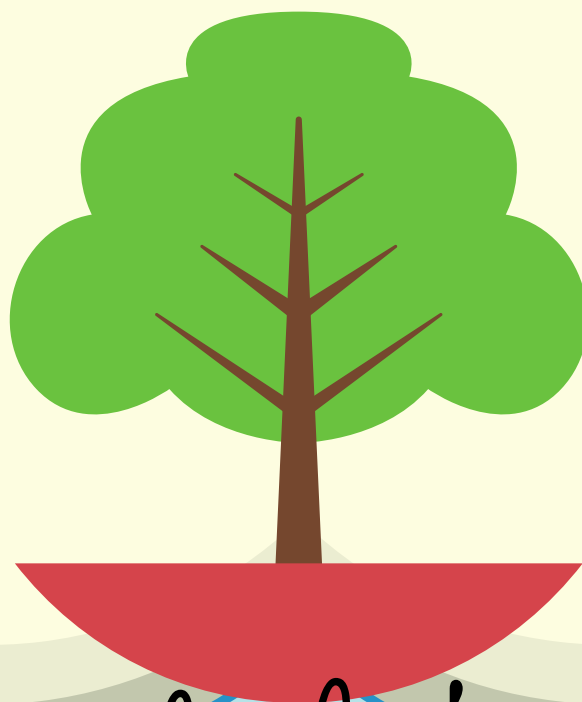
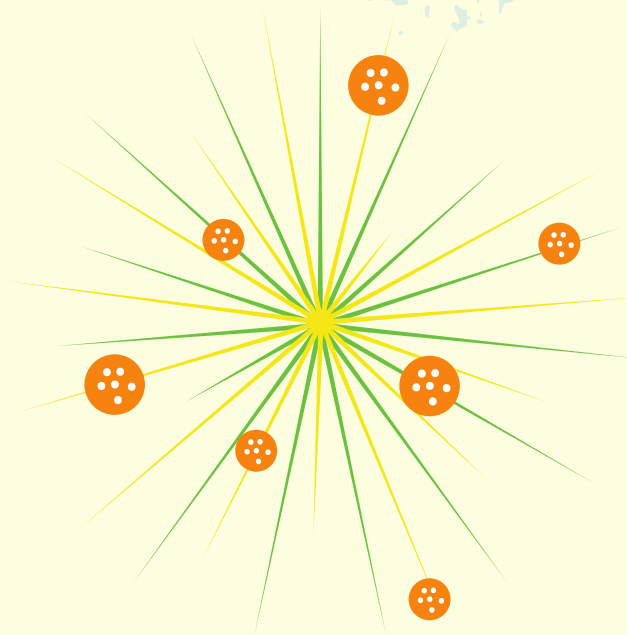


# HEARTFOOD

EEN HOLISTISCHE KIJK NAAR BINNEN



deel 1

# DEEL 1

"DE WEG  
NAAR EEN  
AUTHENTIEKER  
BESTAAN"



## INHOUD

# Welkom

Wat fijn dat je bent begonnen aan dit fantastisch mooi geschenk aan jezelf. Een verdiepingsreis om meer in je kracht te komen. Te ontdekken wat je los mag laten en leren grenzen te bewaken. De kracht van de adem te gaan ontdekken en jouw eigen helingsvermogen durven aan te spreken. Te leren begrijpen wat jouw lichaam je verteld.

Deze eerste module gaan we werken op de laag Persoonlijkheid. We gaan onderzoeken waar je kracht ligt en waar je nog mee mag gaan stoeien. Laat het vooral een uitdaging voor jezelf zijn en wees niet te streng voor jezelf. Probeer met een open eerlijke houding het tegenmoet te treden. Antwoorden zijn er misschien niet meteen, maar door in aandacht ermee te zijn zal het groeien. Door middel van oa ademhalingsoefeningen en oefeningen ga jij je proces dieper ondersteunen. Je zult gaan merken door er bewust aanwezig mee te zijn dat het zich zal veranderen. Ook krijg je gezonde tips over voeding, Maar laten we vooral lekker beginnen.

