



BEWUSTZIJN EN GROEI

Ochiendriizeel

**START JE DAG
MET
PURE-ELLE**

@pure-elle

© Pure-Elle

Welkom bij start je dag met Pure-Elle

Welkom! Wat leuk dat jij erbij bent!

Het is niet zomaar dat jij je geroepen voe tot deze mini- cursus.

Ik voelde al een hele tijd de roep om deze cursus te maken.

Al jaren begeleidt ik mensen op het pad van bewustzijn en groei.

Zelf volgde ik vele opleidingen en deed ik veel levenservaring op.

Daarnaast bracht het werken in mijn praktijk met vele mensen die zoekend waren me vele inzichten.

In essentie zijn we allemaal naar hetzelfde op zoek:

- We willen rust
- We willen stroming
- We willen genieten
- We willen tijd voor mekaar
- We willen een passievolle dagbesteding
- We willen meedoen aan sociale activiteiten...

Maar ondanks de zoektocht zie ik dat mensen steeds meer weg geraken van hun kern, hun verlangens, hun dromen.

Mensen die mijn pad kruisen zijn in de zoektocht naar geluk vanbuiten af zichzelf verloren...

Ze ervaren onrust

- Lichamelijke klachten
- Psychische klachten
- Weinig energie
- Te hoge werkdruk
- Teveel sociale activiteiten
- Zijn moe of uitgeput
- Leven het leven als een robot

Het is dus bijzonder te zien hoe ver de mens van zichzelf verwijderd is in de zoektocht naar geluk..

Ik neem je in deze mini- cursus graag mee in een paar inzichten en ook praktische tools om je dag te starten: met als doel dat jij terug bij je eigen kern komt, meer tijd hebt om te doen wat dienend is voor je en je in ieder geval een stukje balans kan terug vinden in je eigen leven.

Hei vinden van geluk.

Je kent het wel.. geregeld spreken we met onszelf af dat we zelf meer regie nemen over ons eigen leven.

Dagen zoals nieuwjaar, de zomer die eraan komt, maken dat mensen zichzelf doelen gaan stellen.

Een doel komt voort uit een verlangen of een wens.

Hoe bijzonder is het dan, dat we deze wens na een maand (of zelfs soms al eerder) kwijt zijn geraakt?

We leven in een tijd waar heel veel mogelijk is. We leren dat alles even belangrijk is...

Afgelopen jaren zijn we steeds meer naar buitengericht geweest om de zoektocht naar geluk..

Ik kan je zeggen dat de buitenwereld je geluk nooit zal maken!

De kracht van je eigen geluk in de wereld terug vinden is **de weg naar binnen, de weg naar de stilte..**

Thuiskomen bij je zelf en ontdekken dat alle geluk aanwezig is in jezelf.

We zijn mensen... die vanuit de natuur zijn ontstaan. De aarde geeft ons alles mee wat we nodig hebben om ons beste leven te leven.

Dat mag helemaal op jouw eigen voorwaarden zijn..

Doordat we met ons hoofd in de buitenwereld leven, vergeten we het zachte fluisteren van je hart.



Leven vanuit je hoofd

Je hoofd kijkt vaak naar de dingen die je niet hebt.

Dit zorgt ervoor dat je in de illusies van de dag meegaat en je steeds slechter zal voelen.

Het hoofd is vaak gericht op tekorten, op angsten, op vergelijken.

Dat maakt dat we in het patroon komen waarin we buiten onze kern leven. Hoe merk je dat je meer uit je hoofd leeft en minder vanuit het stille weten van je hart?

- **Overdenken & Stress**

Voortdurend analyseren en piekeren, waardoor je moeilijk rust zal vinden.

Je hebt moeite om knopen door te hakken, omdat je alle scenario's blijft overwegen.

- **Gebrek aan verbinding**

Je ervaart minder of geen contact met je eigen emoties en behoeften.

Je relaties verlopen moeizamer, omdat je moeite hebben om écht te voelen en empathisch te reageren.

- **Fysieke spanning, uitputting & lichamelijke klachten**

Je lichaamstaal negeren leidt tot het klachten geeft (spanning, vermoeidheid, hoofdpijn, lichamelijke kwalen en ziektes).

