



01

Week 11

new
mom

Balans is niet statisch

Balans is geen einddoel, maar een thema dat altijd in je leven zal zijn. Voelen hoe het met je gaat en welke behoefte jij hebt is essentieel om altijd weer een fijne balans te kunnen vinden.

Energie

Energie is een vorm van trillingen. De frequentie waarin jouw energie zit, is bepalend voor je mindset. Frequenties trekken elkaar als magneten aan, dus een positieve energie (een hoog trillingsniveau) trekt positieve energie aan.

Mindset

In welke energie wil jij zijn? Als jij jezelf vertelt dat je moe bent, zul je merken dat jouw energie ook zal zakken. En niet alleen je fysieke energie, maar ook de energie van jouw mindset. Je kunt jezelf dus nóg moeier denken dan je al bent. Maar wil je dit? Hoe wil je je voelen en in welke mindset wil jij zijn?

Jij volgt dit programma omdat er patronen zijn die je wilt creëren of versterken.

‘Away from’ doelen: waar wil je niet meer zijn.

‘Towards to’ doelen: waar wil je wél zijn.