



YOUR SOUL JOURNEY BEGINS

*Een vrolijk en moeitelozer leven in
overvloed en vrijheid in 4 stappen!*



Hi! Mijn naam is Olivia.

Ik ben mama van 2 deugnieten Liv en Louis en gelukkig getrouwd met Jiles. Ik heb een passie voor mijn job als coach en positive impact maker 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.

Ik vond het leven 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 en essentiële olie consulente noemen. Ik ben mentor voor (ondernemende) vrouwen van alle leeftijden.

Zo heb ik de Soul Up 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.

Op basis van mijn research en ervaring ontwierp ik een laagdrempelige 7 daagse Insta cursus die Inner Light heet.

Het is een training die bestaan uit live video's, het Inner Light werkboek en verschillende krachtige High Impact meditaties die een directe invloed hebben op de verbindingen in je brein en zo ook je gedachten en emoties. De meditaties zijn nu ook afzonderlijk beschikbaar.

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 inzetten en dat heeft invloed op hoe jij in het leven staat en hoe moeiteloos en blij jij de dag kan trotseren. 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.

In deze gids neem ik je mee in het bewust leven waarin je in 4 stappen moeiteloos en blij kan leven in vrijheid en in overvloed volgens je hoogste potentieel. Ik ben blij dat je die eerste stap hebt gezet! Proficiat!



Een vrolijk en moeitelozer leven in 4 stappen!

INHOUD

1. STAP 1: VERBINDING MAKEN MET JE INNER ZELF
2. STAP 2: LAAT JE LIMITERENDE GEDACHTEN LOS EN LEEF JE VOLLE POTENTIEEL
3. STAP 3: VOEL JOUW INNERLIJKE POWER EN KIES VOOR VRIJHEID
4. STAP 4: KOM IN LIJN MET JEZELF EN DURF RISICO'S NEMEN

Stap 1: Verbinding met je innerlijke zelf

Jouw hart en brein communiceren voortdurend met elkaar. Er helpen meer dan 40 000 neurale cellen aan het doorgeven van de boodschappen van hart naar brein. We leven vaak niet in lijn met ons hart. We volgen vooral onze gedachten. Wanneer je hart congruent is met je brein, dan werken ze nauw samen.

Het zorgt dat je een hoger bewustzijn ervaart en dat je moeiteloos in je eigen flow gaat leven.



De staat van de congruentie tussen hart en brein heet ook hartintelligentie.

Je weet perfect wat je wilt, wie je wilt zijn, wat je hartenwens is, wat je missie is en wat de volgende stappen zijn die je moet zetten.

Het gevoel is zo sterk. Zo krachtig als een waarheid.

Zo sterk als het weten dat jouw leeftijd en jouw naam je echt toebehoren. Er is geen twijfel mogelijk. Je hebt inzichten en opportuniteiten of oplossingen komen hierdoor moeiteloos naar je toe.

Hoe kom je in de staat van congruentie?

Door bewust om te gaan met je gedachten en je emoties. Door bewust te kiezen voor dankbaarheid en het nemen van verantwoordelijkheid ipv het blijven hangen in de slachtofferrol. Door liefde te ervaren en je dag fun te maken. Dan harmoniseert je hart zich met de frequentie van je brein.



Het maakt je energiek, creatief en veerkrachtig. Je gezondheid krijgt een boost. De relaties in je leven verdiepen of de juiste mensen komen op je pad. Opportuniteiten komen je kant op en en je trekt overvloed aan. Je floreert vanuit jouw authentieke intelligentie en manier van zijn. Het in lijn leven met je hart is het fundament voor een vrij leven.

Wist je...

Dat wetenschappelijk onderzoek aantoont a.d.h.v. een E.E.G (Elektro Encefalografie), een methode om de activiteit van het brein te meten) en een ECG (Elektro Cardiogram), een techniek om de activiteit van het hart te meten) dat coherentie kan gecreëerd worden alsook de verbinding met de kracht en wijsheid van je hart. Te gek, niet?