We luisteren niet meer naar de behoeften van ons lichaam om in balans te blijven. Denk aan: je behoefte aan voeding, hongergevoel, vermoeidheid of stress.

- **Leegte & ontevredenheid**

Leegte is de ergste vorm die mensen kunnen ervaren. Je mist dan de passie van je leven! Je bent geboren met talenten, die uniek aan jou zijn... wanneer je niet in lijn leeft met je behoeften heb je waarschijnlijk steeds het gevoel dat er iets mist.

Je kan niet genieten van het moment, omdat je steeds in je hoofd zit.

Maar lief mens: het verleden kan je niets meer aan veranderen. De toekomst ben je niet.. maar wel in het meest bijzonder moment: NU.

Daar waar het leven zich afspeelt.

- **Angst voor controleverlies**

Vele mensen zoeken de antwoorden buiten zichzelf en hebben moeite met loslaten en ontspannen, omdat ze altijd willen begrijpen en controleren.

Zo leef je niet mee op de levensenergie, de stroom van het leven...

deze wijst je de weg naar je spontaniteit of intuïtieve beslissingen.



Leven vanuit je hart

Je hart is de stille stem van waaruit we zijn ontstaan. De taal van het innerlijke weten. De taal van de liefde, van hoop en dankbaarheid. Wanneer je meer vanuit je hart zou leven zal je dit merken: in contact met je gevoel, intuïtie en innerlijke wijsheid—merk je vaak positieve veranderingen, zoals:

- **Meer rust & vertrouwen**

Je zal minder piekeren en overdenken, omdat je voelt wat klopt in plaats van alles te moeten beredeneren. Meer vertrouwen in jezelf zal zich laten zien waardoor je minder de behoefte hebt om alles te willen controleren.

- **Diepere verbindingen**

Je relaties voelen echter en waardevoller, omdat jij jezelf en de ander beter aanvoelt. Je durft open en kwetsbaar te zijn zonder bang te zijn om veroordeeld te worden.

- **Meer vreugde & betekenis**

Je kan meer genieten van het moment, in plaats van altijd bezig te zijn met de toekomst. Daardoor ga je dingen doen die écht bij je passen, wat een gevoel van voldoening geeft. Dit geeft je dan weer levensenergie die alles ten goede komt.

- **Lichamelijke ontspanning**

Je lichaam zal minder spanning creëren, omdat je luistert naar signalen zoals vermoeidheid en stress. Vanuit deze ontspanning ga je dieper ademen en meer aanwezig zijn in je lichaam. Je bent bewuster!

- **Leven vanuit passie & intuïtie**

Je eigen beslissingen zal je krachtiger kunnen maken met meer gevoel en vertrouwen, zonder eindeloos wikken en wegen.

Je durft te kiezen voor je eigen duurzame geluk, dat wat je écht gelukkig maakt, ook als dat niet 'logisch' lijkt.

Het voelt als thuiskomen bij jezelf.

Herken je dit of ben je benieuwd hoe je hier meer naartoe kunt bewegen? Ik neem je mee in mijn bewuste dag-start!

Doel van bewust leven.

"Het doel van deze mini- cursus is dat ik je stap voor stap mee neem in praktische tools om je leven meer te leven vanuit je hart.

Het gaat om bewuster leven: jij hebt een keuze welk deel van jezelf je gaat voeden!

Elk moment van de dag heb jij volledig de vrijheid om te kiezen om mee te gaan in je hart of in je hoofd.

Dit wil niet zeggen dat je altijd alles kan krijgen zoals jij het zou willen... maar wel dat je een keuze hebt HOE je omgaat met wat het leven van je vraagt.

Wanneer je onbewust je dag start ga je veel minder voelen en weten wat je nodig hebt die dag.

Je staat op met je automatische piloot, start aan de sleur van de dag, maar vergeet daardoor dat je een geschenk kreeg:

JE KREEG NAMELIJK EEN KADO: EEN NIEUWE DAG!

WEET DAT ER MENSEN ZIJN DIE DEZE GRAAG VAN JE HADDEN OVERGENOMEN!

Dus voel je nederig aan het leven en leef je leven veel bewuster!

Het excuus wat ik vaak te horen krijg: ik heb geen tijd ervoor, "ja- maar" de kinderen, dan moet ik nog eerder opstaan,... vele excuses die me dan vertellen: ga je in je slachtofferrol blijven zitten of ga je vanuit je kracht actie ondernemen?

