

INSPIRATIE MAGAZINE



LIVING LIGHT LIFE

© LIVING LIGHT LIFE



SAN

www.livinglightlife.nl

Mijn naam is San, oprichter van Living Light Life.

**Ik deel graag verschillende manieren om jouw Positieve
Empowerment Boost te geven!**

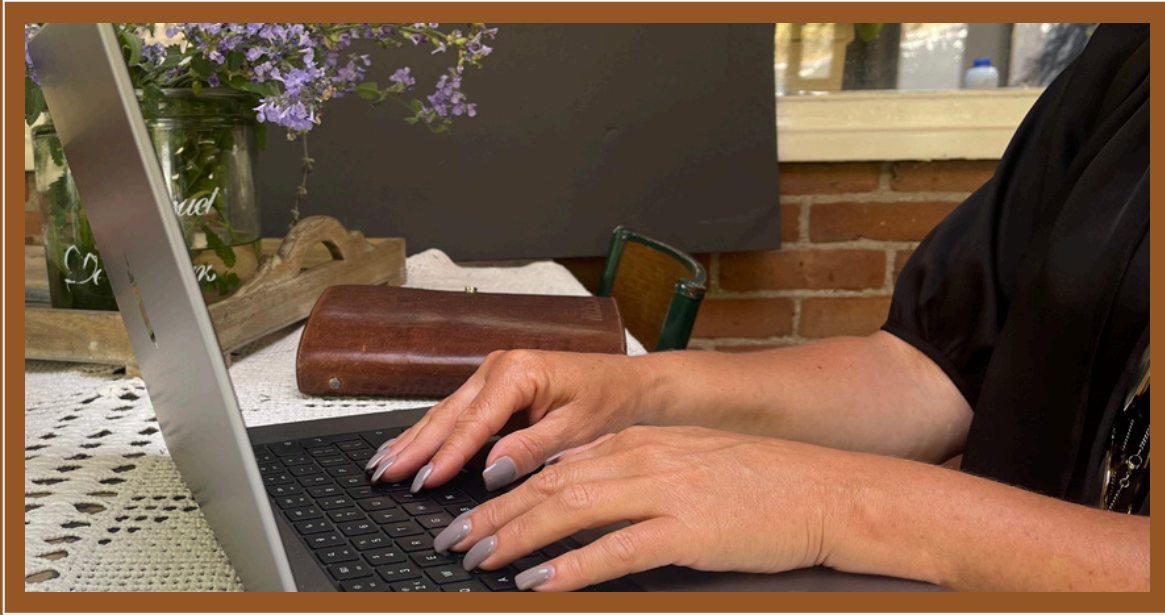
**Mijn doel is om jou te helpen zoveel mogelijk vanuit jouw innerlijk
weten en kracht te leven,
zodat je je volle potentieel kunt laten stralen.**

Groeien en bloeien, want jij bent het waard!

www.livinglightlife.nl

info@livinglightlife.nl

© LIVING LIGHT LIFE



OVER DIT MAGAZINE

WELKOM

Dit magazine is voor jou.!

Bewaar het als een waardevol naslagwerk voor je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Het is een tastbare versie van je reis naar groei en inspiratie, altijd binnen handbereik.

Laten we samen onze unieke kracht en potentieel ontdekken!

Liefs San



HET ZIT IN DE KLEINE DINGEN



Tip 1

Maak tijd voor reflectie:

- Neem dagelijks een paar minuten de tijd om terug te kijken op je dag en noteer ten minste één positief moment dat je hebt ervaren.
- Het kan iets eenvoudigs zijn, zoals een glimlach van een vreemde of een moment van rust tijdens een drukke dag.

JOUW FOCUS

Komende week richten we ons op het noteren
van positieve kleine momenten en
gebeurtenissen in ons leven.

Let bewust op deze positieve ervaringen en
schrijf ze op.

Train jezelf om je Focus te richten op het
positieve en ontwikkel een positieve mindset.
Ervaar de kracht van het waarderen en genieten
van de kleine dingen.

JOUW POSITIEVE MOMENTEN

Tip 2

Houd een waarderingsdagboek bij:

Reserveer een speciaal notitieboekje om dagelijks drie tot vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent.

Focus op kleine positieve gebeurtenissen en geniet van het opschrijven ervan.



JOUW FOCUS

JOUW POSITIEVE MOMENTEN

NOTEER MINIMAAL ÉÉN
POSITIEF MOMENT



.....



.....



.....



.....

WAT KAN JE VERWACHTEN

Tip 1

Tip 3

Door deze tips toe te passen, kun je bewust worden van de positieve kleine momenten in je leven en ze koesteren. Geniet van deze week vol positiviteit!

Tip 2

Tip 4



TIP 3

Zoek naar schoonheid in de alledaagse dingen:

Let op de kleine details om je heen die je normaal gesproken misschien over het hoofd ziet.

Dit kan een kleurrijke bloem zijn die bloeit in een vergeten hoekje van de tuin of de warme gloed van een kop thee in het zonlicht.

Schrijf deze momenten op en waardeer de schoonheid ervan.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

JOUW POSITIVITEIT WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG					

NOTES:

Geef de dag een vrolijke note door een smiley of een krul, een hartje of

iets wat voor jou positief voelt, wanneer je die dag zo een moment hebt gehad.

JOUW GEDACHTEN

DAILY JOURNAL

DATUM:

GEVOEL::

DOEL

POSITIEVE MOMENTEN

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

POSITIEVE EMPOWERMENT BOOST

WAARDEVOL



Deze Focus Training is van onschatbare waarde,
maar het is belangrijk om te beseffen dat het
alleen werkt als je er zelf actief mee aan de
slag gaat.

De verandering kan alleen door jou worden
ingezet;
niemand anders kan dat voor jou
doen.

Dus onderschat de kracht van deze training niet
en de impact die het kan hebben op je leven.

Neem het heft in eigen handen en zet de
verandering in gang die je wenst te zien.

Liefs San