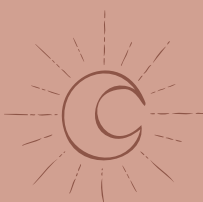
Jouw hart is de sleutel naar wat belangrijk is voor jouw unieke zelf, om jouw visie en hoogste potentieel te leven, je doel in het leven te vinden en impact te maken. Ik leer de praktische kant van dit gebeuren in de Inner Light cursus. Ik neem je daar onder mijn vleugels en help je die staat van congruentie te bereiken. Je voelt het en je leeft het en dan gebeurt de magie.

Laat ons hier beginnen met de eerste opdracht om een beeld te vormen van wat nu in je leefwereld speelt.

Stel jezelf de volgende vragen:

1. Op welke manier neem jij het heft in handen in jouw leven?
2. Leef jij op dit moment je hoogste potentieel?
3. Leef jij vanuit je hartenwens?
4. Voel je soms het vuur in je hart?

Beantwoord hier de vragen





Als je doet wat je altijd
deed dan krijg je wat je
altijd kreeg.

- Albert Einstein.

Stap 2: Laat je limiterende gedachten los en leef je volle potentieel!

We hebben allemaal een schaduwkant. Dat is het deel die je van jezelf niet kent (blinde vlek) of het deel die je van jezelf niet graag ziet.

Het is de kant die je moeilijk van jezelf kan accepteren en omarmen. Vaak negeren we die schaduwkant omdat we het gênant vinden of ongemakkelijk.

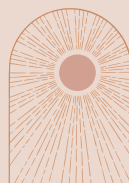
Denk maar eens aan je kwetsbare kant of je klunzige kant. We hebben allemaal thema's die gevoelig liggen. Jouw saboteurs zijn die limiterende gedachten, die jou ervan weerhouden zelfliefde te ervaren en te leven volgens je volle potentieel.

Het weerhoudt je om jezelf te laten zien in alle authenticiteit en autoriteit, inclusief jouw schaduwkant. Als je je hier niet bewust van bent, dan wordt je hart hierdoor overschaduwd en hebben jouw saboteurs het voor het zeggen. Je kan het zien als jouw beschermingsmechanisme die je ten alle tijde wil beschermen. Het fluistert zachtjes in je oren: Neem geen risico's of Zou je dat wel doen? Wat gaan de mensen daarvan zeggen? Het mechanisme laat je gevoelens van schuld, angst, boosheid, jaloezie, competitie en schaamte ervaren om je zo goed mogelijk te beschermen.

Die emoties tonen een incoherente activiteit aan. D.w.z. dat je brein de trilling van deze emoties opvangt waardoor vervolgens jouw beschermingsmechanisme in gang wordt gezet. Het houdt je op die manier tegen om echt vanuit je hart te leven. Jouw hart heeft namelijk het beste met je voor en ziet je graag vrij zijn en floreren. Jouw hartenwens is jouw gedrevenheid en jouw licht. Jouw hart heeft de grootste plannen met je.

De vraag is in hoeverre je je beschermingsmechanisme toelaat je volle potentieel te overschaduwen.

Als je je hart laat spreken dan kan je brein die impulsen en die warmte ontvangen. Je brein vangt de signalen op van je hart en zorgt dat je afgaat op je intuïtieve intelligentie zodat je je kwaliteiten en talenten gaat inzetten. Het is essentieel voor je kwaliteit van leven dat je hier gaat naar kijken. Tijdens de Inner Light cursus doen we dit belangrijke werk. We identificeren, erkennen je saboteurs en laten ze los.