Ik wens je een mooie ontdekking toe, en geef jezelf de aandacht en liefde die je verdient.

Om uit te komen op een authentieker leven, waarin jij regiseert. En je op je eigen kracht kunt bewegen.

Mirjam Appelhof



# VERSCHILLENDE LAGEN

Er zijn heel veel lagen waarin we ons bewegen. Je sociale laag, je eigen persoonlijkheid, je fysiek ( lichaam ), je emoties, het mentale ( denken ) en de spirituele laag. En de laag van " het zijn "

Elke laag of lichaam meet zich een vorm aan. En daar zit een heleboel conditionering op. Vaak vanuit een collectieve waarheid omdat we alles graag onder controle houden en het willen inkaderen. Daar plakken we ook nog eens identificatie op. Er wordt zelfs een collectief geaccepteerd normen plaatje voorgehouden. Maar ik wil me vooral bezig houden met het simpel houden. Alle lagen gaan we eens bekijken zodat we bewust worden van de patronen die je vasthoudt. Want het is vaak dat we maar door gaan op de weg waarop je zit. Daar zit natuurlijk vaak emotie onder zoals angst en controle loslaten. Bang voor het onbekende. Vastgezet trauma of pijn. Het is dus heel liefdevol om jezelf werkelijk in waarheid en eerlijkheid aan te kijken en de verantwoording over jezelf terug te nemen. Beschouw jezelf als jou heler. Je bent je eigen genezer en hoe meer je in staat bent jezelf met jou eigen stukken te zijn hoe beter de band ook met je eigen innerlijk weten wordt. Jij bezit alle antwoorden. Jij weet wat het beste is voor jou? Jij weet maar luister jij naar dat stemmetje die je waarschuwt ?. Luister je naar je lichaam ? Ben je in contact met wat is ? Het enige wat ik doe is voor jou de weg voor te bereiden zodat jij jezelf dragen kunt met de tools die er zijn. Ze kosten geen geld, je kunt het altijd inzetten. Je hoeft er geen afspraak voor te maken. Alleen de afspraak met jezelf. Door te zeggen "ja "ik ben bereid mijn vrijheid terug te claimen. In deze module behandelen we de laag 'Persoonlijkheid "

# persoonlijkheid

Als we het over persoonlijkheid hebben dan bedoelen we het karakter, hoe je je gedraagt, je rol ten opzichte van een ander, je afkomst, jou eigen beeld over jezelf. Je hebt een karakter bij je geboorte mee gekregen maar die is niet statisch en onveranderbaar. Hij wordt gevoed door de omgeving en opvoeding en dus deels gevormd. Er worden alle vormen en conditionering opgelegd. Er wordt vaak binnen in een functie van alles van je verwacht wat je niet bent of waar je heel hard voor moet werken om die kwaliteit onder de knie te krijgen. We leven in een maatschappij die gaat voor de flexibele stress bestendige mens, die het liefst alle kwaliteiten bij zich heeft en waarvan er veel verwacht wordt. We werken dus op doorzettingsenergie en moeten bereiken. Maar vaak scheppen wij ook zelf een verkeerd beeld naar buiten. We willen die flexibele gast zijn, we willen leiding kunnen geven of voorop staan. Omdat dat een schijnbare status geeft. Of de erkenning ondermijnd naar jezelf dat jij jezelf niet accepteert in je kernstukken. We hebben als mens kernkwaliteiten en die wil je graag erkennen van jezelf. Ben je werkelijk een teamspeler of werk je liever alleen. Kun je tegen de druk van wisselende diensten of zet jij je er maar overheen met al je kracht omdat het van je verwacht wordt. Vaak spiegelen we ons aan de kwaliteit die een ander heeft als gebrek binnen in jezelf. We zetten er dus een oordeel op dat dat beter is. Worden onzeker en verwachten te veel van ons zelf. We geven energie aan het willen fixen en niet aan je werkelijke flow. Hoe eerlijk ben je naar jezelf als je werkelijk kijkt naar je karakter? Of wil je iemand nastreven omdat je denkt dan meer te zijn? Ik wil wel een oefening met je doen. Wil je uitkomen op jouw werkelijke flow en karaktereigenschappen dan vraag ik je in eerlijkheid te antwoorden. Begrijp dat als je juist in je kerneigenschappen werkt de flow vanzelf gaat en je daarin kunt verruimen. Dat vraagt dus een eerlijke blik naar jezelf zonder oordeel. Er is geen goed of fout, dus probeer elk waardeoordeel los te laten. Als je vanuit je kwaliteit kunt werken en leven zul je een gelukkiger leven kunnen beleven.