Ik kan je uit ervaring zeggen, wanneer jij je **dag bewust start** zal je meer tijd overhouden, het gevoel hebben dat het leven VOOR je werkt en niet je tegenwerkt.

Doel van bewust leven.

Maar met niets doen, komt er ook niets... dan moet je tevreden zijn met wat het leven je brengt. Een leven uit het hoofd, waarin je steeds verder weggaat van je kern.

Het woord **ZELFZORG** zegt het al;

Je moet het zelf doen, je bent zelf verantwoordelijk..., maar je hoeft het niet alleen te doen.

Weet dat ik je de weg kan wijzen, maar het niet voor je kan overnemen.

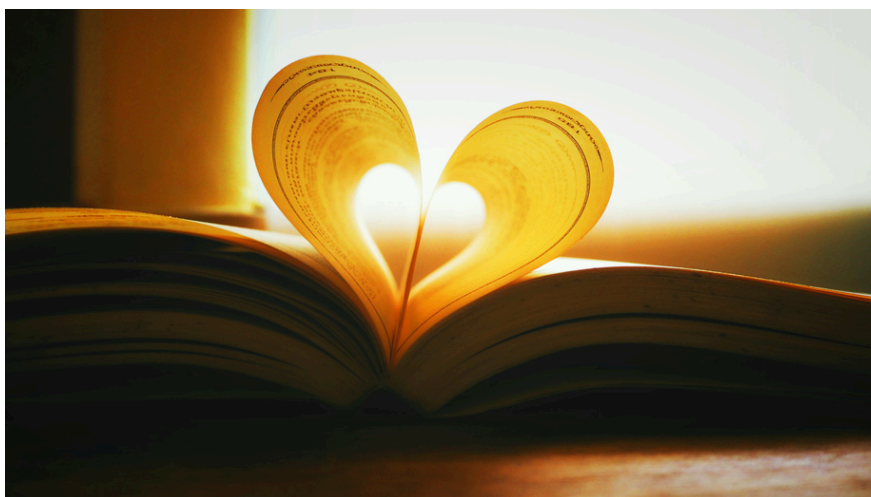
Graag neem ik je mee in mijn ochtendstart die bewust leven mogelijk maakt met kleine dingen te veranderen.

Doe het in kleine stappen, maar maak deze duurzaam!

Zo zal je een positieve ervaring hebben op lange termijn en hier steeds meer van wil in je leven.

Onderstaand geef ik verschillende manieren om je dag bewust te

BE-LEVEN





Bewust wakker worden.

Bewust wakker worden, kan alleen maar als je de avond van te voren ook bewust bent gaan slapen.

Sta eens even stil bij hoe je naar bed bent gegaan?

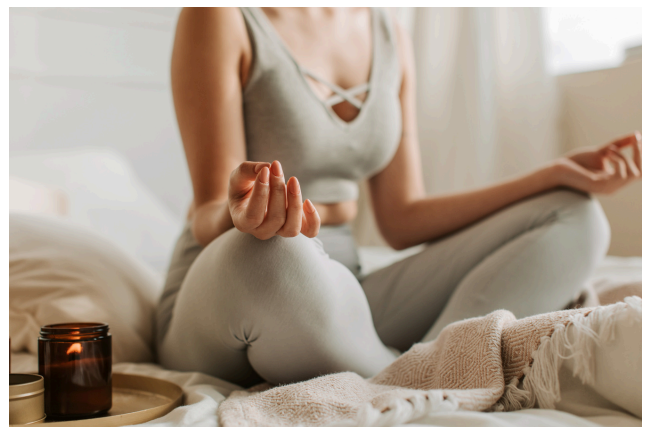
Wat heb je van te voren nog allemaal gedaan?

De avond staat voor het afsluiten van de dag. In de avond is het de bedoeling dat je tot rust komt om je dag af te sluiten. De nacht is een periode van opladen om in de ochtend je dag bewust en fris te starten.

Je lichaam, geest en ziel gebruiken de nacht om je energetisch systeem te zuiveren en op te laden. De uren dat we vóór 24u slapen tellen dubbel, wist je dat?

