

MELANIE DUKEL

STAP VOOR STAP
NAAR JOY



VAN
FRUSTRATIES
NAAR JE
MOOISTE
LEVEN
VANUIT
ZINGEVING EN
LIEFDE IN 5
STAPPEN

Een compleet handboek met
waardevolle tips en bewezen
stappen die jouw leven en
persoonlijkheid laten groeien.

Ben jij klaar om je diepste
verlangens te ontvangen?

INTUITUM.NL



ALLEREERST WIL IK JE BEDANKEN..

Super tof dat je het e-book gedownload hebt. Doordat je dit e-book hebt aangevraagd weet ik zeker dat jij je herkent in mijn teksten en dat je voelt dat je meer uit je leven kunt en wilt halen. Je verlangt een gelukkiger leven vanuit zingeving en meer liefde en dat kan! Ja, het leven gaat met ups & downs, maar ik ben erachter gekomen dat ik het mijzelf veel te moeilijk heb gemaakt, totdat ik ontdekte dat ik zélf alles in mij heb om gelukkiger te leven vanuit een relaxte FLOW en dat geldt ook voor jou!

Mijn diepste verlangens zijn realiteit geworden en dat gun ik jou ook!

MEER INFORMATIE OP
WWW.INTUITUM.NL



E-BOOK INHOUDSOPGAVE

DOORMELANIE
DUKEL
E-BOOK

INTRODUCTIE EN MIJN VERHAAL

- STAP 1: KIES VOOR JEZELF
- STAP 2: JOUW MINDSET IS KEY!
- STAP 3: ONTDEK JE AUTHENTICITEIT
- STAP 4: VOLG JE INTUITIEGEVOEL
- STAP 5: JE CREATIEVERMOGEN

MIJN GELUK EN MIJN
AANBOD VOOR JOU....



*let's get
started*



Mijn advies aan jou is om goed te voelen tijdens het lezen van dit e-book. Wat doen mijn teksten met je? Hoe voel jij je en welke belemmerende overtuigingen komen er in je mind op. Bewustwording is belangrijk om verandering te realiseren. Je kunt tijdens het lezen namelijk al direct ontdekken welke triggers of verlangens je voelde en dan ben je alweer een stap vooruit naar jouw geluk om voluit te genieten!

QUOTE

TO CHANGE THE
WAY YOU FEEL
CHANGE THE WAY
YOU THINK



intuitum.nl

MELANIE DUKEL

Ik was alles spuugzat. In het kort mijn verhaal...



Dit e-book heb je voor jezelf gedownload. Toch wil ik mij even voorstellen en mijn verhaal met je delen. Je leert mij iets beter kennen en je begrijpt waar mijn inzichten vandaan zijn gekomen. Hoogstwaarschijnlijk merk je veel overeenkomsten op tussen jou en mij.

Ik ben 20 jaar manager geweest bij grote hotelketens en een internationale corporate organisatie. Grote successen geboekt en veel persoonlijke fouten gemaakt waardoor ik de verbinding met mijzelf verloren ben. Ik heb moeten doorbijten, overleven, veel pijn en verdriet gekend en ik moest mij vaak alleen door het leven heenslaan, totdat ik besloot om het roer compleet om te gooien en gegroeid ben naar een gelukkig en liefdevol leven. Hierdoor kun jij zaken van mij aannemen of leren om niet dezelfde fouten te maken. Ik stel mij aan je voor;

Er knaagt iets, het kan anders!



Ergens voel je dat je nog niet alles uit het leven haalt, het loopt nog allemaal niet echt lekker vanuit een rustige positieve FLOW.

Wat voel je als ik zeg dat het écht mogelijk is om leven te OWNEN en alles te ontvangen waar jij zo naar verlangt? Ik vind het logisch als je nog sceptisch bent, aan het begin van mijn persoonlijke transformatie had ik immers ook NOOIT verwacht dat ik alles zou ontvangen waar ik zo naar verlangde. Wel hoop ik stiekem dat je optimisme voelt na het lezen van mijn e-book en dat ik je geïnspireerd heb om te gaan voor verandering.

Ik ben geen coach met een mooi verkooppraatje. Nee, alles wat je gaat lezen is puur en oprecht vanuit mijn hart geschreven op basis van mijn eigen ervaringen. Na al mijn zware jaren begrijp ik nu dat ik eerst alles zelf moest meemaken om vervolgens jou de weg te wijzen.