# persoonlijkheid



## OPDRACHT

### Karaktereigenschappen

Als jij jezelf zou moeten omschrijven, wat zou jij dan over jezelf schrijven?

Welke eigenschappen ben je heel blij mee, en welke eigenschappen vind je minder fijn aan jezelf.

Durf deze in eerlijkheid te bekijken en te onderzoeken.

We gaan hier later op in. Door dingen werkelijk bewust te maken kun je ze pas gaan transformeren. Je zult er dus contact mee moeten maken om verandering te kunnen gaan bewerkstellen. Zie het als een heerlijk eerlijk kado aan jezelf om uit te komen op je meest authentieke karakter, daar waar je dus op je best bent.

## KARAKTER

wat zijn karaktereigenschappen ?

teamspeler, alleen ganger, sociaal, chaotisch, kun je tegen druk, gevoelig, strijder, achtergrondmens, prater, doener, organiseren, zorgver, zelfstandig, leiding nodig, etc

## PERSOONLIJKHEID

Onderzoek : Probeer eens in kaart te brengen wat jouw karakter is. Welke persoonlijkheden drijft jou ? Ben je iemand die leiding wil geven, of ben je iemand die meer op de achtergrond zich beweegt. Dat wat het minste energie kost daar sta je dus in je kracht. Daar voel je een flow zonder de verwachting van buiten of dat je iets moet bereiken, moet : "zijn

ja hier ben ik blij mee

# Karaktereigenschappen

waar ben je nou echt blij mee?

daar mag ik nog aan werken

# Karaktereigenschappen

wat zou je graag willen onderzoeken en verbeteren



# persoonlijkheid



Fijn dat je eerlijk hebt durven kijken naar jezelf. Vaak hebben we moeite met verschillende karaktereigenschappen van onszelf, en wat we niet fijn vinden daar moeten we dus actief mee aan te slag. Zonder beweging geen verandering dus het vraagt inzet. En om nieuwe eigenschappen te ontwikkelen vraagt dat dus aandacht en tijd. Logisch toch? Dus je zult opnieuw prioriteiten voor jezelf moeten gaan inbouwen. Door afspraken met jezelf te maken. En bewust ermee aan de gang te gaan. Tuurlijk zul je op het begin best tegen weerstand aanlopen. Een verandering kan lastig zijn want het vraagt eerlijkheid en openheid dus ook kwetsbaarheid. Jezelf durven aankijken en te zeggen, eeh dat wil ik anders doen.

Ik wil je vragen deze maand eens actief bezig te zijn met een karaktereigenschap die bij jou het meeste aandacht vraagt. Dat weet je vaak echt wel zelf. En als je hierin geholpen wil worden vraag dan de oprechte mening van een dierbare of een vriend. Breng deze karaktereigenschap eens helemaal in kaart. Het mooiste zou zijn om er een soort van journaal van te maken. Dat je erover gaat schrijven. Leg je focus op de groei die jij jezelf wilt geven. Niet als een kritisch verwijtend persoon die naar zichzelf aan het wijzen is alsof het fout is. Nee als een uitdaging om er mee aan de slag te gaan. Schrijf erover, maak het helder en wakker. Ik zal een voorbeeld van mezelf geven om je wat op weg te helpen.