Vanuit het de leer van het Oosten kunnen we veel leren.

De ochtend laat zich daar zien als de gouden tijd: op tijd opstaan om de energie van de dag te benutten in stilte, meditatie, in te checken bij jezelf. Dit maakt dat je doorheen de dag veel bewuster leeft, je energie meer te beschikking hebt en minder afgeleid bent door zaken die er niet toe doen.



Bewust opstaan

Hoe je dag begint, bepaalt vaak de toon voor de rest van de uren die volgen. Daarom is de eerste stap in deze cursus: bewust uit bed stappen .

Wanneer je wakker wordt, neem dan zelfs de tijd om te beseffen dat een nieuwe dag is begonnen.

Veel mensen worden wakker en ondernemen direct naar hun telefoon, snoozen nog een paar keer of staan op zonder erbij stil te staan. Maar stel je voor dat je dit moment anders benadert. In plaats van automatisch in je dagelijkse routine te schieten, neem je eerst zelfs de tijd om echt wakker te worden. Wat betekent bewust wakker worden?

"zijn" met jezelf- jezelf voelen!

- Denk hier eens over na:
- Hoe voel je je als je wakker wordt?
- Ben je direct alert of heb je wat tijd nodig?
- Hoe ligt je lichaam in bed?
- Wat hoor je om je heen?

Door zelf stil te staan bij deze vragen, activeer je niet alleen je bewustzijn, maar geef je jezelf ook de ruimte om op een ontspannen manier aan de dag te beginnen.

Kleine handvaten voor jou:

- Adem een paar keer diep in en uit terwijl je nog ligt.
- Voel hoe de zuurstof je lichaam vult en je energie geeft
- Rek je rustig uit en voel hoe je spieren wakker worden.
- Dit helpt om eventuele stijfheid te verminderen en je lichaam te handelen
- Zet je voeten bewust op de grond en voel de overgang van naar zitten, van zitten naar staan.
- Glimlach, het is allemaal maar heel subtiel. Dit zet meteen een positieve toon voor je dag
- Een glimlach produceert je geluk- stofjes waardoor je lichaam meer ontspannen is.

Door deze kleine handvaten, zal jij bewust omgaan met je een eerste succesmoment van de dag.

Je hebt niet zomaar je bed verlaten—je bent bewust gestart .



Zelfzorg in de ochtend.

Hoe je je dag begint, bepaalt vaak de toon voor de rest van de dag.
Hieronder vind je mijn eenvoudige, doeltreffende routine met waardevolle tips.

Hydratatie

- Met lauw water en Keltisch zeezout. Start je dag met een glas lauw water met een snufje Keltisch zeezout.
- Dit helpt je lichaam te hydrateren en je elektrolytenbalans te ondersteunen.
Drink het rustig op en voel hoe je lichaam wakker wordt.
- Tip: Voeg eventueel een beetje citroensap toe voor extra vitamine C en een frisse start.

Afvalstoffen verwijderen

- Het is belangrijk om 's ochtends je darmen te legen. Dit helpt je lichaam om afvalstoffen kwijt te raken en fris de dag te beginnen.
- Tip: Drink een glas lauw water direct na het opstaan om je spijsvertering te stimuleren.

Douchen met natuurlijke producten

- Een warme douche helpt je lichaam en geest te activeren. Gebruik natuurlijke producten zonder schadelijke stoffen of aromatherapie en voeg een extra zelfzorgmoment toe door droog te borstelen voor de doorbloeding.
- Aromatherapie: lavendel of eucalyptus zijn helend voor het lichaam!

Mondhygiëne:

- Tandenpoetsen, tongschrapen en oil pulling.
Je mondgezondheid heeft invloed op je algehele welzijn. Gebruik een tongschraper om bacteriën te verwijderen en spoel met kokosolie (oil pulling) om je mond op natuurlijke wijze te reinigen.
- Tip: Spoel gedurende 10-15 minuten met kokosolie en spuug het uit in de prullenbak om verstopping van de afvoer te voorkomen.

Klaar voor yoga en meditatie

- Na je zelfzorgroutine ben je in de juiste mindset voor een moment van yoga of meditatie. Dit helpt je om gefocust en in balans aan je dag te beginnen.