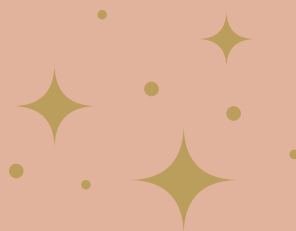
Het is een bewuste keuze om jezelf niet langer te laten beperken door het deel van jezelf. Het is een keuze om ze aan te kijken, ze te omarmen, te erkennen en ze vervolgens met liefde los te laten. Als je dit doet, dan zal jouw hart zich openen zodat jij kan verbinden met de essentie van jezelf. Zo word jij leider van je leven en kies jij hoe je leven er uitziet. Jij kiest hoe je gebeurtenissen ervaart.

We gaan alvast je hart en je brein even trainen.

Ga rustig zitten. Breng je aandacht naar je borstkas. Leg je hand op je hart. Adem 3 maal diep in en uit. Stuur letterlijk zuurstof naar je hart. Adem nu dieper en langzamer. Denk aan een prettig moment of een persoon die je graag ziet en die je gelukkig maakt. Ga helemaal mee in hetgeen je ziet en voelt. Vul je hart met de energie van die beleving. Wat voel je? Observeer de sensatie in je lichaam.

Nu je in verbinding bent gegaan met jezelf, stel jezelf de volgende vragen:

1. Naar wat verlang ik nu op dit moment?
2. Wat zou mijn volgende stap kunnen zijn?
3. Wat is belangrijk om bij stil te staan?



1. Wat vind jij moeilijk te accepteren aan jezelf?
2. Welke belemmerende overtuigingen heb je hier aan verbonden?
3. Beschrijf welke emoties het bij je oproept. Hoe voel je je hierover?
4. Wat is de impact van de emoties op je leven?

Stap 3: Voel jouw innerlijke power en kies voor vrijheid

In de derde stap wil ik je uitnodigen om echt vanuit je hart te leven en leiding te nemen. Je bezit alle talenten die je nodig hebt om dit te doen. Wat moet er gebeuren tegen dat jij jezelf aan de wereld laat zien in je volle unieke kracht?

Die krachtige leider in jezelf die is er al en die heeft 2 belangrijke karakteristieken.

1. Oneindig veel moed
2. Onvoorwaardelijke zelfliefde

Het gaat om de kern van jezelf, de essentie van jezelf en de acties die jij onderneemt. Waarop zeg je ja en waarop zeg je nee? Hoe vaak laat je je beschermingsmechanisme de bovenhand nemen en hoe frequent laat je je leiden door je intuïtie?

De basis van je authentieke kracht ligt in je hart. Het komt voort vanuit liefde voor jezelf en medeleven. Het bewust worden van jouw essentie zorgt dat nog meer talenten ontwaken.

Het is niet dat je je grootser gaat voelen dan een ander. Je voelt je nederig en je kan je inleven in elke situatie. Je voelt je gesterkt alsof de wortels die met je hart verbonden zijn in de aarde vertakken en steviger worden. Je staat in je kracht net zoals een sterke boom die bij weer en wind steeds rechtop blijft staan en niet gaat wankelen. Op het moment dat je dat doet creëer je voor jezelf een immense vrijheid om te zijn wie je bent en om je ook zo te laten zien.

Als je de essentie van jezelf laat zien, ben je helemaal verbonden met je intuïtie en kan je je hartenwens echt gaan voelen.

Wat helpt om jezelf toe te staan 99% schaamteloos door het leven te gaan, is compassie naar jezelf en anderen toe. In mijn opleiding als Coach heb ik geleerd dat iedereen actie onderneemt op basis van zijn of haar basisprogramma. Deze programmatie werd beïnvloed door harde lessen die je kreeg tijdens je leven.





Ook al begrijpen we soms niet waarom een ander iets doet, het kan voor de persoon in kwestie op dat moment logisch lijken om dergelijke acties te ondernemen, hoe fout ze ook zijn. Het vergeven van anderen voor wat ze jou eerder hebben aangedaan of voor de verwijten die ze je maken is key om volledig in je kracht te staan.

Je vergeeft jezelf voor acties die je zelf ondernam. Kies bewust voor liefde ten opzichte van jezelf en anderen.