Een minder fijne eigenschap van mezelf is dat ik enorm uitstel. In heel veel dingen. Ik heb altijd duizend plannen en uiteindelijk komt er maar weinig van terecht. En als ik eenmaal bezig ben dan weet ik ook dat het zo fijn is om weer aan de gang te gaan. Hoe heb ik dit voor mezelf kunnen omdraaien? Door momenten op de dag vast te zetten voor mezelf. Ik ben wars van structuur maar dat heb ik ook overboord gegooid en het als hulpbron aangenomen om mezelf houvast te geven.

# persoonlijkheid



Ik maakte een lijstje van wat ik uitstel. Wat zijn mijn grootste valkuilen. Daar kwam ik op uit dat ik administratie bijvoorbeeld echt een ramp vind. En dat ik het moeilijk vindt het vol te houden te sporten. Daar maakte ik voor mezelf een schema voor. Ik sta elke dag op tijd op, ga 4 km hardlopen, doe strekkingen. Dat is dagelijkse routine. Als er iets binnen komt aan administratie probeer ik het direct af te handelen want het moet toch. Dat was vrij makkelijk op te lossen. Vraagt discipline maar oke.

Wat ik veel interessanter vond wat ik tegen kwam is mijn uitstel gedrag voor mijn grootste passie. het maken bv van deze cursus, het creëren van kinderboeken en gedichtenbundels. Daar kom ik mezelf gigantisch tegen. Want dan verschijnt er in mijn zoektocht dat ik vreselijk onzeker ben, dat ik gedachten heb van wie zit hier nu op te wachten, tot het bestaat allemaal al, tot ik heb er geen geld voor, tot het zal wel falen. En daar gebeurde dus iets heel essentieels. ik hield mezelf tegen door mijn eigen angst en gedachtes. Die ben ik dus gaan onderzoeken en kwam er dus achter dat ik mijn eigen ruimte niet voor mezelf opeis maar het liever naar buiten leg. Het claimen van je eigen ruimte gaf mij een soort van schuldgevoel, alsof ik dat niet mocht. Ik ben dus heel actief bezig gegaan met mijn eigen ruimte waarnemen en waar er ook overheen word gegaan. Dat heeft me enorm veel geleerd voor mezelf. Grenzen durven stellen, duidelijk aangeven wat wel en niet fijn is, en keuzes maken die voor mezelf goed zijn zonder daar van alles aan te verbinden. Best een moeilijk proces omdat je ook het gevoel hebt andere "tekort "te doen. Maar uiteindelijk deed ik mezelf tekort.

Op allerlei vlakken ging het veel beter met mij. Ik kreeg meer levensenergie, voelde een bevrediging waar ik mee bezig wilde zijn en kwam beter in mijn vel te zitten. Voelde ineens dat er altijd iemand zou zijn waar je dienstbaar voor kunt zijn en dat het wel degelijk toevoegd als jij je kennis en je passie deelt.

Het is gaan stromen en stroomt alle kanten op. Daar heb ik mijn taal gevonden.



# ADEM EN FLOW

*Adem is leven, is kracht, is levensvreugde*

Als baby worden we geboren in totale zuiverheid. Er is niets wat ons belemmert te zijn met wat er is. We huilen voor honger, voor kou etc. Heel instinctief geven we aan wat we nodig hebben. Hun eigen ademhaling komt direct op gang en stroomt heel natuurlijk. Er zit ook nog geen spanning op en hun energie kan dan ook vrij stromen. Hoe ouder we worden en hoe meer we terecht komen in het systeem van moeten en stress hoe meer we af kunnen raken van onze belangrijkste ondersteuner "de Adem "

Hoe lager je je adem je inhaalt, hoe meer je het leven zult gaan voelen.

Je adem als grootste vriend en genezer vraagt jou samenwerking om zich weer krachtig te mogen voelen. Om jou te helpen los te laten wat niet meer dient en je te ondersteunen en terug te keren naar je oorsprong. Het is daarom van belang dat je adem je vriend nummer 1 word. Het helpt je spanning te releasen, vertrouwen in je lichaam te krijgen en je een enorme basis verschaffen om ALTIJD op terug te kunnen vallen.

