

STAP VOOR STAP
NAAR JOY

MELANIE DUKEL

JOUW KICK- OFF NAAR JE MOOISTE LEVEN

OM VOLUIT TE GENIETEN

Dit werkboek zet jou in 21 dagen
AAN. Dit is jouw start! Een Daily
Routine is key, FOCUS =
RESULTAAT!

Het reikt je structuur, tips en
oefeningen aan om stap voor
stap naar jouw geluk te werken
door een krachtige doelgerichte
mindset te ontwikkelen, jouw
authentieke Zelf te ontdekken en
overvloed te ontvangen.

INTUITUM.NL



KICK-OFF INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

- WAT LEVERT DIT JE OP?
- NUTTIGE INFORMATIE
- TIPS & OEFENINGEN
- ROUTINE VOORBEREIDEN
- DAILY CHECKLIST
- VIER JE SUCCESSEN
- VERVOLGSTAPPEN

LET OP: op de filmpjes zit een wachtwoord: JustYou



*Let's
get
started*





YES, SUPER TOF JE GAAT ERVOOR!

Dat betekent dat jij **jezelf het beste gunt** en de stap genomen hebt om een mindset te ontwikkelen waarmee je jouw verlangens uit laat komen en afscheid neemt van belemmerende overtuigingen! Heling is de grootste vorm van **zelfliefde** vind ik en hiermee ga jij meer en meer je authentieke zelf ontdekken om gelukkiger te zijn!

Het is dus écht de bedoeling dat je alle 21 dagen actief hiermee aan de slag gaat. Dat betekent elke dag, niet om de dag. Je gaat eraan wennen en je gaat steeds meer aantrekken waar jij je focus op richt. Nogmaals, FOCUS = RESULTAAT. Je onderbewuste emotionele mind kent geen verschil tussen realiteit en verbeelding, dus je kunt jezelf alles programmeren als jij daar bewust voor kiest en gedisciplineerd mee om gaat.

Maak er een dagelijkse routine waar jij je op verheugd. Geniet van jouw reis!

QUOTE

TO CHANGE THE
WAY YOU FEEL
CHANGE THE WAY
YOU THINK



intuitum.nl

INTRODUCTIE

EVERY STEP COUNTS!



Ik ben ook maar ergens begonnen. Ik wilde verandering, ik wilde 'gewoon' gelukkig zijn, ik wilde plezier in het leven en 'gewoon' genieten van elke dag. That's it, meer niet. Geen idee waar ik moest starten, maar toen ik dat eenmaal besloot stroomden de ideeën binnen om te starten met mijn eerste stappen en dat heb ik vertaald in dit kick-off werkboek voor je.

Ik heb veel geprobeerd en onderzocht wat werkte om mij gelukkiger te voelen. Uiteindelijk was dagelijkse discipline en structuur key. Ik ontwikkelde een intentionele mindset waardoor ik meer en meer wilde leren en veel positiviteit aantrok. Ik voelde mij super krachtig en zelfverzekerd om net zolang door te gaan tot ik mij volledig gelukkig voelde en ik ontving nog veel meer dan ik ooit van te voren had durven dromen: overvloed op alle vlakken!

Dit kick-offboek bevat zoveel tips van mij die mij echt geholpen hebben in mijn helingsproces. Dit is je leidraad en ik adviseer je om zoveel mogelijk te noteren in een dagboek/schrift.

Belangrijke tip: zie tegenslagen als groei. Elke keer dat je huilt, elke keer dat je iets leert en elke keer als je aan je heling werkt kom je namelijk een stap dichterbij jouw geluk! 🍀

IS DIT HET DAN?



Ergens voel je dat er meer uit het leven te halen valt. Je doet je 'ding', maar echt INTENS gelukkig, nope. Er is nog zoveel meer, je kunt zoveel creëren met 95% mindset en slechts 5% strategie.

Wat voel je als ik zeg dat het écht mogelijk is om leven te OWNEN waar jij zo naar verlangt? Waar je mogelijk nu nog van denkt dat het niet haalbaar is voor jou. Dat je daar goed genoeg voor bent. Dat je het waard bent om een overvloedig leven te hebben.