Door deze 5 stappen heb ik mijn leven **180 graden positief** veranderd om nu intens gelukkig te zijn. Ik heb dat gevoel nog nooit eerder zo ervaren en ik MOET met je delen hoe ik dat bereikt heb, want het zou egoïstisch van mij zijn als ik dat niet zou doen.



MELANIE DUKEL

Ons gedrag wordt voor 95% onbewust aangestuurd

Ik ben Melanie Dukel. Ik heb een prettige jeugd gehad, alleen was ik niet het makkelijkste meisje voor mijn ouders: sterke wil, ik liet mij door niemand iets vertellen en mijn wil was wet. Tikkeltje dominant en ik hield mij vrij weinig aan de regels. Daarentegen was mijn broertje het tegenovergestelde: rustig en braaf. Hierdoor is mijn gevoel ontstaan dat hij 'beter was dan ik' en ik voelde mij niet geliefd en gezien door met name mijn vader. Op de middelbare school werd ik een periode gepest en lieten mensen mij in de steek. Later vertrokken mijn allerbeste vrienden naar het buitenland. De man met wie ik trouwde liet mij ook in de steek, dus pas jaren later ben ik pas gaan begrijpen dat ik verlatingsangst ontwikkeld had. Dat ik zoveel 'kinderwonden' had ik nooit door, pas rond mijn 40e begon ik mijn ogen te openen en werd ik 'wakker' en startte mijn bewuste (spirituele) reis en transformatie.

Onze jongere jaren bepalen onze blauwdruk. 95% van ons huidige gedrag wordt onbewust aangestuurd door gedachten, gevoelens, overtuigingen en conditioneringen waar wij o.a. mee zijn opgegroeid. Onze gedachten leiden tot gevoelens en die zorgen voor de acties die wij nemen. Mijn jeugdverhaal klinkt mogelijk niet mega heftig, alleen heeft dit toch voor veel ellende gezorgd toen ik ouder was, zoals verlatingsangst, perfectionisme, niet goed genoeg en prestatiegedrag.

Meer pijn dan joy...

Ik ben bijna burn-out gegaan en meerdere malen flink overspannen geweest. Perfectionisme, prestatiegedrag, controle, teleurstellingen, hoge verwachtingen en een te hoog verantwoordelijkheidsgevoel hebben mij meerdere malen zakelijk genekt. Ik vond mijn leidinggevende rol soms zo saai dat ik alle energie en motivatie verloor en in een burn-out raakte. Blijf ik hier voor de komende tig jaren nog werken, pffff hell no! Maarja, wat ga ik dan doen, dacht ik steeds. Daarnaast heb ik privé zoveel pijnlijke situaties meegemaakt dat ik continu in de overlevingsstand stond en ik oprecht blij was als de dag er weer op zat.

Ik trouwde met de vader van mijn dochter, maar helaas kwam hij 10 weken na de bruiloft thuis om zijn spullen te pakken en liep binnen 30 minuten de deur uit. Hij besloot mij dus te verlaten en liet mij, met onze baby van ruim een jaar, alleen achter. Mijn leven stortte in, zowel letterlijk als figuurlijk. Ik klapte in elkaar en ik ben bijna een jaar in shock geweest. Er ging een beerput open en hij bleek al jaren een financieel en relationeel dubbelleven te hebben. Ik had werkelijk waar niets door, terwijl ik niet naïef was. Hij bleek schulden op mijn naam te hebben gezet en de man met wie ik dacht oud te worden bedroog mij en had mij verlaten. Ik vond de pijn ondragelijk.

In herhaling vroeg ik mij af waar het leven in hemelsnaam voor bedoeld was?

Ik vond er echt geen kloot aan, ik ervaarde meer pijn dan plezier. Iedereen leek zo te genieten van het leven, maar ik voelde het gewoon niet... herken je dat?

Ik was het spuugzat!