START

Door je ochtend bewust te starten,
geef je jezelf een waardevolle basis voor de rest van de dag.
Luister naar je lichaam en pas de routine aan op wat voor jou goed voelt!

Yoga en streichen: energie laten stromen!

Yoga en stretchen helpen je om je lichaam soepel te houden en je geest tot rust te brengen.

Het gaat niet om moeilijke houdingen, maar om aandacht voor je lichaam en het laten stromen van energie.

Door bewust te bewegen, verbeter je de doorbloeding en verhoog je je vitaliteit.

Voorbeelden van eenvoudige yogaoefeningen:

1. De neerwaartse hond (Downward Dog)

- Begin op handen en knieën, duw je heupen omhoog en strek je benen zo veel mogelijk.
- Houd je hoofd ontspannen tussen je armen en adem rustig in en uit.
- Deze oefening stimuleert de bloedsomloop en strekt de rug en hamstrings.

2. De zittende vooroverbuiging (Seated Forward Bend)

- Ga zitten met gestrekte benen en adem diep in.
- Buig langzaam voorover vanuit je heupen en probeer je voeten of enkels vast te pakken.
- Houd deze houding een paar ademhalingen vast om de rug en hamstrings te stretchen.



Neerwaartse hond



Vooroverbuiging

Meditatie: bewust gaan zitten met jezelf.

Eerste stap: Bewust gaan zitten met jezelf

Meditatie begint met een simpel maar krachtig moment: bewust gaan zitten. Dit is de basis om rust en focus op te bouwen.

Hoe begin je?

1. Kies een plek, zoek een rustige plek waar je even niet gestoord wordt. Dit kan een stoel, kussen of matje zijn.
2. Zit comfortabel, rechtop, maar ontspannen. Je handen rusten op je schoot, knieën of liggen naast je.
3. Sluit je ogen (als dat fijn voelt). Dit helpt je om naar binnen te keren.

Verskillende manieren om te starten

- Met een timer: begin met 2 tot 5 minuten en bouw dit langzaam op.
- Met muziek: kies zachte muziek of natuurgeluiden
- Met je ademhaling, adem rustig in en uit, zonder te forceren.
- Met een begeleide meditatie, gebruik een app of opname als houvast.
- In stilte, gewoon zitten en voelen wat er is, zonder oordeel.



Meditatie: bewust gaan zitten met jezelf.

Van concentratie naar meditatie

De eerste minuten zijn vooral concentratie:

je richt je aandacht op je ademhaling, muziek of op een stem.

Echte meditatie begint pas vanaf ongeveer 20 minuten zitten.

Daar groeit de diepe ontspanning en stilte.

Wat levert dit op?

- Meer rust in je hoofd
- Betere concentratie
- Meer bewustzijn in je dag

Kleine tips:

- Begin klein, wees mild voor jezelf en geniet van het proces!
- Maak het een gewoonte, koppel meditatie aan een vast moment.
- Doe het zonder verwachting. Het is niet erg als je gedachten afdwalen. Merk het op en keer rustig terug naar je ademhaling.
- Begin klein, liever elke dag 2 minuten dan één keer per week 20 minuten. Opbouwen gaat vanzelf!
- Zet meldingen uit, zorg dat je even niet gestoord wordt. Dit helpt je om echt te focussen.



Journalen: ochtendschrijven

De kracht van journalen:

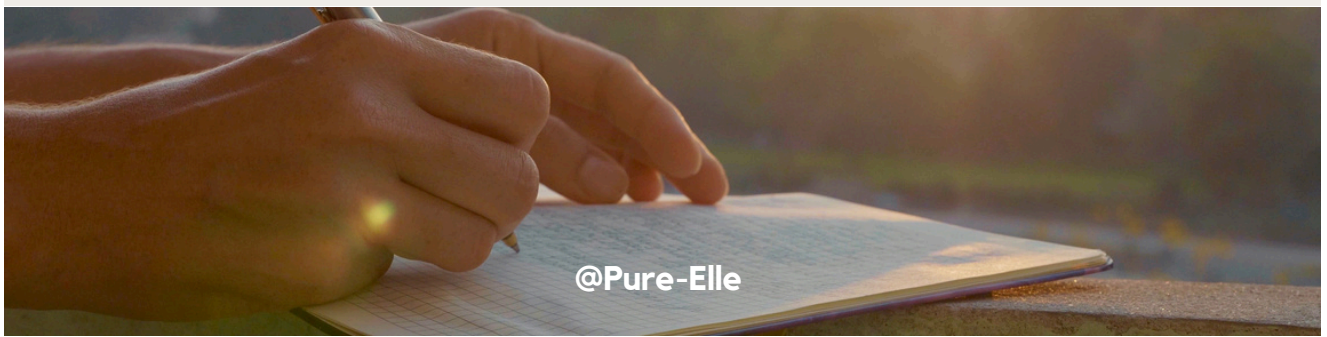
Journalen of ochtendschrijven is een krachtige gewoonte die je helpt om bewuster te leven, je gedachten te ordenen en meer grip te krijgen op je emoties.