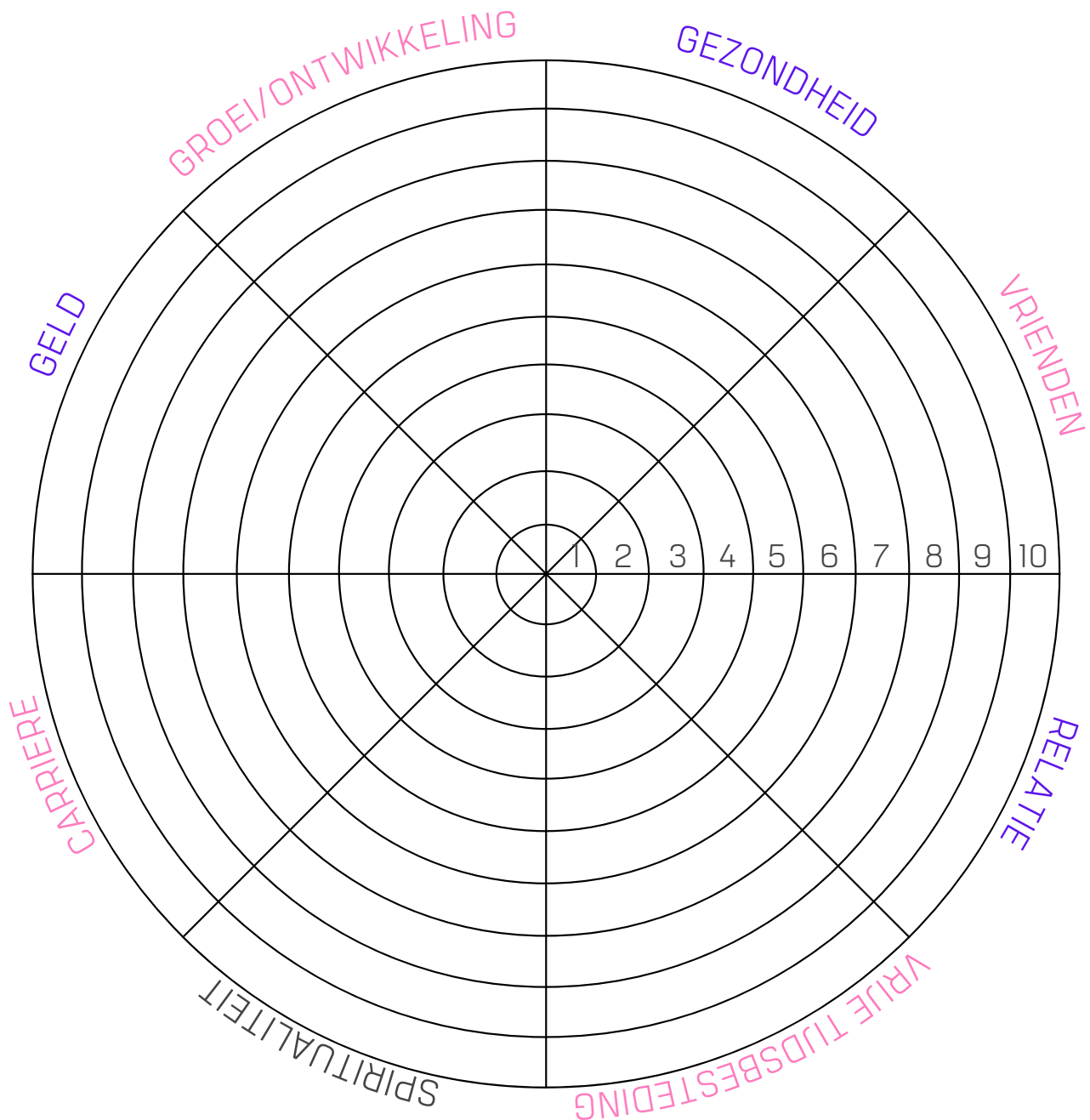
Ik vind het logisch als je nog sceptisch bent, of niet weet HOE. Aan het begin van mijn persoonlijke transformatie had ik immers ook NOOIT verwacht dat ik alles zou ontvangen waar ik zo naar verlangde en nog steeds elke dag groei en creëer.

Ik ben geen mentor 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 nu jou de weg te wijzen.

Door de 5 stappen uit mijn audio/e-book heb ik mijn leven 180 graden positief veranderd om nu intens gelukkig te zijn en dat is begonnen met alles wat je in dit kick-off werkboek terugvindt. Mocht je mijn audio/e-book nog niet in je bezit hebben dan kun je dit [hier](#) downloaden.

WHEEL OF LIFE

Dit wiel is een handige tool om in kaart te brengen waar je aan kunt werken om je leven gelukkiger te maken en meer balans in te krijgen. Geef deze 8 categorieën een cijfer van 1-10 waar je nu staat en bepaal vervolgens vanuit je gevoel naar welk cijfer je toe gaat werken. Mocht je dit al heel erg goed van jezelf weten dan is het mijn boodschap aan jou om hier CONCREET mee aan de slag te gaan. Topic per topic.



JE EGO IS NIET WIE JE BENT

In de eerste jaren van ons leven ontstaat er een **blauwdruk**. Dat betekent dat je bent opgevoed met bepaalde normen en waarden. Er is jou aangeleerd 'hoe het hoort': conditioneringen. Je opvoeders, vrienden, schooljuffen en meesters etc. vertellen jou van alles en daar ervaar jij bepaalde situaties mee. Meningingen werden gedeeld met jou en ben jij (onbewust) voor waarheid gaan aannemen. Je ouders zeiden mogelijk wel eens tegen jou dat je moest stoppen met schreeuwen of wat doe je irritant, kap hiermee. Onbewust ontstond er toen al bij jou het gevoel dat je niet jezelf mocht zijn en draag jij alle jaren later nog steeds bij je en voel jij je **(onbewust)** niet goed genoeg.