YES! Dolgelukkig, ik ontmoette 3 jaar later de liefde van mijn leven! Ik wist 1000% zeker dat dit mijn man is. Liefde op het eerste gezicht en intens gelukkig. Desondanks merkte ik na maanden ook dat ik extreem getriggerd werd en ik ontving niet altijd de liefde waar ik zo naar verlangde. Veel climax momenten en vele teleurstellingen. Pas jaren later kwam ik erachter dat ik met hem een tweelingziel ben en begon ik het te begrijpen. Als je wilt weten wat dat is dan mag je even googelen haha, wat dat is niet kort uit te leggen, behalve dat deze ontmoeting een doel had: kinderwonden helen en spiritueel wakker worden om mijn zielsmissie te starten! Poe, wat een proces was dit! Wist ik veel wat tweelingzielen zijn haha, maar dit veranderde mijn hele leven!

Op een dag was ik het SPUUGZAT. Altijd teleurgesteld als ik **niet snel genoeg** een appje kreeg of niet genoeg aandacht en interesse kreeg, ik verlangde wanhopig naar **liefde**, altijd zoveel mogelijk met mijn vent samen willen zijn en hem te **weinig ruimte** gunde, elk weekend planmatig volplannen omdat ik niet alleen kon zijn. Ik voelde mij afgewezen en niet gezien en daardoor voelde ik mij gefrustreerd. Ratelend brein over situaties en opmerkingen van anderen bezorgde mij slapeloze nachten. Hou je wel van mij, maar de antwoorden deden pijn. Continue vastzittende nek, rugklachten, vreselijke huidaandoening, hoofdpijn en evenwichtsstoornis. Al die tegenslagen, ik kon er gewoon niet meer mee dealen en ik vroeg mij continu af of dit nou echt voor altijd mijn leven zou zijn?

Ik vond er **GEEN KLOOT AAN!**

KLAAR ERMEE!

Op een dag was ik er ECHT zo KLAAR MEE. Ik lag in bed en staarde naar het plafond. Ik vind dit heel verdrietig, maar ik wilde niet meer zo verder. Ik kon niet meer. Het voelde moedeloos en doelloos aan. Is dit het nou? Op dat moment, en de tranen schieten nu in mijn ogen, maar voelde ik berusting bij het idee als ik morgenochtend niet meer wakker zou worden. Ik vond het gesneden. Laat mij maar gaan, dacht ik.

De volgende ochtend werd ik wakker met een **OERKRACHT**. Bizar! Ik besloot met elke cel in mijn lijf om het anders te gaan doen. Het enige wat ik wilde was: GELUKKIG ZIJN! Ik ben met mijzelf aan de slag gegaan en dit keer kwam die mannelijke energie van daadkracht, presteren, doorzettingsvermogen, doelen halen en passie goed van pas! Mijn groei is absurd mooi te noemen, ik heb een compleet nieuw en gelukkig leven.

Ik voelde de volledige overtuiging dat ik anderen dit mag leren en ik diende mijn ontslag in om mijn business INTUITUM op te bouwen. Ik ontwikkelde nog meer, het werd steeds mooier! Diepste verlangens komen nog steeds meer en meer uit! Ik heb nog steeds de liefde van mijn leven, want wij delen 1 ziel. We groeien steeds meer en meer naar elkaar toe om een harmonieuze relatie te hebben. Ik heb dus geleerd om volledig voor mijzelf te kiezen en mijn intuïtiegevoel te volgen. Daardoor voel ik mij nu compleet, zonder wie of wat dan ook! Onvoorwaardelijke **liefde** mag je eerst aan jezelf geven om dit ook te kunnen ontvangen. Ik run mijn business nu vanuit intense passie en volledige **zingeving**.

Ik **GENIET!**



STAP 1:

Kies voor jeZelf

STAP VOOR STAP
NAAR JOY

De allereerste stap is om volledig voor jezelf te kiezen. Dit is JOUW leven en in dit leven is het de bedoeling dat JIJ volledig geniet. Je mag eerst JOY en ZELFLIEFDE ervaren en gelukkig zijn, want daar is wat mij betreft dit leven voor bedoelt. Vervolgens kan je dit oprecht aan anderen geven en ontvangen. Je bent goed genoeg, je bent het waard om het leven te leiden vanuit zingeving, voldoening, FLOW en veel liefde. Het hoeft niet moeizaam te verlopen, **het kan echt leuker!**

Als je **jouw grenzen niet** aangeeft kies je niet voor jezelf. Als jij **meer voor anderen** doet dan voor jezelf kies je niet voor jezelf. Als je voelt dat je **niet echt gelukkig** bent, maar er niks aan doet kies je niet voor jezelf. Als jij met **mensen omgaat** waar jij **niet** gelukkig van wordt kies je niet voor jezelf. Als jij met **tegenzin** naar je werk gaat en blij bent wanneer jij je laptop dichtknalt kies je niet voor jezelf, mits jij **100% accepteert** dat je hiermee gelukkig bent, maar hoogstwaarschijnlijk knaagt er iets anders had je mijn e-book niet gedownload. Je bent sowieso op zoek naar een positieve verandering, dus als jij nu **niet in de actiestand** komt kies je dus niet voor jezelf.