Vooral in de Inner Light cursus en het Mindset Unlocked 2.0 traject gaan we op zoek naar die authentieke kracht binnenin jezelf. We laten net dat deel helemaal tot uiting komen. Ik geef je de tools zodat jij in de flow komt van jouw essentie en je gaat floreren. Zo ga je leven met een blijde ziel en warm hart.

Elke training die ik aanbied doorprijkt een laagje. Hoe langer het programma duurt, hoe meer laagjes we doorprikken.

Lees hier meer over de Inner light.

Stap 4: kom in lijn met je hart en durf risico's te nemen



Wanneer je hart en brein samenwerken kom je in lijn met je hartenwens. Het is de essentie van jouw wijsheid. Eens je die kracht voelt, heb je de moed en lef om stappen te zetten. Je bent er dan rotsvast van overtuigd dat dit je volgende stap gaat zijn. Dit gaat over ontslag nemen, zelfstandig ondernemer worden, kiezen om nee te zeggen, keuzes maken binnen je relatie maar ook de keuze maken om goed voor jezelf te zorgen. Sport beoefenen, wandelen, rust nemen en het allerbelangrijkste...
Kiezen voor blijdschap!

Het gaat om de dingen die je zegt, dingen waarmaken, manifesteren, vrijheid en overvloed ervaren.

Het vraagt om moedige keuzes om je leven in te richten zoals jij het wenst. Wanneer je actie onderneemt vanuit je intuïtieve intelligentie, dan is dat met een visie vanuit enthousiasme, warmte, elektromagnetische trilling, passie en liefde.

De energie die dan door je lijf stroomt is voelbaar voor iedereen die met jou in aanraking komt. Je straalt het uit en het maakt je aantrekkelijk. Je aantrekkingskracht is er dan ook voor alles waar je hart naar verlangt. Dan gebeuren magische dingen. Je hart is als een magneet voor gebeurtenissen, opportuniteiten, mensen en materie.

Als je geïnspireerde actie onderneemt wat wil dat zeggen dat je uit je comfort zone stapt en je dingen doet die je normaal niet zou doen en dat is een immense verrijking.

Toegegeven, het vraagt moed en lef om dit te doen. Jouw hart is een pure bron van wilskracht en moed. Als je hiervoor kiest heb je een impact die verder gaat dan woorden. **Neem verantwoordelijkheid!**

1. Wat zijn jouw gaven, talenten en kwaliteiten?
2. Waarvoor mag je jezelf vergeven?
3. Wie moet je vergeven?



Bekijk even welke antwoorden je gaf op de vragen bij stap 1 waar je je verlangens in kaart hebt gebracht.

Stel jezelf nu de volgende vraag:

Wat is de eerste actie die ik kan zetten in de richting van het creëren van vrijheid en het manifesteren van mijn verlangens?

Je geeft altijd het juiste antwoord. Vertrouw op jezelf en je innerlijke intelligentie.

She knows best.

Always...





Durf jij ook kiezen voor vrijheid? Durf je kiezen voor moed?

Leven vanuit je hartenwens is magisch. Het vertrouwen die je hebt in je innerlijke intuïtie leidt tot leven van binnenuit ipv dat het afhankelijk is van externe factoren. Het is alsof je authentieke zelf ontwaakt uit een roes. Je kunt jezelf accepteren en je ervaart zelfliefde en liefde voor alles wat speelt in je leven. Je weet hoe je verantwoordelijkheid kan nemen en dat maakt de impact zo groot.

Uit die slachtofferrol stappen schept vertrouwen en kracht. Dit doet je nog meer voluit leven. Het boost je eigenwaarde en het grond je. Je kan perfect onderscheid maken tussen feiten en de waarheid die jij gecreëerd hebt over bepaalde zaken zoals bijvoorbeeld de assumptie dat de mensen waarmee je aan tafel zat je waarschijnlijk dom zullen vinden door iets wat je zei.