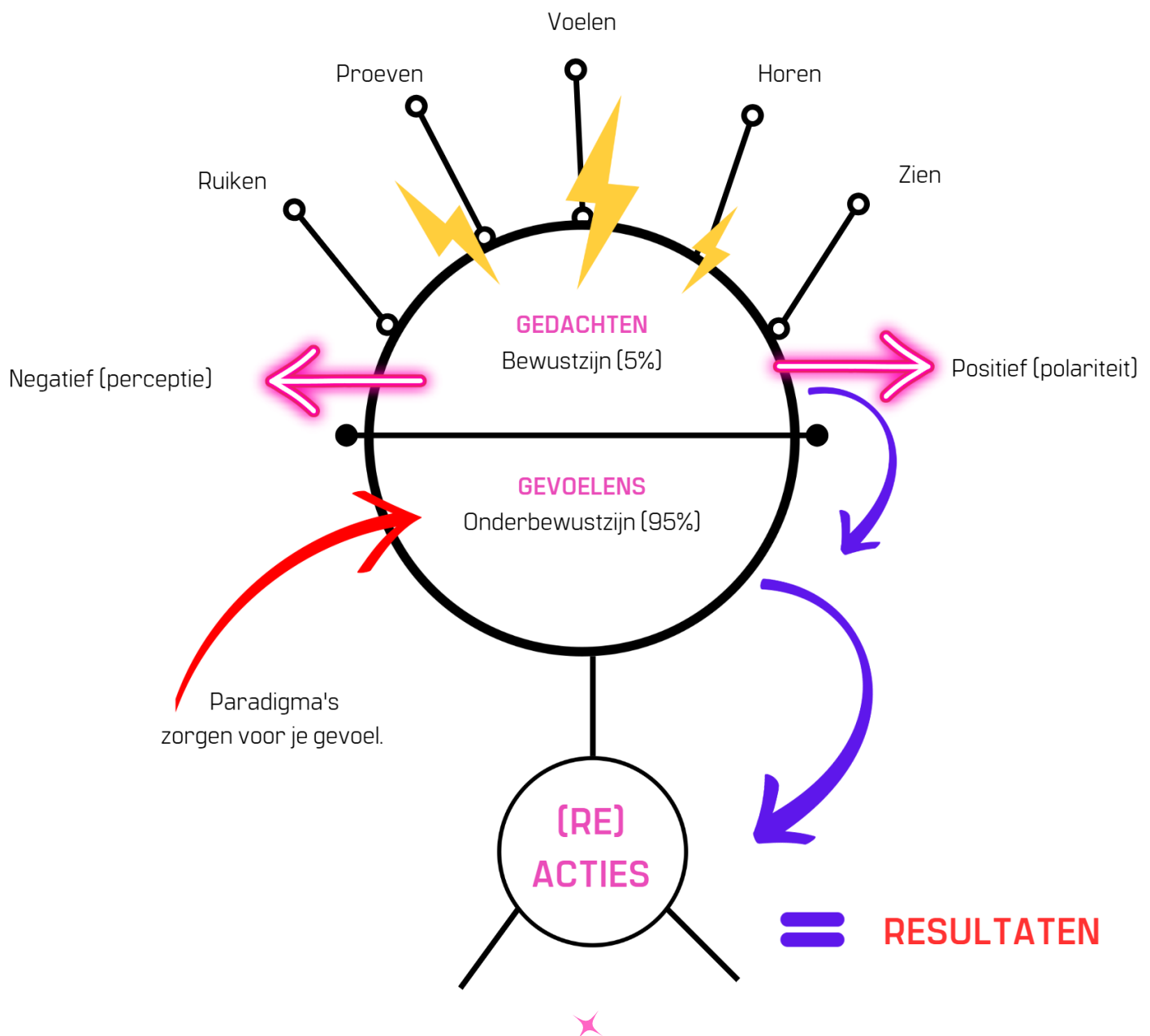
Voor al de eerste 7-8 jaren van je leven hebben alle ervaringen erg veel invloed op jouw onderbewustzijn. In alle jaren daarna maak jij nog meer mee en ontstaan er ook situaties die jij onprettig vond. Elke situatie sla je op en zo wordt een ego ontwikkeld. Je ego omschrijf ik altijd als een aantal lagen bovenop je hart en ziel. Je geprogrammeerde niet ware zelf. Door alle externe invloeden en situaties ben jij sommige gedachten dus voor waarheid gaan aannemen en ben jij gevormd tot de persoon wie jij nu denkt te zijn en is er een zogenaamde mindset ontstaan.

Wij zijn dus veelal opgevoed door te denken en niet door te voelen. We zijn bijvoorbeeld ook gewend om in een vergadering aan anderen te vragen; wat **denk** jij hiervan? Bijna niemand vraagt, hoe **voel** jij je als we dit gaan doen? Er zouden in sommige situaties dan hele andere antwoorden komen denk ik. Automatisch ga je dus naar je hoofd en niet naar je hart. Als je veel minder vanuit je hoofd gaat leven en meer vanuit je hart dan ga jij je vele malen fijner voelen, want je hoofd is dus geprogrammeerd en geeft niet altijd jouw echte zelfbeeld weer.

Je hebt dus een ego, jij **BENT NIET je ego**. Er zit zoveel meer moois in jou dan de stem die jou klein houdt.

DE MIND

Je gedachten (bewustzijn) zorgen voor je gevoelens (onderbewustzijn). Je creëert met je bewustzijn, maar manifesteert met je onderbewustzijn. Positieve gedachten roepen positieve gevoelens op, wat leidt tot positieve acties. Negatieve gedachten daarentegen wekken negatieve gevoelens op, wat kan leiden tot blokkades, uitstel of het niet nemen van actie. Om te manifesteren wat je wilt, moeten je gedachten, gevoelens en acties in lijn zijn met je doel—dit betekent attitude en alignment. Je manifesteert namelijk niet wat je wilt, maar wie je bent. Wanneer je energie volledig afgestemd is op je verlangen, kun je direct manifesteren wat je maar wilt.