Door dagelijks je gedachten op papier te zetten, creëer je niet alleen mentale helderheid, maar ontwikkel je ook meer zelfinzicht en rust.

Journalen kan je helpen om stress te verminderen, doelen te stellen en je creativiteit te stimuleren.

De resultaten van ochtendschrijven:

1. **Meer zelfbewustzijn:** door te reflecteren op je gevoelens en gedachten, leer je jezelf beter kennen en begrijp je waarom je op een bepaalde manier reageert.
2. **Verminderde stress en angst:** het opschrijven van je zorgen helpt om ze uit je hoofd te zetten en overzicht te creëren. Dit vermindert piekeren en brengt emotionele opluchting.
3. **Betere focus en productiviteit:** door je dag te starten met duidelijke intenties of taken, blijf je gefocust en productief.
4. **Creatieve groei:** Schrijven zonder oordeel stimuleert je creativiteit en kan nieuwe inzichten of oplossingen opleveren.



TIPS VOOR JOURNALLEN

1. Begin eenvoudig: start met een paar zinnen per dag. Schrijf over wat er in je opkomt, zonder druk om perfect te zijn. Laat oordeel los: schrijf zonder zelfkritiek.
2. Gebruik vragen als leidraad: stel vragen zoals:
Hoe voel ik me vandaag?
Waar ben ik dankbaar voor? Wat wil ik bereiken?
3. Wees consistent: kies een vast moment op de dag, bijvoorbeeld in de ochtend of voor het slapengaan, om te schrijven.
4. Gebruik een mooi papieren dagboek of app-/pc:
Ik zelf vind het heel erg prettig om met pen en papier te schrijven, anderen houden liever een digitaal dagboek bij.

Door journalen in je dagelijkse routine op te nemen, zul je merken dat je meer rust, helderheid en richting in je leven krijgt. Begin vandaag nog en ontdek wat deze eenvoudige, maar krachtige gewoonte voor jou kan betekenen!



Kaarten die je de weg naar bewustzijn leiden...

Het trekken van een inspiratie, inzicht- of tarotkaart in de ochtend kan je helpen om je dag bewust en met een gerichte intentie te beginnen.

Het doel hiervan is:

- Inzichten krijgen: de kaart kan een thema of boodschap aanreiken die belangrijk is voor je dag.
- Reflectie & focus: het helpt je om even stil te staan bij jezelf en bewust je energie te richten.
- Zelfontwikkeling: door dagelijks een kaart te trekken, leer je jezelf en je intuïtie beter kennen.

Hoe trek je een kaart?

1. Creëer een rustig moment, adem een paar keer diep in en uit.
2. Stel een intentie of vraag. bijv.: "Wat heb ik vandaag nodig?" of "Welke energie mag ik meenemen?"
3. Schud de kaarten en trek er intuïtief één. Je kunt dit blind doen of een kaart kiezen die je aantrekt.
4. Lees de betekenis of voel de boodschap aan .
Vertrouw op je eerste gevoel bij de kaart.

Hoe integreer je de boodschap?

- Noteer de kaart en reflecteer: wat betekent dit voor jou vandaag?
- Gebruik de boodschap als leidraad: hoe kun je deze energie toepassen in je dag.
- Kom er later op terug: bekijk aan het eind van de dag hoe de kaart van invloed is geweest.



Kaarten die je de weg naar bewustzijn leiden...

