



**7 TIPS OM MET
MEER
ZELFVERTROUWEN
AAN JOUW DAG TE
BEGINNEN !**



Quote:

“Zelfvertrouwen is een superkracht. Van zodra je echt in jezelf gaat geloven, begint de magie van het leven.”

Veel succes met de 7 tips!
Pieter





1. Dankbaarheid

Probeer 'dank je' te zeggen binnen de eerste minuten dat je wakker wordt. Zoek en vind een dankbaarheidsritueel dat bij jou past. Wie dankbaar is, zal meer ontvangen. Wie ondankbaar is, blijft in zijn ego gevangen.





2. Maak je bed op

Begin de dag met een eerste klein succesje en maak je bed op.

Doe die kleine taken met zorg en aandacht en je zal hierdoor beter in staat zijn om de grote uitdagingen aan te gaan.

3. Koude douche

Ga voor een kick start en neem een koude douche. Jouw immuunsysteem en jouw huid zullen jou heel dankbaar zijn.





4. Verzorg jezelf

Poets je tanden, zorg dat je fris ruikt en kies de kleren die jij mooi vindt. Je bent het waard om te shinen.



5. Aardige ogen

Kijk met aardige ogen naar jezelf. Je bent een wonder.

Je kan ook luidop iets krachtigs tegen jezelf zeggen zoals “I love you, I forgive you, I believe in you.”

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,... Boost je zelfvertrouwen meteen met een portie gratis endorfines.



LET'S RECAP:



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

Quote:

“Win het eerste uur van de dag en het geloof in jezelf zal toenemen. Hierdoor zal je steeds beter in staat zijn om de obstakels doorheen de dag het hoofd te kunnen bieden.”