BEWUSTWORDING IS KEY

JOUW WINST

Ik reik je veel tips en oefeningen aan in dit werkboek, maar weet dat het okay is als je mind nog weerstand biedt en je ego ergens iets van vindt. Wees niet te streng voor jezelf, het is juist zelfliefde om wat minder streng te zijn voor jezelf. Ik adviseer je om vol te houden en gewoon elke dag ermee door te gaan. Nieuwe gedachten programmeren bij jezelf kost even tijd, al ga je merken dat je het best snel kan gaan. Wees dus niet te kritisch als het niet direct gaat zoals je verlangt, geduld ontwikkelen kost ook tijd. Onthoud dat groei niet lineair verloopt, het gaat met vallen en opstaan. Wees echt lief voor jezelf en blijf vol trots terugkijken naar jouw stappen: er is beweging, je bent bezig en je gaat groei ervaren. Dat weet je, dus.... **Wat zou jouw 80 jarige versie dan nu tegen jezelf zeggen?**

In 21 dagen bereik je structuur om elke dag even BEWUST stil te staan bij jouw gedachten, tijd voor jezelf te nemen en je gedachten beter te leren kennen. Je gaat bewust kiezen voor nieuwe gedachten en die elke dag herhalen, want je onderbewustzijn is te foppen en daar ga je dus in geloven!

Alle veranderingen beginnen met bewustwording, dus je gaat sowieso al positief verschil opmerken, gedrevenheid en inspiratie om door te gaan, mits je wel echt met liefde elke dag kiest voor jouw momentjes en dit **ELKE dag met liefde voor jezelf** doet. Als het voelt als een 'moetje' dan kies je dus nog niet volledig voor jezelf en raad ik je aan om eens te schrijven welke gedachten er naar boven komen waarom je niet vanuit liefde naar verandering jij jezelf dit gunt?

HELING MAAKT JE LICHTER

Onder je filter van een (trauma) wond hoor en voel je meer van jeZelf en daarom is heling nodig. Heling verwijst naar het proces van genezing, herstel en verbetering van de fysieke, mentale, emotionele of spirituele gezondheid en welzijn. Hierdoor raak je ten eerste meer in balans en je voelt je letterlijk lichter. Het kan zelfs voorkomen dat als jij heelt je daadwerkelijk andere vormen lichaam aanneemt en je kilo's afvalt.

In mijn e-book deel ik er meer over, maar heling dient dus plaats te vinden op alle holistische niveaus. Fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel.

Fysieke lichaam wordt gezonder en hersteld als je onbewust wonden oplost, maar dit is bijvoorbeeld ook door voetreflextherapie te bespoedigen.

Mentale en emotionele heling verwijst naar het herstellen van emotioneel welzijn en mentale gezondheid na trauma, stress, angst, depressie of andere psychologische uitdagingen. Hier helpt coaching, journalen, meditatie en/of mindfulness erg goed bij. Daarnaast dien je de focus dus te richten op je gedachten, je dient jezelf nieuwe gedachten aan te leren.

Energetische heling heeft letterlijk met je energie te maken. Dat je chakra's in balans zijn met elkaar maar ook apart van elkaar goed doorstromen. Reikie, acupunctuur, klankschalen sessies en meditaties met hoge tonen zijn daar erg bevorderlijk voor.

Spirituele heling heeft betrekking op het bevorderen van geestelijke gezondheid, innerlijke vrede en spiritueel bewustzijn. Versterken van de verbinding met jeZelf en het ontdekken van je authenticiteit waardoor je zingeving voelt en je zielsmissie. Bewustwording van alles dat IS en hoe het leven positief voor je werkt.

TRIGGERS, IK BEN ER DOL OP!

Triggers zijn seintjes vanuit je ego die aangeven dat jij iets niet leuk vindt, dat daar een reden voor is en waar jij aan mag werken. Dit is even mijn simpele manier van uitleggen aan je. Soms zijn triggers ook positief, maar als wij ons echt 'getriggerd' voelen dan is dat veelal in de negatieve zin. **Ik verafschuwde triggers**, want dan voelde ik mij verdrietig, misselijk, benauwd, zweet brak mij uit, steen in mijn maag, boos, gefrustreerd etc. Totaal niet van hoe ik mij wilde voelen, totdat ik DE manier voor mijzelf vond en triggers ging **OMARMEN**. Ik werd er zo dol op!

Je mag juist heel erg blij zijn als je een trigger ervaart, want dat betekent dat jij opmerkt wat je niet leuk vindt, je ergens verdrietig om wordt, gekwetst, boos, angstig o.i.d. Dat is juist **een kans** om te zien waar jij nog aan mag werken, wat jij nog mag helen of afscheid van mag gaan nemen. Triggers helen is één van de allerbelangrijkste aspecten om in je eigen authentieke kracht te komen te staan. Het gaat erom dat jouw innerlijk kind heling nodig heeft en als je haar dat geeft heel je huidige versie van jezelf en ga jij je lichter en bevrijd voelen, dus krachtiger.

Triggers zijn dus SUPER leuk, want het vertelt je dus iets, dus wees er dankbaar voor. Het is DE kans om te ontdekken wat er in jouw schuilt dat nu nog voor lage energie zorgt.

TIP:

Innerlijk kind heling. Leer contact te maken met je innerlijk kind om met haar te communiceren en (on)bewuste paradigma's te doorbreken en los te gaan laten. Leer om jouw innerlijk kind te helen door haar alle aandacht en liefde te geven. Leer om vragen te stellen aan jouw innerlijk kind om met die antwoorden aan de slag te gaan.