Hoewel zowel tarot- als inspiratiekaarten worden gebruikt voor reflectie en begeleiding, zijn er duidelijke verschillen tussen de twee:

Tarotkaarten

Structuur & Diepgang

- Een tarotdeck bestaat meestal uit 78 kaarten, verdeeld in de Grote Arcana (spirituele lessen) en de Kleine Arcana (dagelijkse situaties).
- Tarotkaarten hebben vaste betekenissen, symboliek en archetypische thema's.
- Ze worden vaak gebruikt voor diepgaande inzichten, zelfontwikkeling en zelfs toekomstgerichte duidingen.



Inspiratiekaarten

- Inspiratiekaarten (zoals orakel-, affirmatie- of engelenkaarten) hebben geen vaste structuur en kunnen elk thema bevatten.
- Ze zijn vaak bedoeld om motiverende boodschappen of zachte begeleiding te bieden.
- Je hoeft geen kennis van symboliek te hebben; de boodschap is meestal direct en intuïtief te begrijpen.



Kaarten die je de weg naar bewustzijn leiden...

Een inzichtkaart:

zit eigenlijk tussen een tarotkaart en een inspiratiekaart in. Het is bedoeld om je zelfreflectie en bewustwording te vergroten, zonder de vaste structuur van tarot of de luchtigheid van een inspiratiekaart.

Kenmerken van een inzichtkaart

- Gaat dieper dan een inspiratiekaart, maar minder gestructureerd dan tarot.
- Stimuleert zelfonderzoek en reflectie
- Vaak met vragen, affirmaties of korte boodschappen die je aanzetten tot nadenken

Wanneer kies je een inzichtkaart?

- Als je diep wilt reflecteren op jezelf of een situatie.
- Als je geen voorspelling zoekt, maar een spiegel.
- Als je een praktisch en toepasbaar inzicht wilt voor je dag.



Dankbaarheid beoefenen.

Dankbaarheid:

Dankbaarheid is veel meer dan alleen iets zeggen, het is een manier van leven die je gedachten en energie radicaal kan veranderen.

Door dagelijks dankbaarheid te beoefenen, geef je jezelf de kans om meer in het moment te zijn en jezelf te openen voor de positieve dingen die het leven je biedt.

Doel van dankbaarheid:

het verleggen van je focus naar wat er al goed is in je leven. In plaats van jezelf te verliezen in wat ontbreekt of in zorgen, leer je actief stilstaan bij wat je hebt.

De Kracht van dankbaarheid:

Door regelmatig dankbaar te zijn, versterk je de hersenverbindingen die zorgen voor positieve emoties. Je zal gelukkiger zijn, meer veerkracht hebben en beter omgaan met stress.



Resultaat van dankbaarheid

1. **Verhoogde positiviteit:** wanneer je dankbaarheid beoefent, begin je de wereld en je omgeving anders te zien. Je herkent de kleine dingen die je eerder misschien over het hoofd zag, zoals een glimlach van iemand, de zon die opkomt, of een moment van rust.
2. **Verbeterde relaties:** dankbaarheid versterkt je verbinding met anderen. Wanneer je uitspreekt waarvoor je dankbaar bent, kan dit een diepere band creëren en positieve interacties bevorderen.
3. **Meer veerkracht:** het beoefenen van dankbaarheid helpt je om beter om te gaan met tegenslagen. Wanneer je dankbaar bent voor wat je hebt, kun je met een positievere blik naar uitdagingen kijken, waardoor je veerkrachtiger wordt.
4. **Verbeterde mentale gezondheid:** door het dagelijkse het opschrijven van drie dingen waarvoor je dankbaar bent, kan je stemming verbeteren en symptomen van angst en depressie verminderen.
5. **Versterkte lichamelijke gezondheid:** een dankbare geest is vaak een meer ontspannen en tevreden geest, wat kan bijdragen aan een lager stressniveau, een gezonder immuunsysteem en een beter algemeen welzijn.



Nog een paar kleine tips voor jou

Bewuste ademhaling (1 minuut)

- Sluit je ogen en adem 4 seconden in, houd 4 seconden vast, adem 4 seconden uit en wacht 4 seconden. Herhaal.
- Resultaat: Kalme geest en een helder hoofd.

Zet een intentie voor de dag

- Hoe wil je je vandaag voelen?
- Welke kwaliteit wil je meenemen? Kies bewust.