Think about it, want het begint met bewustwording;

Wat wil jij, als je de mening van anderen niet meetelt? Hoe wil jij je elke dag voelen? Waar gaat jouw **INNERLIJKE vuurtje** van aan? Als geld en tijd niet zouden bestaan, wat zou je dan nu direct willen (doen)? Met wat voor mensen wil je samen zijn? Hoe ziet jouw ideale partner eruit? Wat doet hij/zij dan? Wat doen jouw ideale vrienden voor jou? In wat voor auto wil je rijden en van wat voor huis droom je? Hoe ziet jouw IDEALE dag eruit? **Wat gun jij jeZelf, het beste toch?**

BESLIS
VANDAAG DAT
HET NU JOUW
TIJD IS OM JE
GELUKKIG TE
VOELEN EN
DAN START
VANDAAG
JOUW REIS. DE
HOE EN DE
WAT HOEF JE
NOG NIET TE
WETEN, MAAR
BESLIS EN ER
ONTSTAAT
VANZELF
VANAF NU
BEWEGING!

STAP 2:

Jouw mindset is key!



De manier hoe jij denkt: mindset. Je mindset bepaalt de kijk op jezelf en op anderen. Dit omvat gedachten en (belemmerende) overtuigingen en bepaalt jouw gevoel en acties. Je mindset heeft invloed **op de uitkomsten in jouw leven**. Vanuit spiritueel oogpunt bevat je mindset een ego. Dat is het geheel aan overtuigingen en conditioneringen die gericht zijn op angst, veiligheid, zekerheid en genot. De keuzes, beslissingen en acties die je neemt zijn gebaseerd op angst of uit verlangen naar liefde. Je bent niet perfectionistisch, dat doet je ego. Je bent wel goed genoeg, maar je ego laat denken van niet. JIJ kan alles, maar je ego laat je denken van niet.

95% van ons gedrag is onbewust en onze blauwdruk is ontstaan in onze jeugd tot een jaar of 8. Je opvoeding heeft ontzettend veel invloed op jouw manier van denken aan overtuigingen en conditioneringen. Naarmate je ouder werd maakte je meer mee en zo werd je blauwdruk versterkt. Jarenlang heb je patronen ontwikkeld en die zijn soms hardnekkig om te tackelen en toch is het mogelijk en is het tijd om je te **verlossen van je verleden**.

Om je gelukkiger te voelen dien je te enigszins te onthechten van je ego. Daarmee bedoel ik dat je vanuit een derde perspectief naar je ego gaat kijken en je dus ook niet daardoor laat leiden.

Ik vind niet dat je ego altijd maar negatief moet bekijken, want ik heb ook ervaren dat mijn ego een nuttig doel heeft gehad in mijn persoonlijke ontwikkeling, zoals het seintje dat ik kreeg en getriggerd raakte en zo ontdekte waar er nog heling nodig was. In stap 3 deel ik daar meer over.

VOORBEELDEN VAN EGO: JALOERS, KLAGEN/MOPPEREN, ANGSTIG, JE ZORGEN MAKEN, HAAT, TERNEERGESLAGEN, ONGEDULDIG, GEÏRRITEERD, BOOS, GEFRUSTREERD, ONTEVREDEN OF EENZAAMHEID.