We zijn ons vaak niet bewust van onze ademhaling, en komen er pas achter als we al lichamelijke klachten en ongemakken moeten ervaren. Hyperventilatie, koude handen en of voeten en andere interne kou. Het helpt je bewuster het leven te ervaren en te voelen en daar mee te zijn. Het ondersteunt je in je geestelijke wereld, je activeert je eigen levenskracht en vitaliteit en het brengt rust en ontspanning om ruimte te maken voor levensvreugde en soplese. Want je adem activeert je cellen met nieuwe energie, en worden dus opgeschoond en heerlijk ververst. Het enige wat we dus moeten doen is heel bewust met onze adem zijn . Een mooie lage ademhaling ontwikkelen. Waarom ?



# ADEM EN FLOW

*Adem is leven, is kracht, is levensvreugde*

Adem ondersteunt je lichaam, je emotionele, je mentale en spirituele lagen. Alles is hierin met elkaar verbonden. Je geeft je lichaam extra schone energie om je blokkades te ruimen. Je geeft je denken minder voorrang dus die worden veel minder belangrijk maar wel veel helderder ( de ruis gaat ervan af ), je leert om met je emoties te zijn en te begrijpen dat het enkel energie is en je krijgt meer toegang tot je spirituele laag. Dat je dieper gaat onderzoeken wie jij bent los van alles wat we denken te moeten zijn.

Maar dat voor later. Deze thema's worden zeker nog veel verder uitgediept want ze zijn net zo belangrijk.

Eerst de adem en daar vertrouwt mee worden. Weer lekker aan je gezondheid werken, dmv adem en meditatie want dat nemen we gelijk een stukje mee. Uiteindelijk zal ik toe gaan werken naar hoe je energetisch kunt werken met energie en je eigen healer van heel wat kwaaltjes kunt worden en andere daarin kunt aanraken. Want het is allemaal niets meer dan een energie die vrij gaat stromen. Alles is energie en om dat te begrijpen moeten we het eerst werkelijk gaan voelen. Opnieuw bewust gaan ademen. Voelen wat er is ons lichaam gebeurd. We nemen het al snel voor lief, maar de zuurstof die jij binnenkrijgt via je ademhaling is de belangrijkste brandstof van het lichaam. Alle cellen in jouw lichaam hebben zuurstof nodig om te overleven. Zuurstof die binnenkomt via je longen wordt getransporteerd via rode bloedcellen in het bloed naar je cellen. Eenmaal in de cellen aangekomen, wordt zuurstof gebruikt om eiwitten, vetten en koolhydraten te verbranden Dit zijn stoffen die jij binnenkrijgt via je voeding. De energie die hierbij vrijkomt zorgt ervoor dat je organen goed functioneren.



# ADEM EN FLOW

Adem is leven, is kracht, is levensvreugde

Dus...alles even op een rijtje van wat ADEM je brengt.

- Goede doorstroming van je energie.
- In contact komen met je eigen vitaliteit
- Het warmer krijgen
- Zakken in je lichaam
- Je hoofd heerlijk leeg maken
- Rust en stilte ervaren.
- Het helpt opgebouwde blokkades op te schonen en ruimte te maken
- Veel beter in je vel voelen
- Je eigen kracht en zelfvertrouwen verhogen
- Lichamelijke klachten op ruimen.
- Vertrouwen in je lichaam krijgen
- Blijer worden
- Het leven met veel meer gemak tegenmoet treden

Hoe mooi, dat je ADEM ,je levenspartner, je dit wilt geven. Het enige wat jij moet doen is er toestemming voor geven en er actief mee aan de gang te gaan. Met actief bedoel ik niet geforceerd, maar met de overtuiging dat het je gaat helpen en dat Jij jezelf dit gaat gunnen. En ik ga je ondersteunen om het weer een natuurlijke stroom te laten zijn. Laten we hierin samen werken met als doel je levenskracht en vreugde te verhogen. En dat jij weer vol overgave het leven in kan laten stromen. En dat heeft weer direct effect op de keuzes die je maakt, je omgeving en de ruimte die het creëert. Goed met je adem en energie omgaan is eigenlijk wat we van kinds af aan zouden moeten blijven stimuleren. Het zou een hoop stress en opgebouwde spanning onnodig maken.