KLIK HIER VOOR MIJN
VISUALISATIEBUNDEL



TRIGGERS ONTDEKKEN

Noteer 10 relaties. Bedenk welke eigenschap jij super fijn vindt aan die persoon en 1 eigenschap welke je niet zo leuk vindt. Alle positieve eigenschappen gaan over jou en **BEN JIJ!** Alle negatieve eigenschappen zijn jouw triggers en zegt alles over **JOU!** Noteer je triggers nog even apart ter bewustwording en bedenk over welke situaties (uit het verleden) deze triggers gaan en laat deze los door te journalen, te vergeven en te helen (zie ook tips). Zo vergroot je jouw bewustwording, los je jouw triggers op en ga jij je veel relaxter voelen. Door deze oefening leer jij jezelf beter kennen!

RELATIE	POSITIEVE EIGENSCHAP	NEGATIEVE EIGENSCHAP	TRIGGERS
MOEDER			
VADER			
BROER			
VRIENDIN			
PARTNER			
ETC....			

DOELEN & CREATIEVERMOGEN

Je kunt nog veel meer **overvloed aantrekken** dan jij nu nog mogelijk voor ogen hebt. Onder overvloed versta ik dat er meer dan genoeg is van alles wat jij nodig hebt om een fijn leven te leiden, dat kan zijn in onvoorwaardelijke (liefdes) relatie(s), geld, energie, materiele zaken of bijvoorbeeld meer klanten als je ondernemer bent. Overvloed gaat bij mij over een **gevoel**, niet over materialisme. Het gevoel dat je intens gelukkig bent en meer en meer ontvangt waar jij echt gelukkig van wordt zorgt voor een gelukzalig hoge energiefrequentie. Met deze energiefrequentie geniet je van het leven en kun jij het leven creëren waar je naar verlangt.

Vroeger wilde ik 'gewoon' gelukkig zijn. Dat was mijn enige wens. Dat ik duizenden euro's zou ontvangen, een goedlopend bedrijf zou hebben, onvoorwaardelijke liefde voor mezelf en anderen zou voelen, nu een ijzersterke mindset heb, geheeld ben en mega veel geleerd heb had ik **nóóit** verwacht. Ik ben in een totaal andere wereld terecht gekomen waar ik merk dat ik alles kan creëren wat ik wil. Ik zeg niet dat je dat 1,2,3 realiseert, nee je hebt dan echt geduld, vertrouwen en overgave te ontwikkelen, maar de verbeeldingskracht zorgt wel voor versnelling.

Het ligt aan de fase van jouw proces hoe groots jij al kunt denken, maar weet dat jij het nu ook al kan! De HOE is niet im frage, als je je doel scherp gaat visualiseren komen de geïnspireerde acties om te nemen vanzelf! Je intuïtie leidt je de weg, dus bemoei je niet met de taak van het Universum zeg ik altijd haha!

Je kunt ervoor kiezen om je doelen in je dagelijkse routine al groter te maken of je doet het in kleine stapjes, voel wat je prettig vindt. Als jij echt graag een andere baan wilt kun je dit bijvoorbeeld in je doelen meenemen. Je mag alles opschrijven waar jij op AAN gaat en denken in functies of bedrijven mag je loslaten. Dus... wat vind je leuk, als jij jouw ideale baan helemaal zelf zou mogen samenstellen? Met wat voor soort mensen werk je dan? Hoe ga jij daarheen, op de fiets of met de auto? Hoe ziet het pand eruit? Creëren betekent dat je jouw **verbeeldingskracht** in mag zetten. Ook elke dag en voel alsof het er al is, stap in de energie van het NU, niet die van de toekomst. Je hebt het al en laat het dan los en er gaat echt wel iets op je pad komen als je hier elke dag je aandacht op richt.

TIPS

- Meditatie. Stilte opzoeken of een geleide meditatie.
- Alleen zijn, zoals wandelen in de natuur.
- Verdiep je in het (onbewuste) brein en energie frequenties.
- Spotify: 3 krachtige nummers luisteren in de ochtend met je oortjes in. Deze 3 nummers gaven mij veel doorzettingsvermogen en kracht;

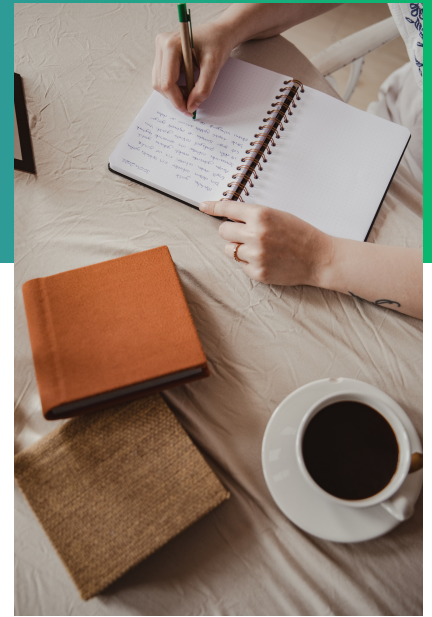
1. Unstoppable - Sia

2. Warrior - Oscar & the Wolf

3. Flowers - Miley Cyrus

- Spotify; Binaural Beats luisteren om je energie frequentie te verhogen.
- Schrijven; gedachten en journalen over de dag en je gedachten.
- Ademhaling sessie. Download de : Insight timer app op je telefoon of boek een Breathwork sessie op locatie.
- Cacao/Truffel/ Ayahuasca ceremonie bijwonen. Beluister [hier](#) mijn ervaring met Ayahuasca.
- EFT (Emotional Freedom Techniek).
- Mijn podcasts beluisteren over mindset, spiritualiteit en authenticiteit. Klik [hier](#) om direct naar mijn alle afleveringen te gaan.

