

THE GLOW UP GUIDE

Hoe ik mijn leven shiftte door mijn energie, routines & mindset te veranderen.





VOOR DE GIRLS DIE KLAAR ZIJN MET KLEIN SPELEN.

01

Deze guide is voor jou als je:

- ✓ meer rust
- ✓ zelfvertrouwen uitstralen
- ✓ oude patronen loslaten
- ✓ in je "that person" energy stappen

Je hoeft niet eerst "perfect" te zijn om jouw droomleven te creëren. de shift begon voor mij toen ik stopte met wachten en begon te bewegen alsof mijn nieuwe leven al onderweg was.



MORNING ENERGY

Mijn ochtend routine die ALLES veranderde

- X** GEEN TELEFOON METEEN
- X** GEEN STRESS
- X** GEEN EINDELOOS SCROLLEN

Wel:

- ✓ Affirmaties
- ✓ Rustige muziek
- ✓ journalen
- ✓ visualiseren
- ✓ koffie in stilte drinken alsof ik al succesvol ben

Want jou ochtend bepaalt letterlijk je energie voor de rest van de dag.

A person with long dark hair, seen from behind, is sitting on a wooden bench. They are looking out over a vast landscape of rolling hills under a warm, golden sunset sky. The person is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. The bench is made of dark wood and has four legs. The overall mood is peaceful and contemplative.

Affirmaties

Dit herhaal ik elke dag hardop:

- Geld stroomt makkelijk naar mij.
- ik trek kansen vanzelf aan.
- mijn leven veranderd snel in positieve zin.
- ik ben veilig om groot te dromen.
- alles werkt uiteindelijk in mijn voordeel.

TIP:

Zeg alsof je het meent.
NIET alsof je het hoopt.

ONTHOUD DAT JE DE VERSIE AL BENT EN NIET HOOPT TE ZIJN:

JE HOOPT NIET DAT JE DIE VERSIE WILT ZIJN
WANT VIBRATIE WERKT ALLEEN ALS JE HET BELICHAAMD. HET
UNIVERSLUM REAGEERD NIET OP HOPEN EN SMEKEN. JE HOUD JEZELF
STEEDS KLEIN EN JE BENT DAN NIET ZEKER VAN JEZELF!

03

MANIFESTATION METHOD

Dit is mijn favoriete methode:

1. Schrijf op wat je wilt alsof het AL gebeurd is.
2. Voel dankbaarheid.
3. Zie het voor je.
4. Maak keuzes vanuit overvloed.
5. Stop met denken vanuit tekort.

Want girl...

- ✓ Je trekt aan wat je wilt.
- ✓ Je trekt aan wat je bent.





THE HARD TRUTH

Soms blijf je vastzitten omdat je:

- ✘ bang bent om zichtbaar te zijn.
- ✘ wacht op perfectie.
- ✘ jezelf klein houdt.
- ✘ constant twijfelt.

Maar je nieuwe leven begint op het moment dat jij besluit:

"Ik ga mezelf serieus nemen, want ik ben het 100% waard"



GLOW UP ENERGY

Je glow up gaat niet alleen over uiterlijk.

Het is:

- Hoe je praat
- Hoe je denkt
- Hoe je jezelf behandelt
- Wat je accepteert
- Waar je energie aan geeft

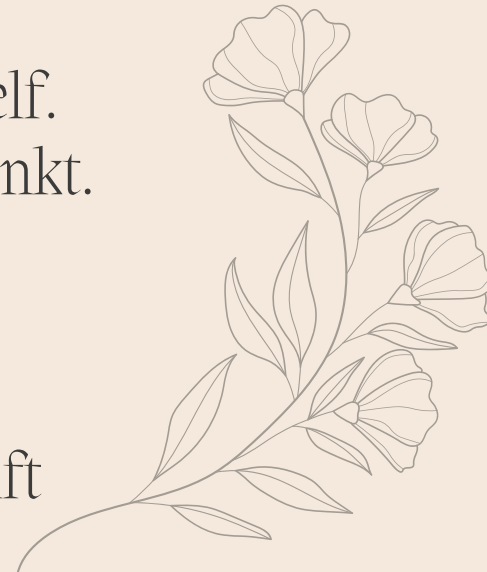
DAT IS DE ECHTE GLOW UP!!

ENDING

Besef... jouw nieuwe leven wil jou ook!!

Stop met twijfelen aan jezelf.
Je bent dichterbij dan je denkt.

- ♥ Bewaar deze guide
- ♥ Deel dit met je bestie
- ♥ Begin vandaag met jou shift



MINDSET
GROWTH & BALANCE