



7 MANIEREN OM POSITIEVER AAN JE DAG TE BEGINNEN



Quote:

“Win het eerste uur van de dag en je hebt veel meer kans om de obstakels doorheen de dag het hoofd te kunnen bieden.”

Veel succes!
Pieter





1. Dankbaarheid

Probeer 'dank je' te zeggen binnen de eerste minuut dat je wakker wordt. Zoek en vind een dankbaarheidsritueel dat bij jou past.





2. Maak je bed op

Begin de dag met een eerste klein succesje en maak je bed op. Doe dat met zorg en begin je dag met een goed gevoel.



3. Drink water

Drink 2 glazen water van zodra je wakker bent. Water en de rest komt later.

4. Koude douche

Kies moed boven comfort en neem een koude douche. Jouw immuunsysteem en jouw huid zullen jou heel dankbaar zijn.





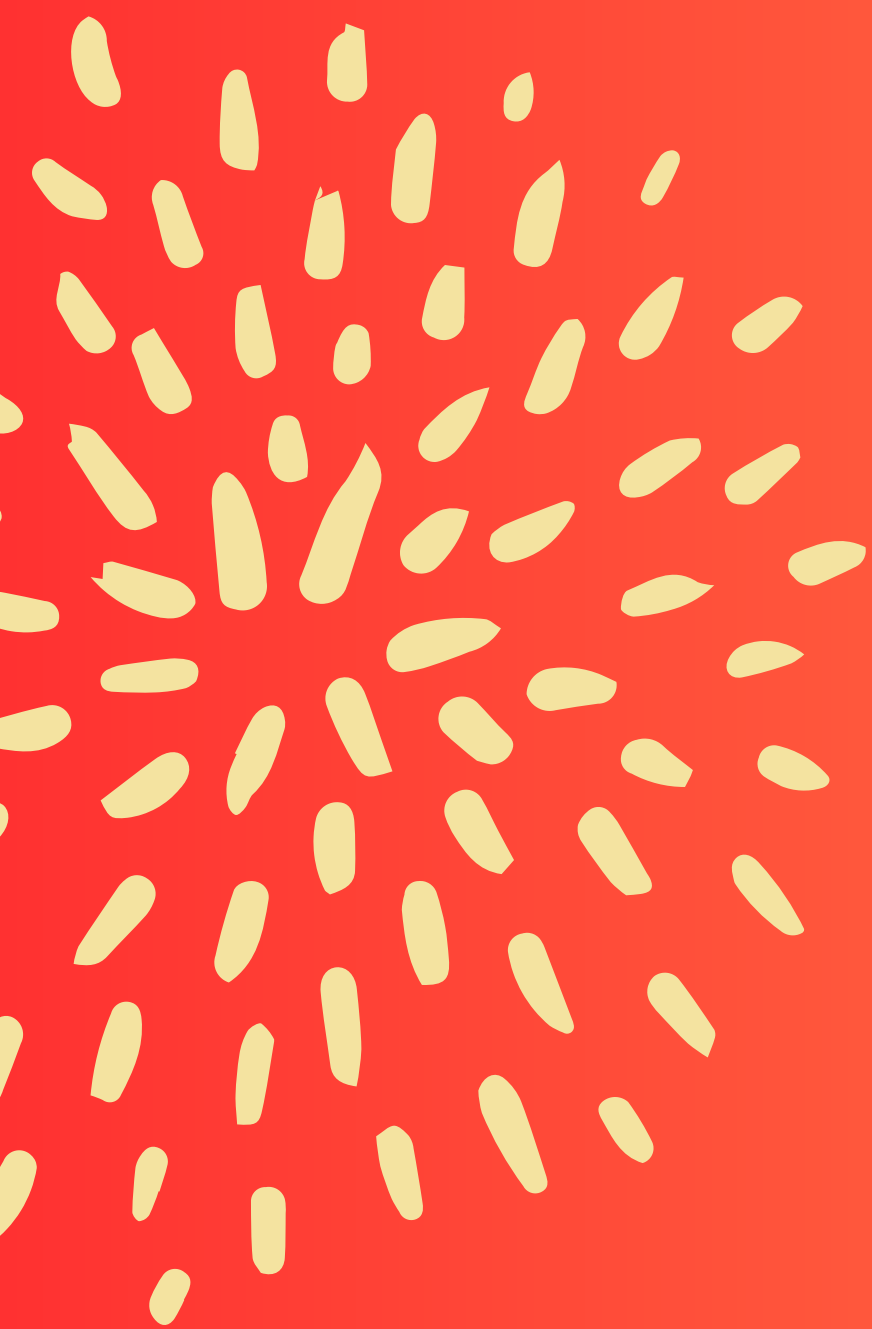