DAGELIJKSE ROUTINE



Een dagelijkse routine ontwikkelen om verandering te realiseren is zeer belangrijk en vind ik onder zelfliefde vallen. Dit bestaat uit een aantal factoren en dat licht ik op de volgende pagina's toe. Ik adviseer je om elke dag naar binnen te keren en elke ochtend en elke avond met jezelf bezig te zijn. Als je gaat slapen met fijne gevoelens is de kans vele malen groter dat je met die emotie ook weer de volgende dag begint.

Opstart;

🙏 Zet eerst je intenties voor de dag voordat je je bed uitspringt. Hoe wil jij je voelen die dag en waar ben jij **bij voorbaat** al dankbaar? Je kunt je dag dus intentioneel sturen!

Kies een moment voordat je gaat werken wat prettig voelt voor je. Ongeveer 15/25 minuten per ochtend. Noteer alles wat je opvalt, voelt en denkt voor 21 dagen.

- Dankbaarheid, noteer 10 zaken waar jij je dankbaar voor voelt.
- Lees en voel je affirmaties en afspraken.
- Wat zijn je doelen? Visualiseer deze alsof je het al hebt!
- Welke stap zet jij vandaag om dat doel te halen (intenties).
- Van wie heb je last? Zijn er mensen die jij liefde kan sturen, ongeacht wat ze gedaan hebben?
- Journal/maak notities
- Naar binnen keren.

[BEKIJK HIER JOUW FILMPJE OM TE LEREN
HOE JE NAAR BINNEN KEERT](#)



INTENTIES

Intenties zetten is een krachtige manier om je energie en focus te richten op wat je écht wilt ervaren en creëren in je leven. In tegenstelling tot doelen, die vaak resultaatgericht zijn, gaan intenties over hoe je je wilt voelen en welke energie je wilt uitstralen. Ze helpen je om bewust keuzes te maken en aligned te blijven met je verlangens. Door dagelijks intenties te zetten:

- 🌱 Richt je je op groei en innerlijke balans. 🧠 Stem je je energie af op je doelen.
- 🌟 Trek je kansen en synchroniciteiten aan. 🧘 Voel je je krachtiger en bewuster in je acties. Welke intenties zet je om innerlijke rust te realiseren? Welke intenties zet je om meer mensen te helpen? Welke intenties zet je om gezonder te zijn? Welke intenties zet je om een paradigma (belemmerend patroon/overtuiging) te doorbreken. Welke intenties zet je om te groeien?

Wat kun je elke dag doen om aligned te zijn en te groeien? Maak een dagelijkse planning. Controleer je intenties tussendoor op de dag en aan het einde. Je mind gaat er super lekker op om elke dag af te vinken, geeft een voldaan gevoel en is energiefrequentie verhogend. Niet gelukt? Zonder oordeel, maar analyseer wat de reden is en zet je intentie weer voor de volgende dag.

Het zetten van intenties geeft je FOCUS en resultaat!

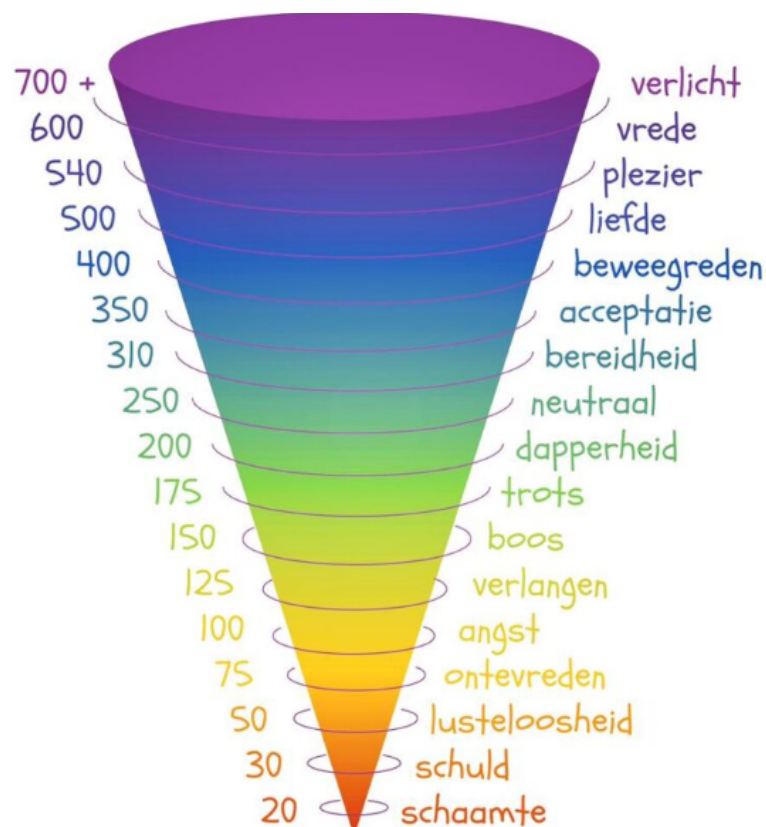
Set
intentions

DANKBAARHEID

Dankbaarheid voelen is **SUPER belangrijk** om verandering te realiseren. Dat dien je echt elke dag bij stil te staan om te zien wat je allemaal al hebt, om meer positiviteit aan te trekken en om je simpelweg blijer te **voelen**, maar ook gaat dankbaarheid over alle 'rotsituaties' die je ervaart. Het leert je iets, het brengt je iets ook als je het eerst nog niet ziet.

