



MEER GELUK




LEEF JE DROOM

mini-training

Wil je ook zo graag gezond leven en netjes naar de sportschool, op tijd naar bed en gezond eten? Of heb je andere uitdagingen in je leven die je moeilijk vind door te voeren?

Of denk je zelfs al groter? Dat je eindelijk eens wilt gaan doen waar je van droomt, maar niet weet waar te beginnen, je telkens tegen obstakels oploopt en het maar niet lukt.



- NOODZAAK  Het begint bij de **noodzaak** voelen om te veranderen.
- MOTIVATIE  De **motivatie** om het te gaan doen.
- ENERGIE  De **energie** om het vol te houden en succesvol te zijn.

STAP VOOR STAP

Verandering kost altijd energie.

Om je plannen vol te houden moet je dus zorgen dat je genoeg energie hebt én erbij krijgt onderweg naar je doel.



Creëer een opwaartse spiraal van positieve energie voor jezelf en behaal uiteindelijk je doel.

Alles heeft een begin.
Neem de eerste motiverende stapjes naar jouw droomleven.





MEER GELUK

LEEF JE DROOM

mini-training



STEL JE EENS VOOR DAT:

- ✿ je in een opwaartse spiraal van energie, motivatie en geluk terechtkomt.
- ✿ je vanuit ontspanning gaat ontdekken wie jij bent, wat jou definieert, wat jou blij en gelukkig maakt.
- ✿ je zo nog meer energie, kracht, vreugde en doorzettingsvermogen krijgt.
- ✿ je erna precies ontdekt wat je dromen en diepste passies zijn; je ziet het voor je.
- ✿ En als je eenmaal weet wie je bent en wat je wilt, dan wil je wel gezond leven, want je weet waarvoor je het doet! Waardoor je nóg meer energie ontvangt.

JOUW RESULTAAT

Stel je eens voor dat je dan wél al je plannen gaat volhouden, wat zal de impact wel niet zijn! Welke resultaten zou het op kunnen opleveren. Hoe blij word je alleen al van het idee? Nóg meer energie! Verlang je hier ook naar?



START KLEIN, EINDIG GROOTS

Ik bied je hier de start van jouw training gratis aan. Dit is een onderdeel van een snelwerkende mini-training die je écht helpt je doelen en dromen te bereiken. Groot of klein. Vind jezelf het waard moeite te doen om écht gelukkig te gaan leven.

Print onderstaande A4 uit.

Begin klein en realistisch en beloon jezelf!



MEER GELUK

21 DAGEN UITDAGING

Nieuwe uitdaging:

Waarom is dit belangrijk voor mij?

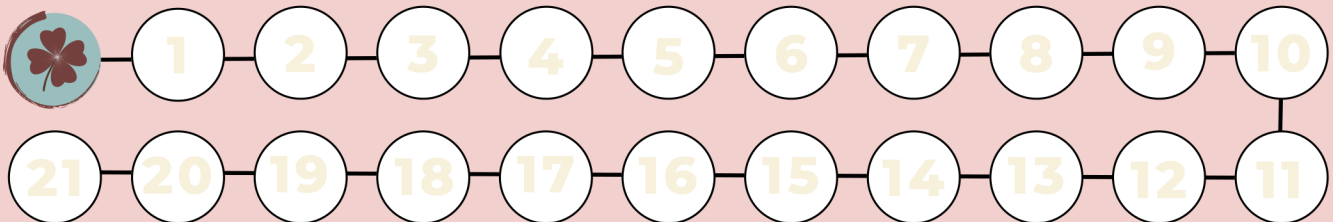
Mijn sterke punten hierbij:

Mijn zwakke punten hierbij:

Mijn beloning als het lukt: _____



Let's do this!



Hoe is mij dit bevallen?

Wat heb ik geleerd:

GEEF JEZELF EEN WAARDERING:



Gefeliciteerd als je uitdaging gelukt is! Je mag trots zijn op jezelf!

Als het niet gelukt is en je vond het moeilijker dan verwacht, kan ik je helpen.

Dan zit 'het probleem' dieper dan je dacht, maar is met hulp, goed aan te pakken.

WIL JE GRAAG MIJN
PERSOONLIJKE HULP
EN BEGELEIDING BIJ
HET BEHALEN VAN
JOUW DOELEN EN
MEER GELUK?

PLAN EEN
GRATIS
GESPREK



**MEER
GELUK**

COACHING

SABINE BEZEMER

RELATIE- EN LEVENSCOACH
KUNSTZINNIG THERAPEUT

Ik nodig je van harte uit
een kijkje te nemen op
mijn nieuwe website:

WWW.MEERGELUK.COM

Ik ben Sabine,
gedreven relatie- en
levenscoach en kunstzinnig
therapeut.

Ik begeleid en inspireer al
jaren mannen, vrouwen en
stellen op hun weg naar
MEER GELUK.

Plan een gesprek in als je
toe bent aan permanente
positieve verandering
in je leven!

COACHING

(MINI)
TRAININGEN

TIPS
VOOR GELUK

BLOG

E-BOOKS

WWW.MEERGELUK.COM