Maak contact met de natuur

- Wandel even buiten of voel bewust de grond onder je voeten. Dit helpt om te gronden en in je lichaam te komen.

Schrijf een krachtige affirmatie op

- Bijvoorbeeld: Ik kies vandaag voor rust en kracht. Lees het hardop en voel het in je lichaam. Herhaal het telkens als je iets drinkt, naar het toilet gaat, je gsm neemt...

Neem een warm ontbijt

Je lichaam vaart wel bij iets warmes in de ochtend, zoals haver-mout of een kop gemberthee.

Vergeet doorheen de dag niet geregeld in te checken bij je eigen lichaam: stel je de vraag: "wat heb ik nu nodig?"

Vergeet niet te glimlachen, be-leef het leven!



Dank je wel lief mens...

Lief mens,

Het is voor mij een eer om je door deze cursus te mogen begeleiden en ik wil graag nogmaals benadrukken hoe belangrijk het is om kleine stappen te zetten voor grote veranderingen. De keuzes die je maakt om bewust je dag te starten, kunnen een enorm effect hebben op je dagelijks leven en welzijn.

Ik ben enorm dankbaar dat je ervoor hebt gekozen om deze cursus van groei en bewustzijn aan te gaan.

Je bent altijd welkom in mijn verdiepingen binnen de online academie, waar ik je uitnodig om verder te leren werken met je chakra-energie, het innerlijk kind en voorouderlijk werk.

Ook in mijn 2-jarige opleiding Verbindend Zielswerk ben ik er om je te ondersteunen in dit proces van verdieping.

Daarnaast bied ik in mijn praktijk verbindingssessies en zielsopstellingen aan, waarin we samen verder kunnen exploreren.

Ik wil je vragen om integer om te gaan met de informatie die ik met je deel. Deel deze niet met derden of maak er kopieën van, maar stuur geïnteresseerden gerust naar mijn website, zodat zij zelf kunnen ontdekken wat ik aanbied.

Ik zou het geweldig vinden jullie in de toekomst weer te mogen ontmoeten en verder met jullie te werken. Dank jullie wel voor jullie vertrouwen, en ik wens jullie veel liefde, inzicht en groei op jullie pad.

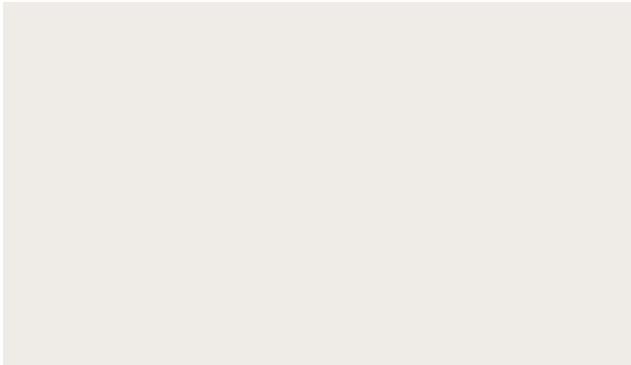
Zachte groet,

Elle- "Pure-Elle"

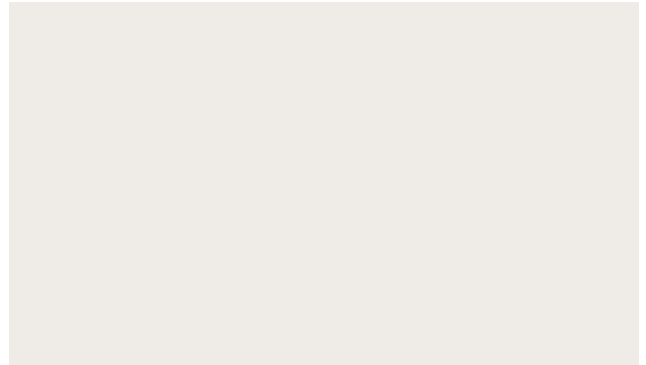
G R O E I E N B E W U S T Z I J N

Sta iedere dag even stil bij onderstaande thema's.

Ik ben dankbaar voor



Mijn affirmatie



Wat was mijn succesje vandaag?



T O P 1 0

Wat waren mijn tien belangrijkste inzichten deze week?

	Top 10 inzichten	
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		