOEDEVOL	<input type="checkbox"/>
TELEURGESTELD	<input type="checkbox"/>
VERDRIETIG	<input type="checkbox"/>

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-laait-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.
- Nee
- Welke?

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

- Ja.
- Nee

Hoe ga je morgen beleven? Zet een intentie voor de dag

---

---

---

# Enkele reminders!



Mindfulness begint bij zelfreflectie

Leg je hand op je buik en stel jezelf iedere ochtend de volgende vragen:

- Hoe voel ik me?
- Wat heb ik nodig?



Stel jezelf bij elke suggestie de volgende vragen:

- Zal dit mij positieve energie geven?
- Zal ik mij nadien lichter voelen?
- Wat zegt mijn buikgevoel?





# Mindset Unlocked



ONTDEK JE AUTHENTIEKE ZELF  
ONTDEK DE NIEUWE JIJ  
ONTDEK HOE JE JEZELF KAN COACHEN  
ADEM IN EN UIT  
LEEF!  
RISE UP

© 2023 Mindset Unlocked. All rights reserved.



# Bedankt voor je deelname aan deze Rise Up challenge!

Ik ben blij dat je er bij was!

Je hebt nu kennis gemaakt met je innerlijke leefwereld. Je hebt gezien dat jouw programmatie (emoties en opgeslagen levenslessen ) zorgt dat jij gaat denken, handelen en beslissingen zal nemen op een bepaalde manier. Deze manier heeft een beeld van jouw vrijheid, levenslust, energie, joie de vivre en je leven op dit moment weer.

Ben jij tevreden met hoe je leven nu loopt? Ervaar je vrijheid om te zijn wie je bent? Kan je jezelf coachen doorheen moeilijke situaties en kan je grenzen stellen die goed voor jou voelen?

Als er een nee klinkt in je hoofd dan is er nog wat werk aan de winkel en dat is niet vreemd. Je kan in 3 dagen geen denkwijze aanpakken die al jaren werkzaam is en die jouw ego doet groeien. Het gevolg hiervan is dat jouw innerlijke kind niet heelt en je waarachtige zelf amper aan het woord komt.

We kunnen geen verandering verwachten als we het werk niet doen.

Op een dag is de pijn te groot en zeg je GENOEG! Ik ben dit zat! Nu is het aan mij. Nu mag ik mijn lieve leven leiden. Als je deze JA voelt en voluit zegt, dan ontvang ik je graag in de Minset Unlocked groep (lees meer op de website ([www.oliviajones.be](http://www.oliviajones.be))). Het traject met de unieke combinatie van videofragmenten en werkbladen die zich afwisselen met diepe meditatie om de echte doorbraken te garanderen.

## DIT IS WAT HAPPY KLANTEN ZEGGEN OVER HET MINDSET UNLOCKED TRAJEKT



*Julie D.*

*Ik ben echt zo dankbaar dat deze cursus op mijn pad gekomen is. Samen met de lives heeft dit al zoveel veranderd voor mij, op zo'n korte tijd. Ik leer mezelf terug graag te zien ipv mezelf constant af te breken. Ik heb mijn vuur en enthousiasme teruggevonden om er weer vollebak voor te gaan. Mijn zelfvertrouwen is al zoveel beter. Ik vind het allemaal zo interessant om mee bezig te zijn dat ik er zeker van ben dat het gewoon allemaal nog beter wordt.*



*Barbara B.*

*Ik ben zoooo blij dat ik in je tribe mag zitten!!! Ik heb er al zo veel uitgehaald... Ik zit nog niet 1/3 van de cursus maar het is gewoonweg zalig! Ik leer zoveel bij en niet alleen over mezelf, maar ook over het leven, universum,*

*...*

*Zo interessant en het beste van al, ik voel mij goooooeeeeeeed!!! Jij bent TOP en ik ben je dankbaar!*

*<3*

# Ik heb nog een verrassing voor jou!

Het is mijn missie om vrouwen te helpen naar een bewust leven.

Vrouwen die vrij kunnen kiezen voor zichzelf.



## In het Mindset Unlocked Traject...

...start je met het volgende:

- Niet echt kunnen *genieten* van leuke momenten
- Gedachten die steeds de *controle* nemen
- Snakken naar meer *energie*
- Jezelf niet met overtuiging *graag zien*
- Geen nee kunnen zeggen
- Zich vaak *schuldig voelen*
- Kampen met *perfectionisme*
- Het gevoel hebben dat je *faalt*
- Je *angstig* bent
- Blijven hangen in een slechte bui.

...beëindig je het traject met het volgende:

- Jezelf goed genoeg vinden
- In je kracht staan zodat je kan kiezen wat voor en wat tegen je werkt
- Jezelf coachen om snel van negativiteit naar positiviteit te shiften.
- Je ervaart intens geluk en heling
- Je kan nee zeggen
- Je kan echt genieten
- Je voelt geen angst maar vertrouwen
- Je voelt je trots en zelfzeker
- Je trekt overvloed en moeiteloosheid aan

Voel je je nog niet klaar? Dat is exact wat de leden die nu helemaal **anders in het leven staan** me ook vertelden. Er is nooit een goed moment. Wat is het gevoel dat je krijgt als er niets zal veranderen voor je in de toekomst? We zeggen vaak dat het wel zal beteren want er komt een periode van verlof aan of iets anders. Je weet diep vanbinnen dan er niets zal veranderen. **Je moet springen en that's it!** Je staat er **niet alleen** voor!

Wil jij die nieuwe you claimen?

Dan heb ik iets speciaal voor jou! Het Mindset Unlocked traject wordt doorgaan verkocht voor 479 euro. Speciaal voor jou is er een **korting!** Je betaalt nu 349 euro of 80,2 euro in 6 termijnen.

Dat is een korting van 120 euro. Deze ja zou wel eens de **meest transformerende JA** van je leven kunnen zijn.

Als alles goed gaat, zie ik jou in de live sessies van het Mindset Unlocked team.

Claim je spark en kom mee shinen!

*Olivia Jones*



*you are one with the  
universe*