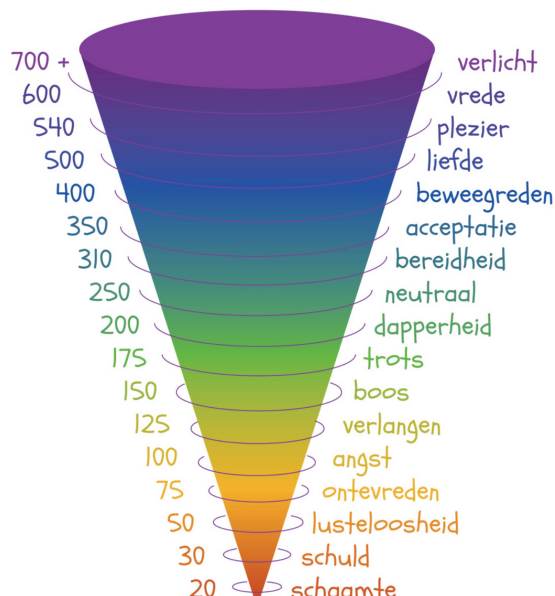
Let op wat je zegt en denkt...

Jouw gedachten en gevoelens leiden tot jouw acties en uitkomsten wat je aantrekt, dus wees je hier bewust van. Dit geldt zowel voor positieve als negatieve gedachten (de spirituele wet van de aantrekkingskracht). FOCUS = RESULTAAT.

Ik heb gemerkt dat alles energie is, maar voor nu beperk ik mijn uitleg tot de energie m.b.t. woorden, gedachten en gevoelens. Wat je zegt en denkt is bepalend voor wat je ontvangt.

Je hebt de regie over je gedachten door nieuwe gedachten jezelf aan te leren, dit kan je bijvoorbeeld doen door elke dag affirmaties te herhalen. Affirmaties zijn positieve zinnen die je noteert en elke dag herhaald. Dit is bevorderend voor je mind. Hoe meer fijne gedachten jij ervaart hoe fijner jij je voelt en hoger jouw energiefrequentie wordt. In de hogere frequenties ontstaat de magie.

Ik had veel negatieve en belemmerende gedachten en dit is echt **180 graden positief** veranderd door met affirmaties aan de slag te gaan.



In deze tabel lees je de frequenties af. Op bijvoorbeeld Spotify kun je luisteren naar deze hoge tonen om je frequentie te verhogen (Solfeggio Frequencies, [klik hier](#))

ALS JIJ JE KUNT
ONTHECHTEN
VAN JE EGO
VOEL JIJ JE;
LIEFDEVOLLER,
BEN JE IN
VERTROUWEN,
AARDIG, LIEF,
COMPASSIE,
OVERGAVE,
GEDULD,
TEVREDEN, BLIJ
EN
GEMOTIVEERD.

STAP 3:

Ontdek jouw authenticiteit....

Oh ik dacht ECHT dat ik mijzelf goed kende! Nou niets bleek minder waar te zijn. Als je echt met je persoonlijke ontwikkeling aan de slag gaat kom je erachter dat je veel ego en veel (mini) trauma's hebt en dat je heel veel doet 'omdat het hoort!', maar dat is niet wie jij bent. Mijn overtuiging is dat als je deze factoren allemaal weg gaat poetsen jij je authentieke Zelf ontdekt. Je hebt jezelf BEWUST aan te kijken en patronen te doorbreken waar jij niet gelukkig van wordt.

Je mindset her programmeren gaat al voor veel positief verschil zorgen, alleen heb je meer dan alleen een sterk mentaal 'lichaam'. Je hebt daarnaast ook nog een fysiek, emotioneel en energetisch lichaam. Hierin worden ook alle emoties en ervaringen opgeslagen. Als 5e benoem ik het spirituele lichaam dat alles verbindt. Nu je hier van bewust bent ga jij al zaken opmerken en leren van je fysieke lichaam.

Fysieke lichaam: je lichaam zelf en alles wat daarin afspeelt.

Emotioneel lichaam: je emoties en gevoelens

Mentaal lichaam: cognitieve vermogen, gedachten en je overtuigingen

Energetisch lichaam: je energie

Spiritueel: niveau dat alles verbindt, je intuïtie en je zielsmissie.

Tip: welke fysieke klachten heb jij en welke les haal jij eruit?

Heling pak je pas aan als je jouw mindset daartoe zet en dat vind ik de **grootste vorm van zelfliefde**, want jij verdient het om verlost te zijn van je verleden en te genieten van wie jij ECHT in de kern bent!



ALLE NIVEAUS ZIJN MET ELKAAR VERBONDEN. JE FYSIEKE LIJF VERTELT JOU PRECIES HOE HET MET JE GAAT! FYSIEKE KLACHTEN ZIJN LESSEN.

