



01

Week 12

new
mom

Energie en mindset

We maken een onderscheid tussen 'je batterij' qua energie en 'trillings-energie' mindset energie.

Batterij energie

Slaap is essentieel om te kunnen functioneren. Ga eens op zoek naar op welke manier jij jouw slaap kunt optimaliseren. Zowel kwalitatief als kwantitatief.

Zorgen voor je fysieke gesteldheid is tevens belangrijk om zo veel mogelijk energie te kunnen hebben. Denk aan goede voeding en voldoende

drinken. Maar ook buiten zijn (vitamine D) en sporten/bewegen zijn key om jouw energie pijl te optimaliseren. Anticiperen op de hoeveelheid energie die je hebt is belangrijk: met minder energie is het van belang ook minder van jezelf te vragen!

Trillingsenergie

In welke energie wil jij zijn? Heb respect en compassie voor de trillingsenergie waarin jij zit. Herken en erken hoe jij je voelt. Jij mag liever voor jezelf zijn en de lat lager leggen! Luister jij naar wat jouw gevoel je probeert te vertellen?