

YOUR TIME TO THRIVE

is now.



YOUR ULTIMATE FREEDOM AWAITS ...

Action
Drives
Results.

WAAROM NU?

TIME TO THRIVE



Hey you,

Waarom ik dit werkboek gecreëerd heb? Omdat ik weet en voel uit ervaring dat velen onder ons op zoek zijn naar handvaten die helpen om het bos door de bomen te zien.

Waarbij velen bij momenten het gevoel hebben dat ze geleefd worden in plaats van dat ze hun leven leiden zoals ze zo graag zouden willen.

Waarbij we allemaal zo vaak zeggen, morgen of volgende week begin ik eraan, maar waarom niet NU? Het kan over heel eenvoudige dingen gaan zoals op tijd gaan slapen, gezond eten, mediteren, sporten, jezelf een massage gunnen, ... heel veel dingen waarvoor we als mens 1001 excuses vinden om er niet NU mee te beginnen.

Ik heb 1 'golden nugget' die ik met jou wil delen, eentje die slechts 1 min van je tijd vraagt per dag ... Maar die 1 min van je tijd, kan je misschien wel veel meer kostbare magie geven dan je op dit moment denkt of geloofd.

I DARE you to TRY and just DO IT.



Karen

VAN SURVIVING NAAR THRIVING

Van trekken en sleuren,
energieverlies, vermoeidheid,
doorbijten en 'hanging in there'
naar ruimte, vrijheid,
moeiteloosheid, rust, energie en
speelsheid ...

Iedereen heeft wel eens van die dagen, wanneer het allemaal gewoon niet lijkt te lukken. Waarop niets lijkt te gaan zoals we het graag zouden willen.

Maar als die dagen zich opstapelen en we meer van dit soort hebben dan andere waarbij we ons vrij voelen, waarbij we ademruimte hebben, waarbij de dingen vanzelf lijken te gaan, dan is het niet 5 voor maar 5 na 12.

Tijd om in te grijpen dus en te kijken welke eenvoudige dingen we kunnen doen om onszelf hierin een handje te helpen.

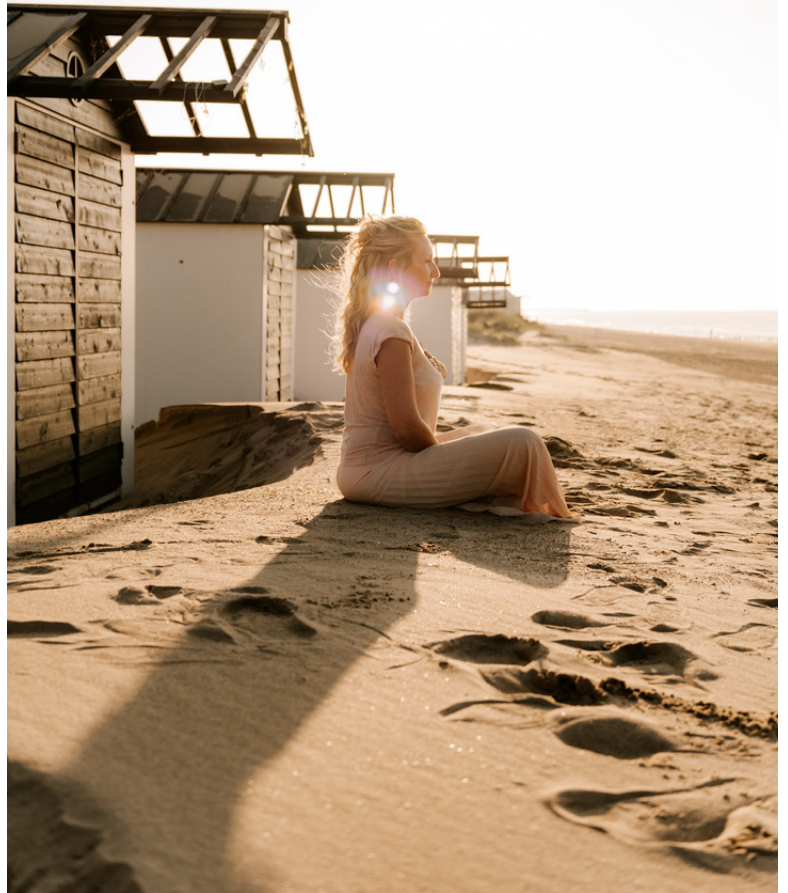
Alles staat of valt bij hoe we ons voelen. Heb je er al eens bij stilgestaan dat als er dingen zijn waar je naar verlangt dit vaak niet echt om 'het ding' gaat maar eerder om het gevoel dat je ervan krijgt?