Je leeft en spreekt jouw waarheid en je zet de juiste stappen. Hierdoor ga je anderen inspireren en trek je je hartenwens aan. In de Inner Light cursus vertel ik je alles wat je moet weten over het in werk stellen van je magnetisme om die vrijheid naar je toe te trekken. We verdiepen ons 7 dagen lang in de neurowetenschap en kwantumfysica waardoor jij bewust gaat kiezen om je te ontdoen van lastige gedachten, gewoonten en patronen die je niet langer dienen. Je durft groots te dromen en je houdt genoeg van jezelf om met alles te stoppen dat niet bijdraagt aan het leven die jij voor ogen hebt. In de cursus gaan we de praktische kant van deze gids in je leven toepassen. Geen woorden maar daden. No worries! Ik maak het zo eenvoudig en makkelijk mogelijk voor je.

DANK JE WEL VOOR
HET LEZEN VAN DEZE
GIDS!!!

Ik hoop dat het je blik heeft verruimd en dat je dieper met jezelf verbonden bent.

WAT LEUK DAT JE HIER WAS!

Als jij nu in je hart voelt dat je hier meer over wilt weten en die moedige beslissing kan nemen om je leven in te richten volgens je hartenwens en je innerlijke licht, dan is het misschien tijd om je in te schrijven voor de laagdrempelige Inner Light cursus op Instagram.

In deze 7 daagse cursus gaan we je zelfvertrouwen boosten en vrijheid voor je creëren want het enige die jou belemmert in hetgeen je wilt zijn je emoties en je gedachten.

Durf jij groots te dromen?

Wel, ik ga je leren groots dromen omdat ik wil dat jij krijgt wat je verdient en waar je recht op hebt.

Je kan die zelfzekere vrouw worden adhv technieken vanuit de kwantumfysica en neurowetenschappen en het is niet eens zo moeilijk.

De Inner Light cursus is beschikbaar in verschillende pakketten.

Jij kiest in hoeverre je all in gaat. #spannend
Lees [hier](#) meer over de Inner Light cursus.

Inner Light



- 7 dagen lessen (35 min per week)
- Min 6 weken toegang
- Te volgen op eigen tempo
- Het Inner Light Werkboek
- Gratis meditaties en affirmaties om overvloed te creëren (deze meditaties worden niet van jou)

Schrijf je [hier](#) in.

Inner Light Complete



- 7 dagen live lessen, (35 min per week)
- Min. 6 weken toegang
- Te volgen op eigen tempo
- Het Inner Light Werkboek
- De 3 Inner meditaties
- Het kaartendeck Terugkeer naar Zelfliefde met 52 inspirerende quotes
- De essentiële olie: Highest Potential roll on flesje
- De meditaties zijn van jou

Schrijf je [hier](#) in.

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

Gaan wij samen die magnetische impact maken?
Het moment is nu. Het ligt in jouw handen.

Hi, Ik ben Olivia!

Wil je mij nog wat beter leren kennen?

Expert in mindset en manifestaties, mentor & teacher en essentiële olie consulente.

Olivia is mentor voor vrouwen van alle leeftijden.

Ze legt op basis van psychologie en kwantumfysica uit hoe jouw emoties, gedachten en de frequentie waarop die elementen vibreren jouw werkelijkheid creëren. A.d.h.v. simpele technieken kan je je zelfbeeld opschonen waardoor deuren voor je opengaan. Je kan door contact te leggen met je hart en het toepassen van deze simpele strategie invloed hebben op jouw elektromagnetische veld en je magnetisme voor jou laten werken.

Olivia mocht de laatste 2 jaar honderden vrouwen helpen.

Ze is woonachtig in Knokke-Heist en vertoeft er graag met haar zoon (Louis), dochter (Liv) en haar man Jiles.

Olivia ontwikkelde met succes 3 trajecten omtrent mindset, mindfulness, bewust leven en bewust opvoeden.

Ze leerde van de besten in Nederland, België en de USA.

Olivia is voormalig zelfstandige vroedvrouw.