BELUISTER [HIER](#) DE PODCASTAFLEVERING

HELEN VAN EMOTIES EN JE MINDSET RESETTEN VOELT VERLICHTEND, KRACHTIGER EN JE WORDT ER GELUKKIGER DOOR!

QUOTE

HEALING IS NOT
LINEAR, IT TAKES
TIME...

SO BE KIND TO
YOURSELF FROM
NOW ON
OR IT TAKES
LONGER....

STAP 4:

Volg je intuïtiegevoel..

Hoe meer jij met de eerste drie stappen aan de slag bent gegaan hoe meer jij merkt dat je in **verbinding komt te staan met jeZelf** en je intuïtiegevoel sterker wordt. Iedereen heeft er mogelijk een andere benaming voor en beleving bij, maar voor mij betekent dit dat ik in verbinding sta met mijn hogere zelf, mijn ziel. Dat voel ik in mijn hart, mijn onderbuik en ik ontvang vele ingevingen (harde gedachten), ook vanuit spirituele begeleiding.

Ik ben inmiddels het stadium dat ik 'koekoek' ben of 'toeval' voorbij, maar als je mij jaren geleden zou hebben verteld dat ik dit voor jou zou schrijven dan had ik je voor gek verklaard 😊.

Ik vind mijzelf echt geen 'zweefteef' al wordt dat vaak gezegd als je spiritueel bent. Nou ik kan je vertellen dat ik echt broodje nuchter met sausje spiri wiri, maar nu ik weet dat er 'meer' is en dat toepas in mijn leven is het allemaal wel een stuk gemakkelijker geworden, dus who cares wat anderen van je vinden toch of vind je dit nog lastig?

Mijn intuïtie is mijn kompas. Ik vaar er blind op en het helpt mij in mijn klantgesprekken. Ik voel en hoor letterlijk welke vragen ik mag stellen aan je om snel tot de kern te komen. Ik ontdek jouw knelpunten, zelfs als jij die nog niet ziet. **Het klopt altijd!** Pas jaren later begrijp ik pas dat dit mijn UNIEKE gave is en waarom ik zo sterk voelde dat ik mijn bedrijf Intuitum (Intuïtie/visie) moest noemen.

Luister naar je gevoel en durf daar gehoor aan te geven. Vertrouw er ook op dat je begeleid wordt, maar vooral op dat gevoel **JEZELF kunt vertrouwen**. Luister naar je gevoel en ingevingen is echt mijn liefdevolle advies aan jou.



IK HEB OP BASIS VAN MIJN INTUÏTIEGEOVOEL MIJN ONTSLAG INGEDIEND MET SLECHTS €3000,- OP DE BANK OM MIJN EIGEN BEDRIJF OP TE ZETTEN. IK VOELDE AAN ALLES DAT DIT WAS DAT IK MOEST DOEN OM GELUKKIGER TE WORDEN EN ...

DAMN I WAS RIGHT!

STAP 5:

Je creatievermogen: eerst geloven dan zien!

Ik heb gemerkt hoe **dankbaarder** ik mij voel, hoe hoger mijn energiefrequentie is. Hoe meer ik in verbinding sta met mijZelf, hoe meer mijn gedachten en verlangens uitkomen. Je diepste verlangens worden realiteit als je jouw mindset goed onder controle hebt, want als jij bij elk verlangen denkt dat dat je het toch niet ontvangt dan ontvang je het ook niet. Wees je hiervan bewust en er gaat een wereld voor je open.

Sinds ik vrijwel dagelijks in een hoge energiefrequentie en vertrouwen ben lukt het mij ook om bewust te manifesteren. Je verlangt iets, je weet dat het komt (vertrouwen) en je verwacht ook dat het echt gaat gebeuren. Je ziet het al, je voelt en ruikt het al. Stap in de energie alsof het er al is, maar daarna laat je het los (dit is vaak het meest uitdagende en dat betekent dat je de andere stappen nog niet beheerst). Wees er ook echt okay mee zijn als het niet komt. Het is een verlangen vanuit **DEEP KNOWING**, niet vanuit obsessief verlangen. Als laatste volg jij je gevoel en ingevingen en ben je actief om stappen te nemen.