Sta je erbij stil dat je je bepaalde momenten of dingen vaak herinnerd net omwille van het feit dat dit gekoppeld werd aan een enorme sensatie / gevoel?

Een concreet voorbeeld: sommigen zeggen dat ze dromen van een villa met een zwembad gelegen op een heuvel. Waar ze naar verlangen is misschien meer een plek waar ze kunnen thuiskomen, waar ze rust ervaren, waar ze 1 kunnen zijn met de natuur, waar ze op adem kunnen komen na een lange werkdag, waar ze het gevoel hebben op vakantie te zijn, enz ... Alles draait om je GEVOEL, je EMOTIE.

Neurowetenschappers hebben al herhaaldelijk aangetoond dat als je je kan identificeren met een gevoel / een emotie en je deze traint zoals een spier, je in staat bent om jezelf de ruimte te geven die je nodig hebt. Om te leven vanuit een THRIVING modus in plaats van een SURVIVING modus.

TIME TO THRIVE



**Just give it a TRY
and DO IT.**

TRY THIS

Mon	tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
24 / 04	25 / 04	... / / / / / ...
Dankbaar	Vrij					
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* My GOLDEN NUGGET *

Deze heb ik 'uitgevonden' en werkt(e) voor mezelf ongelooflijk goed! Ik heb de proef op de som genomen en dit door een reeks van mensen laten uittesten en de reacties varieerden van 'waanzin, wat dit met me doet' tot 'hoe simpel kan het zijn!!' ...

Opdracht is heel eenvoudig (en ja er zit wat neuroscience achter dit gegeven) ... Druk de volgende pagina af en hang deze op in je kleerkast (bij voorkeur een kast die je elke dag MOET opendoen). Leg een pen in diezelfde kast. Je bent iedere ochtend genoodzaakt om dit blad niet enkel te bekijken maar vooral te gebruiken zoals in bovenstaand voorbeeld. Neem 1 min rust vooraleer je het blad invult en stel jezelf de vraag hoe je je vandaag wil voelen. Schrijf het woord op en vink meteen af (alsof de dag al gepasseerd is en je dus weet dat je met glans geslaagd bent om je zo te voelen).

Een bijkomende hulp / tip: om de kans op slagen nog meer de hoogte in te jagen kan het ondersteunend werken om een 'accountability partner' onder de arm te nemen. Dit kan je partner zijn, een vriend(in), een collega, ... die je informeert over jouw doel van de dag.

It's all about commitment and are you willing to show up for yourself?

Just try this.

Nothing to loose, what's to gain?



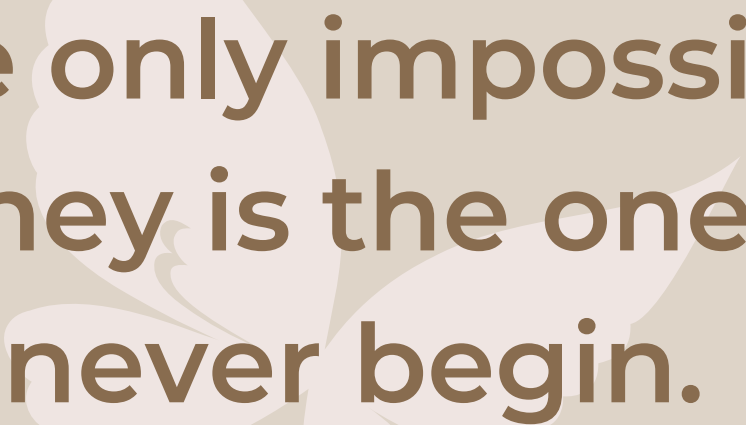


┌ Mon ┐ ┌ tue ┐ ┌ Wed ┐ ┌ Thu ┐ ┌ Fri ┐ ┌ Sat ┐ ┌ Sun ┐
... / / / / / / / ...

┌ Mon ┐ ┌ tue ┐ ┌ Wed ┐ ┌ Thu ┐ ┌ Fri ┐ ┌ Sat ┐ ┌ Sun ┐
... / / / / / / / ...

┌ Mon ┐ ┌ tue ┐ ┌ Wed ┐ ┌ Thu ┐ ┌ Fri ┐ ┌ Sat ┐ ┌ Sun ┐
... / / / / / / / ...

┌ Mon ┐ ┌ tue ┐ ┌ Wed ┐ ┌ Thu ┐ ┌ Fri ┐ ┌ Sat ┐ ┌ Sun ┐
... / / / / / / / ...



**The only impossible
journey is the one you
never begin.**

- TONY ROBBINS

”



LET'S STAY CONNECTED



WWW..TRAVELLIGHT.BE