

| Voel je bijzonder energiek in 15 stappen! | Aantekeningen voor jezelf | Actiepunt |
|---|---------------------------|--|
| Kennis is niet het belangrijkste | | Ik laat mijn bloeddruk meten en mijn bloedwaardes testen en vraag om een uitdraai |
| Stap 1 Welke voeding geeft energie? Welke neemt energie? | | Ik vermijd of verminder producten met snelle suikers. Ik weet welke producten ik neem als ik gestrest ben. Deze producten laat ik staan, daar door voel ik mij veel energiever. Ik start met het ontbijt |
| Stap 2 Nog meer energievreters! | | Ik laat koffie en sinaasappelsap s'morgens staan Ik ben me bewust hoe ik reageer op gluten en koemelkproducten ik slaap naar behoefte uit tot 9 uur |
| Stap 3 Je bent niet wat je eet maar verteert De constitutietest | | Ik doe de constitutietest en weet nog beter welke voeding en beweging bij mij past. Ik voel wat het met me doet Naast het ontbijt pas ik ook mijn lunch aan |
| Eerste Hulp Bij Moeilijke Momenten | | Ik blijf hoe dan ook achter mezelf staan Ik weet dat ik moet uitrusten om beter voor mezelf te zorgen |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Stap 4 Ontlasting en vertering. Het belang van de juiste verhouding in de vetten</p> | | <p>Ik eet minder halvarine, margarine, zonnebloemolie en vis, eieren en vlees uit de reguliere industrie ik eet meer chiazaaden, hennepzaaden, lijnzaadolie Vis, eieren en vlees eet ik zoveel mogelijk biologisch</p> |
| <p>Stap 5 Water en zout</p> | | <p>Ik maak een sole. Ik drink de aanbevolen hoeveelheid water. Sochtends schrap ik eerst mijn tong Daarna drink ik een liter water met een theelepel sole en een klein beetje citroensap Ik pas naast mijn ontbijt en lunch nu ook mijn diner aan</p> |
| <p>Stap 6 Melkproducten en voedingssupplementen?</p> | | <p>Ik voel wat melkproducten met me doen. Ik eet ze met name rauw of de geitenvariant Ik weet welke voedingssupplementen voor mij belangrijk zijn</p> |
| <p>Stap 7 Slapen</p> | | <p>Ik zoek naar de oorzaak van mijn slechte slapen Ik pas mijn voeding aan Ik ga op tijd naar bed en let op mijn iphone en computergebruik savonds Ik drink savonds saliethee en praat over mijn zorgen</p> |

| | | |
|--------------|---|---|
| Bonusstappen | | Ik ben me bewust van de stressfase waarin ik zit en de mate van bijnieruitputting Ik weet welke voeding ik beter kan vermijden en juist wel kan nemen |
| Stap 8 | Hoe is het zo gekomen? Creëren van rijkdom en schaarste | Ik weet dat ik meer naar de uitstand moet om meer balans te voelen Ik weet welke dingen me energie geven en welke me energie nemen Ik praat erover met de mensen die mij steunen |
| Stap 9 | Oefeningen om meer in je lichaam te komen en energie te krijgen | Ik doe sochtends de oefeningen om meer energie te krijgen en in mijn lichaam te komen savond doe ik oefening 5 om spanning kwijt te raken en voor een betere slaapkwaliteit Ik zorg ervoor dat mijn KLEPJE OPEN is! |
| stap 10 | Overtuigingen en gedachten | Ik ben me bewust van mijn gedachten/overtuigingen. Het zijn gedachten van een tijd lang geleden Ze kloppen nu niet meer Als ik beter in mijn energie zit, denk ik positiever |
| Stap 11 | Leren omgaan met emoties Is er verschil tussen emoties en gevoelens? | Ik ben me bewust hoe ik met emoties omga. Daar zet ik stapjes in. Ik laat de emotie, zo mogelijk even toe. Later wordt ik me vaak bewust wat de betekenis ervan is. Ik doe de voeloefening |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Stap 12 Dieper leren voelen. hoe zit het met (hoog) gevoeligheid?</p> | | <p>Ik weet welk constitutie-type ik ben en de invloed daarvan op mijn manier van in het leven staan Ik doe de voeloefeningen en wordt me steeds bewuster van mijn emoties, gevoelens en mijn lichaam Als ik Ja zeg tegen iets weet ik ook waar ik Nee tegen zeg Ik ga steeds meer mee met de stroom van het leven</p> |
| <p>Stap 13 Het doen en ervaren van een Familie-Opstelling</p> | | <p>Ik voel hoe mijn thema verbonden is met mijn Familie-systeem Ik laat het bezinken in mezelf en praat er alleen over met mensen die mij begrijpen</p> |
| <p>Stap 14 Wat wil je ziel nu echt in dit leven?</p> | | <p>Ik wordt me bewust waar ik naar toe wil met mijn leven Ik heb een droombeeld waar ik een eerste kleine stap in ga zetten. Het droombeeld kan heel klein aanvoelen maar is wel wezenlijk voor mij</p> |
| <p>Stap 15 Integratie: Vallen en weer op staan! Gaan met die banaan!</p> | | <p>Ik ben me bewust van de laagjes om mijn hart. Mijn hart heeft zich in de loop van deze stappen open gesteld. Daardoor kan ik meer geven vanuit mijzelf en meer ontvangen van de mensen en het leven zelf!</p> |

| | | |
|--|--|--|
| Bonusstap Verslaafd aan...gebakken peren? | | ik word me bewust van de dingen waar ik aan verslaafd ben Ik volg de stappen van deze training Ik roep deskundige hulp in bij een blijvende verslaving |
|--|--|--|