Ik heb ooit geroepen dat ik onvoorwaardelijke liefde verlangde, ik heb ooit geroepen dat ik vrijheid wilde, ik heb ooit geroepen dat ik werk als een hobby wilde, ik heb ooit geroepen dat ik een Audi wilde, ik heb ooit geroepen dat ik meer geld wilde dan ik nodig heb en als laatste voorbeeld dacht ik dat ik vrienden wilde waar ik echt blij van word en I got it! Nou die Audi is eigenlijk van mijn vent, maar ik neem het voor lief 🤔

Waar droom jij van? Wat zou je ECHT graag willen? Waar word jij dolgelukkig van? Waar ben je dan? Wat voel je dan? Wat is het je waard? Ben je bereid om de huidige versie van jezelf los te laten?

Welke diepe verlangens wil jij ontvangen? **Think big!**

STAP VOOR STAP
NAAR JOY

HET ENIGE WAT IK
ECHT WILDE WAS
OM MIJ GELUKKIGER
TE VOELEN, MAAR IK
KREEG VEEL MEER.
VEEL MEER
OVERVLOED EN
LIEFDE DAN IK HAD
VERWACHT. IK BEN
AL SUPER
DANKBAAR, MAAR IK
VOEL DAT IK NOG
VEEL MEER GA
ONTVANGEN WAAR
IK VAN DROOM.

WAT GUN JIJ
JEZELF?

let's go



BONUS

Voel je de drive om te willen groeien naar een makkelijker, leuker en gelukkiger vanuit veel voldoening, zingeving en liefde?

Mogelijk ervaar je nog belemmerende overtuigingen. Laat mij je helpen om je extra te motiveren om voor jezelf te gaan kiezen!

Ik bied je GRATIS een 30 minuten coaching aan en ik verwacht daar NIKS voor terug!

✓ Bereid je gesprek voor om concreet aan te geven waar je hulp bij nodig hebt en naar verlangt.

✓ Voel je veilig om jouw specifieke uitdagingen en/of frustraties eerlijk te delen om je goed te laten helpen.

✓ Je ontvangt concrete tips en een oefening om je volgende stap te maken.

✓ Ik deel mijn positieve energie met je

Melanie zag wat ik nog niet zag!



Melanie is een positieve, slimme en krachtige vrouw met veel enthousiasme. Er gebeurde iets bijzonders. Zij zag kwaliteiten in mij die ik zelf nog niet ontdekt had. Zij geloofde in mij, met nog veel meer overtuiging dan ik in eerste instantie zelf bezat. Ze stuurde, coachte mij met volle overtuiging totdat ik het ook zelf ging inzien. Zij gaf mij de kans om mijzelf te ontdekken. Wat zijn mijn kwaliteiten, wat zijn mijn overtuigingen, waar word ik blij en enthousiast van en door samen in gesprek te gaan kreeg ik hele andere inzichten en leerde ik mijzelf beter kennen. Zij hield mij regelmatig een spiegel voor en vroeg door. Met het eerste de beste antwoord nam zij geen genoegen. Door Melanie heb ik mij kunnen ontwikkelen, ben ik gegroeid en gekomen waar ik nu ben. Hiervoor ben ik haar voor altijd dankbaar!



Danielle

Melanie nam de angst voor het onbekende weg.....



Melanie heb ik leren kennen als een enthousiaste, vriendelijke en vakkundige vrouw. Het was prettig om met haar te spreken over mijn uitdagingen. Zij hield een spiegel voor, was recht door zee en dat was precies wat ik nodig had. Ik had echt het gevoel dat zij mij begreep en kon mij daarom op die manier goed helpen. Zij praatte niet met mij mee, maar stelde de juiste vragen zodat ik zelf ging nadenken. Op die manier ontstond er bij mij een ander inzicht over mijn gedrag en mindset. Zakelijke uitdagingen ging ik beter begrijpen en durfde daardoor uit mijn comfortzone te komen en zonder haar begeleiding had ik die stappen nog niet genomen. Zij nam de angst voor het onbekende bij mij weg en ontwikkelde ik veel meer zelfverzekerdheid en daar ben ik zo blij om! Dank je wel!



Stephanie

Melanie straalt kracht en liefde uit...