5. Verzorg jezelf

Poets je tanden, zorg dat je fris ruikt en kijk met aardige ogen naar jezelf in de spiegel. Je bent het waard om hier te zijn.

6. Meditatie

Neem een moment voor jezelf alvorens jouw dag echt begint.

Kies een vorm van meditatie die bij jou past. Plaats een intentie voor je dag.





7. Beweeg

Doe iets van beweging. Je kan kiezen voor ochtendgym, yoga, fitness,... Gun jezelf meteen een portie gratis endorfines.



LET'S RECAP:

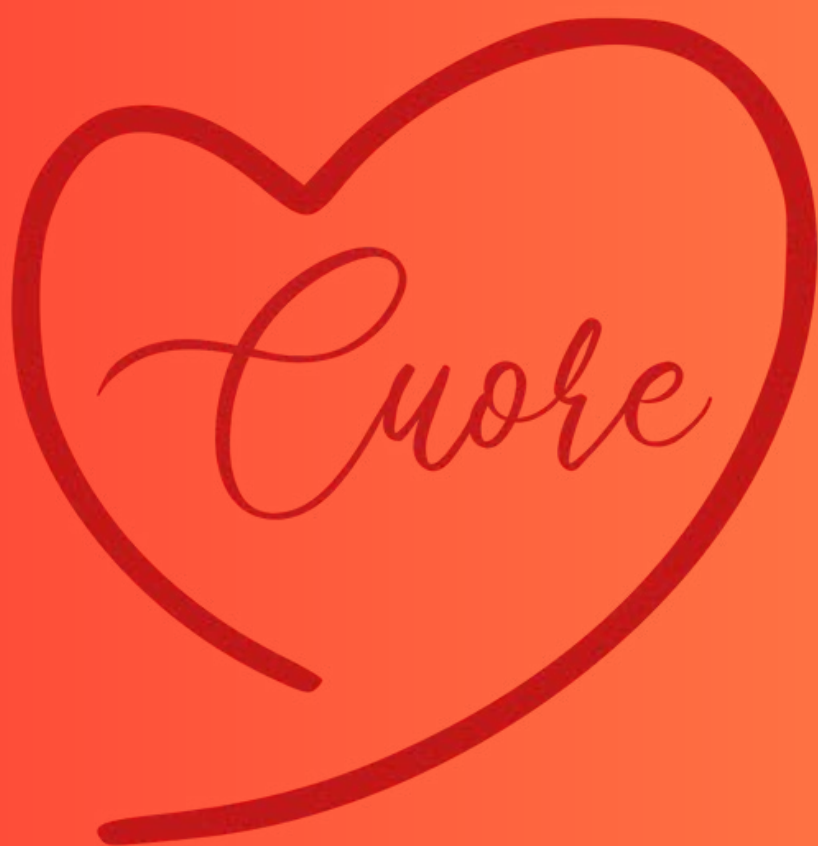


- 1. Dankbaarheid.**
- 2. Maak je bed op.**
- 3. Drink water.**
- 4. Koude douche.**
- 5. Verzorg jezelf.**
- 6. Meditatie.**
- 7. Beweeg.**



Ready to shine?

Start met deze tips en je zal snel
het verschil voelen!



Stuur me jouw ervaringen!

Vanuit het hart,
Pieter

www.cuore.be