In het begin is het mogelijk dat je nog vrij weinig blijdschap voelt bij de aspecten die jij benoemt waar je dankbaar voor bent, maar naarmate je langer elke dag bewust met dit aan de slag gaat ga je opmerken dat je van veel meer '**kleine dingetjes**' gaat genieten.

Hoe dankbaarder jij je voelt hoe hoger jouw energiefrequentie is. Hoe hoger jouw energie frequentie is hoe meer moois jij ontvangt!



AFFIRMATIES

Affirmaties zijn krachtige hulpmiddelen om je onderbewustzijn te herprogrammeren en je gedachten, gevoelens en acties in lijn te brengen met je doelen. Ze helpen je:

- ✅ Negatieve overtuigingen vervangen – Door herhaling van positieve uitspraken doorbreek je beperkende gedachten.
- ✅ Zelfvertrouwen en focus versterken – Je richt je aandacht op wat je wél wilt en voelt je krachtiger.
- ✅ Je energie en vibratie verhogen – Positieve affirmaties zorgen voor positieve gevoelens, wat je manifestatiekracht vergroot.
- ✅ Actie in de juiste richting te stimuleren – Door te geloven in je affirmaties handel je er ook naar.

Door dagelijks affirmaties te herhalen alsof je gewenste realiteit al waarheid is, train je je brein en onderbewustzijn om dit als vanzelfsprekend te zien—en trek je het moeiteloos aan. 🚀🌟

Wat is je doel? Welke gedachten ervaar je daarbij? Zijn die belemmerend? Denk het om en **kies de positieve tegenhanger** en maak daar je affirmatie van. Herhaal die elke dag tijdens de challenge, vraag eventueel hulp in de groepsapp.

ENERGIE GOES WHERE ATTENTION FLOWS

Alles waar jij je aandacht op richt groeit, dus richt ALLEEN maar je gedachten op wat je wilt en reageer niet op wat je ZIET in je realiteit, je manifesteert het als je aligned bent

JOUW DOELEN

Manifesteren: Van Droom naar Werkelijkheid

Ik geloof in de wet van de aantrekkingskracht—sterker nog, ik ervaar het elke dag! Maar manifesteren gaat verder dan alleen die ene droombaan. Wat wil je écht? Wat zou je verlangen als álles mogelijk is? Schrijf je doelen zo concreet mogelijk op en herhaal ze elke ochtend.

✨ Visualiseer het alsof het al werkelijkheid is. Ik adviseer je in de avond, net voor het slapen gaan. Hoe ziet jouw ideale leven eruit? Wat draag je? Waar ben je? Met wie? Hoe voelt het om jouw doel bereikt te hebben? Het gevoel is de sleutel tot manifestatie.

Dit geldt niet alleen voor materiële doelen, maar ook voor innerlijke groei. Hoe voelt het om gelukkig, zelfverzekerd of geliefd te zijn? Hoe gedraag je je dan? Welke keuzes maak je? Wat zou je dan wél doen wat je nu niet doet?

💡 Manifestatie vraagt geduld, vertrouwen en actie. Je krijgt wat je aankunt en waar je aligned mee bent. Begin met kleine, haalbare stappen: lees een boek, houd een journal bij, bespaar geld, of sport meer. Elke actie brengt je dichterbij je doel.

Geniet van de reis—het is geen race. Laat je verrassen, wees nieuwsgierig en noteer je doelen vanuit enthousiasme en vertrouwen, niet vanuit angst of tekort. Weet dat het komt, en laat los door erop te vertrouwen dat je hoe dan ook goed zit.

📖 Actiepunt: Noteer minimaal drie concrete doelen in je schrift.

Voel je weerstand? Vraag jezelf af: Wat is mogelijk zonder mijn beperkende gedachten?

Op de volgende pagina vind je je leidraad. 🚀 ✨

DOELEN NOTEREN

Dit is waar ik heel erg blij van word en van droom;

Visualiseer: hoe voel jij je dan? Met wie ben je? Hoe ziet het eruit?

Wat is de eerste stap die ik ga zetten om dat te realiseren?

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Vandaag zet ik deze stap om mijn doelen en verlangens te realiseren! Met persoonlijke ontwikkeling bedoel ik dan alles in de breedste zin m.b.t. heling, mindset, en intellectueel kennis vergaren.

Hieronder deel ik **enkele voorbeelden** met je, maar vul dit vooral naar eigen keuze in.

Ik ga 30 minuten lezen over mindset

Ik ga een klankschalen sessie doen

Ik ga vandaag 30 minuten sporten

Ik ga op YouTube een filpmje kijken over..

Ik ga een podcast luisteren over...

Ik ga journalen....

Ik ga vandaag bewust eens op mijn gedachten letten...

Ik ga mediteren en even een half uurtje alleen zijn..

Ik ga een boek kopen over...

Ik neem actie en ik vraag hulp aan....

.....