Allereerst wil ik Melanie bedanken voor de veilige en warme omgeving die zijn mij heeft gegeven tijdens mijn coach sessies. Dit gaf mijn vertrouwen waardoor ik ook mijzelf durfde te uiten. Melanie is een persoon die er geen doekje om windt. Zeer duidelijk, zodat ze de juiste kant op kan sturen. Ook straalt ze kracht en liefde uit. Hierdoor voel je een positieve sfeer. De groei die ik heb ervaren is vooral in jezelf blijven geloven, vertrouwen en accepteren dat sommige situatie en/of personen zijn zoals ze zijn. Deze kan je door bepaalde methodes als positief gaan ervaren of elimineren, waardoor de gedachtes verdwijnen en/of het gebrek aan zelfvertrouwen groeit. De sessies zijn zowel toepasbaar voor mijn privé als werk omgeving en dat maakt het voor mij een prettige verandering in mijn denken en doen.



Lisa



MIJN GELUK

Ik deel een paar prachtige resultaten met je...

Intens gelukkig. Ik dacht dat ik soms wel gelukkig was, maar nu ik echt weet hoe het voelt om gelukkig te zijn is dat veel intenser. Liefdevoller.

Weerbaarder. Ik heb ook zeker nog uitdagingen en soms neemt mijn egomind het weer even over en voel ik mij somber of gefrustreerd. Ik herken het nu en kan het snel omzetten door de juiste tools. Ik ben een ster in omdenken geworden en uit elke tegenslag haal ik de les en ben ik weer relaxt en vrij van die negativiteit.

Soulfamilie. Zo noem ik ze. Ik heb een compleet nieuwe kring met vrienden. Ik werd al jarenlang niet gelukkig van sommige vriendinnen en na 25 jaar heb ik daar afscheid van durven nemen. Dat was pittig, alleen voelde ik dat ik er beter van zou worden en dat is ook daadwerkelijk zo gebleken. Toen die deur sloot kwamen er steeds meer mensen op mijn pad waarvan ik niet eens wist dat er zulke lieve leuke mensen bestonden. Ik ontvang en geef veel meer liefde.

Innerlijke rust. Mijn gedachten ratelde de hele dag door en ik werd daar knettergek van. Door te mediteren en te onthechten van mijn ego ontstond er rust. Ik oefende elke dag en al vrij snel merkte ik op dat ik kalmer en blijer werd. Dit hoeft niet in de lotushouding, je kunt ook alleen buiten wandelen of naar een punt in je huis staren. Ik leef nu echt in het NU, waar vroeger mijn gedachten altijd over het verleden of de toekomst gingen en dat is echt zo'n vredig gevoel.

Verlangens. Ik verlangde van alles, maar ik kreeg vroeger niks. Liefde, geld, rust, een normaal leven, leuke baan en bijvoorbeeld vrijheid. Ik heb mijn mindset zodanig geprogrammeerd dat ik werkelijk waar oprecht geloof dat ik **ALLES kan bereiken** wat ik verlang. Ik weet nu ook HOE ik het echt ontvang en dat smaakt naar meer en maak ik er soms een spelletje van 😊.

Ik wilde 'gewoon gelukkig zijn', maar ik heb veel meer gekregen dan ik om vroeg!



ALS LAATSTE HEB IK NOG EEN VRAAG AAN JOU....

Dank je wel dat je mijn e-book uitgelezen hebt. Ik hoop dat je er veel uit hebt kunnen halen. Maar vooral dat het je heeft geïnspireerd om actie te nemen, te kiezen voor jezelf om jouw leven te OWNEN en ook alles te ontvangen waar je naar verlangt om nóg gelukkiger te zijn. Ben je al iets bewuster geworden?

Welke actie ga jij NU nemen om ervoor te zorgen dat jij dit ook gaat behalen?

Wil je mij dat laten weten via mail op info@intuitum.nl? Dat vind ik echt super leuk!

Als je echt wil doorpakken help ik je nog even herinneren aan de bonus die ik je eerder aanbod. Echt een volledig gratis gesprek zonder addertjes onder het gras en nee je zit daarna nergens aan vast. Het enige wat er in dat gesprek gaat gebeuren is dat ik je help om gericht tips te geven, zodat jij weer een stapje verder kunt en dat doe ik met alle liefde!

Je kunt via onderstaande knop de afspraak inplannen.

Positieve en hele lieve groet, Melanie Dukel | Intuitum

[KLIK HIER](#)