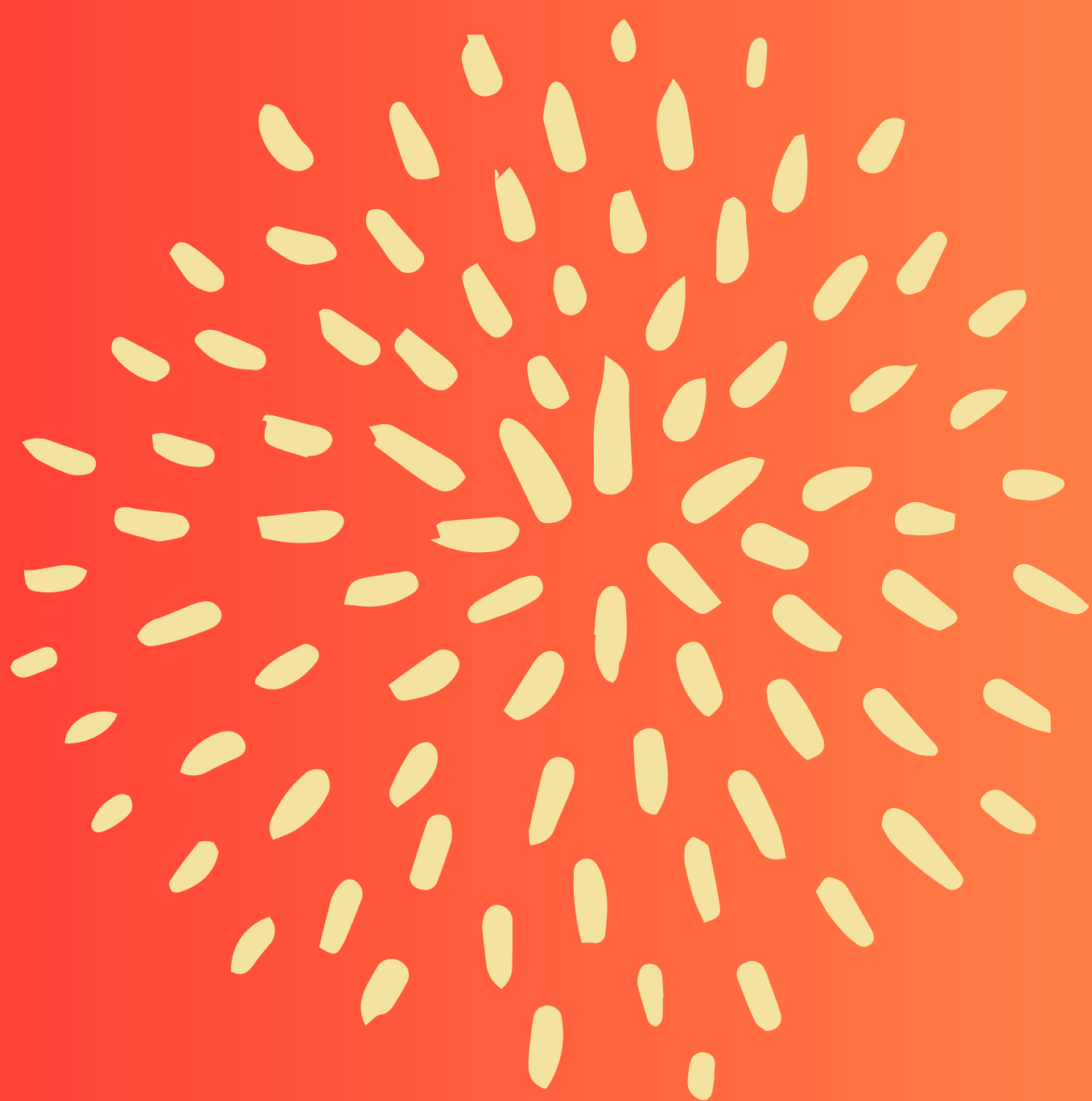
Ik geloof in jou!
Pieter



**SELF-CONFIDENCE IS
THE BEST OUTFIT**

ROCK IT

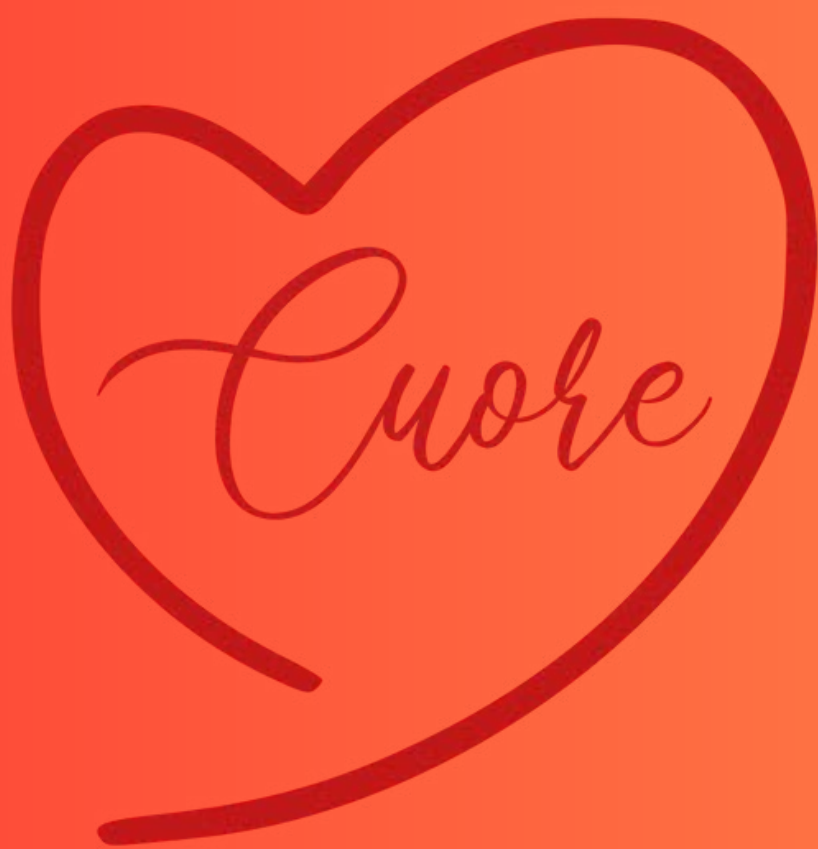
AND OWN IT.





Ready to shine?

Start jouw dag met deze 7 tips voor meer zelfvertrouwen en je zal je beter dan ooit voelen!



Stuur me jouw ervaringen!

Vanuit het hart,
Pieter

www.cuore.be