DE KRACHT VAN LIEFDE

Alles in het universum resoneert met energie, en liefde is de hoogste en meest magnetische frequentie. Wanneer je vanuit liefde leeft—zelfliefde, liefde voor anderen en eenheidsbewustzijn—open je de deur naar moeiteloze manifestatie. Liefde is niet alleen een emotie, maar een staat van zijn. Hoe meer je liefde voelt, hoe krachtiger je aantrekkingskracht wordt.

🌱 Zelfliefde als Basis.

🌟 Eenheidsbewustzijn: Jij en het Universum zijn Één

Liefde overstijgt het individuele. Wanneer je beseft dat jij en het universum één zijn, ga je moeiteloos creëren.

Vanuit dit bewustzijn:

🌟 Vertrouw je op de stroom van het leven. 🌟 Laat je angst en controle los, 🌟 Ervaar je diepe verbinding met alles om je heen. 🌍 Liefde voor anderen: **Geven zonder verwachting**. Ware liefde is vrijgevig en onvoorwaardelijk. Hoe meer je geeft—zonder iets terug te verwachten—hoe meer liefde en overvloed je vanzelf ontvangt.

Help anderen met een open hart; dit kan door:

💛 Een oprecht compliment geven, iemand helpen zonder erkenning te zoeken.

🌟 Manifesteren vanuit Liefde

1. Voel liefde in het hier en nu—alsof je wens al vervuld is
2. Handel vanuit liefde en vertrouwen, niet vanuit angst of tekort
3. Wees een bron van liefde voor jezelf en anderen
4. Laat los, en **weet** dat alles op het juiste moment naar je toekomt

Wanneer je resoneert met liefde, trek je vanzelf alles aan wat in lijn is met die energie. Je wordt een magneet voor overvloed, geluk en diepe vervulling. 💖🌟

LET'S GO, 21 DAGEN!

CHECKLIST PER DAG

01	INTENTIES VOOR DE DAG BEPALEN	JA ☐	NEE ☐
02	DANKBAARHEID NOTEREN	JA ☐	NEE ☐
03	AFFIRMATIES HERHALEN	JA ☐	NEE ☐
04	DOELEN GENOTEERD/GELEZEN/VISUALISATIE	JA ☐	NEE ☐
05	PERSOONLIJKE ONTWIKKELING	JA ☐	NEE ☐
06	DENKBEELDIGE LIEFDE AAN ANDEREN GEVEN	JA ☐	NEE ☐
07	MAAK ELKE DAG NOTITIES EN/OF JOURNAL	JA ☐	NEE ☐
08	NAAR BINNEN KEREN, WAT HEB JE NODIG? EN PAK 3X PER DAG 10 MINUTEN MEDITATIE	JA ☐	NEE ☐



QUOTE

HEALING IS NOT
LINEAR, IT TAKES
TIME...

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

EN?

VERVOLG/NOTITIES

Na 21 dagen met deze routine aan de slag te zijn gegaan raad ik je aan om alle notities en je journal per dag terug te lezen. **Sta bewust even stil** bij de volgende vragen;

Hoe voelde jij je toen je net begon?

Hoe voel jij je nu?

Wat voor veranderingen heb je opgemerkt?

Welke affirmaties voelen nu al meer als de waarheid?

Welke 'toevalligheden' zijn er op je pad gekomen?

Wat heb je gemerkt aan je energie?

Hoe vond je het gaan?

Wat vond je nog uitdagend?

Welke triggers heb je ervaren?

Welke vormen van liefde heb je ontvangen?

Wat of wie heb je nodig om grotere stappen te zetten?

Merk je dat je het lastig vindt om dit zelfstandig vol te houden of echt grotere stappen wilt gaan zetten?

Bespreek tijdens je gratis online doorbraaksessie en we gaan samen even in gesprek op welke manier ik jou het beste mag helpen.



IK WERK ELKE DAG BEWUST
AAN MIJN ROUTINE EN IK HEB
NU EEN LEVEN VANUIT RUST,
OVERGAVE, OVERVLOED EN
VEEL LIEFDE!

IK VOEL MIJ NU GELUKKIG EN
CREEER AL HET MOOI WAT IK
MAAR WIL



YES, YOU DID IT! 21 DAGEN ZITTEN EROP!

BEKIJK HIER JOUW FILMPJE
NA 21 DAGEN!

Dat betekent dat jij jezelf het beste gegund hebt en als het goed is nu gedrevenheid voelt om door te pakken, door te blijven gaan met al deze mooie aandachtsmomenten voor jeZelf. Na 100 dagen is het zelfs **a way of living**, dus dan hoeft je er niet meer zo bewust bij stil te staan.

Wees trots en dankbaar. Trots op jezelf en dankbaar voor alles wat je allemaal wel al hebt. Ontspan! Als je gaat ontspannen kan je ontvangen!



GA JE DOORPAKKEN? IK HELP JE GRAAG.....

Dank je wel nogmaals voor je vertrouwen en aankoop.

Wat kan ik voor je doen?

Vraag hulp als ik je kan helpen. De tijd van alles alleen doen (**mannelijke energie**) mag je vergeten, het is nu tijd om samen te werken en je in balans te krijgen met ontvangen (**vrouwelijke energie**). Yin/Yang, het gaat allemaal om balans om harmonie met jezelf te voelen.

Als het goed is heb je al jouw online doorbraaksessie ingeboekt om nog even te sparren en om jouw vervolgstappen te bespreken. Als je dat nog niet gedaan hebt dan adviseer ik je dat om alsnog te doen via onderstaande knop.

Liefs, Melanie Dukel | Intuitum

[KLIK HIER](#)