# OEFENINGEN

## OEFENING

Ga rustig zitten of liggen. Kijk waar jij je het fijnste bij voelt. Het belangrijkste is dat je heerlijk kunt ontspannen. Doe dit op een moment waarin je even niet gestoord wordt en in aandacht kunt zijn. Kies hier even bewust voor. Het is fijn er even echt een momentje van te maken. Creeer een fijne sfeer voor jezelf. Door dat te doen ga je al bewuster aan de slag. Hier begint al het proces voor jezelf om te investeren in jezelf. Hoe mooi. Het is een bedankje naar jezelf waard. Laat de reis maar beginnen....

Zorg dat je lekker ontspannen zit of ligt. Als je zit, probeer je rug lekker recht te houden, dat stroomt beter door. Als je gaat liggen, leg dan je handen lekker op je buik. Zodat je fijn contact kunt maken met je adem.

Ga eerst eens gewoon na hoe je ademhaling verloopt. Haal je hoog of laag adem? Hoe lager je ademt hoe meer zuurstof je stuurt naar al je cellen. Probeer niets te forceren. Haal de adem in en focus je op je handen. Via je neus en laat je buik bol worden. Als je het lastig vindt om laag te ademen leg dan je handen op je buik. En duw met je buik je handen weg. Oefen hier maar eens rustig mee.

1. Adem in door je neus, naar je buik toe (2 tot 3 seconde).
2. Laat de lucht weer ontsnappen door je neus (2 tot 3 seconde).
3. Pauzeer (1 seconde).
4. Dit kun je een aantal keer herhalen.

Het is een hele fijne oefening om tot ontspanning te komen. En goed te voelen hoe het met je gaat.

Oefen hier zoveel mogelijk mee, zodat het een bewust attent gevoel gaat worden. Want alleen met ademen kun je al zoveel spanning opvangen en loslaten. Waardoor je helderder in het moment kunt staan en beter kunt overzien.



# OEFENINGEN

## OEFENING

Ga lekker zitten, rechtop, en focus op de binnenkant van het puntje van je neus en voel hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomt. Als dit comfortabel voor je voelt dan ga je je ademhalingen tellen. Blijf je focussen op de stroom van de lucht.

Bij elke uitademing ga je tellen. En je telt door totdat je bij de 100 bent.

Als je deze oefening een of twee keer per dag doet, dan beoefen je al een zuivere manier van meditatie.

Natuurlijk gaat je ego tegen alles is, die wil niet, je voelt pijntjes in je lijf, je krijgt gedachtes. De kunst is dit dus totaal te negeren en te blijven in aandacht waar je mee bezig bent. Je oude patroon zal zich namelijk meteen weer aandienen. Maar daar willen we juist los van komen, dus oefen met geduld en geef jezelf de tijd om er vaardig in te worden. Je zult misschien niet direct resultaat voelen maar er is wel degelijk van alles al gebeurd binnen in jou en daar zul je het effect ook wel van kunnen voelen. Je word na een tijdje echt fitter vitaler en scherper. En na een langere tijd gaat de gezondheid ook toenemen. Stress neemt af, je hoge bloeddruk zakt, dwangmatigheid en verslavingen nemen af. Hoe mooi,...door alleen maar te zitten en tot 100 te tellen. En er verder gewoon niets van te vinden maar gaan ervaren. Je zult jezelf die kans moeten geven. Zonder doen geen resultaat. Dat geldt voor alles. En er regelmaat in brengen. Alles heeft aandacht nodig om werkelijk tot verandering te komen. Het is jouw eigen inzet wat het resultaat zal laten zien.



*Dayly to do*

**ADEMEN**

**ACTIES NEMEN  
PERSOONLIJKHEID**

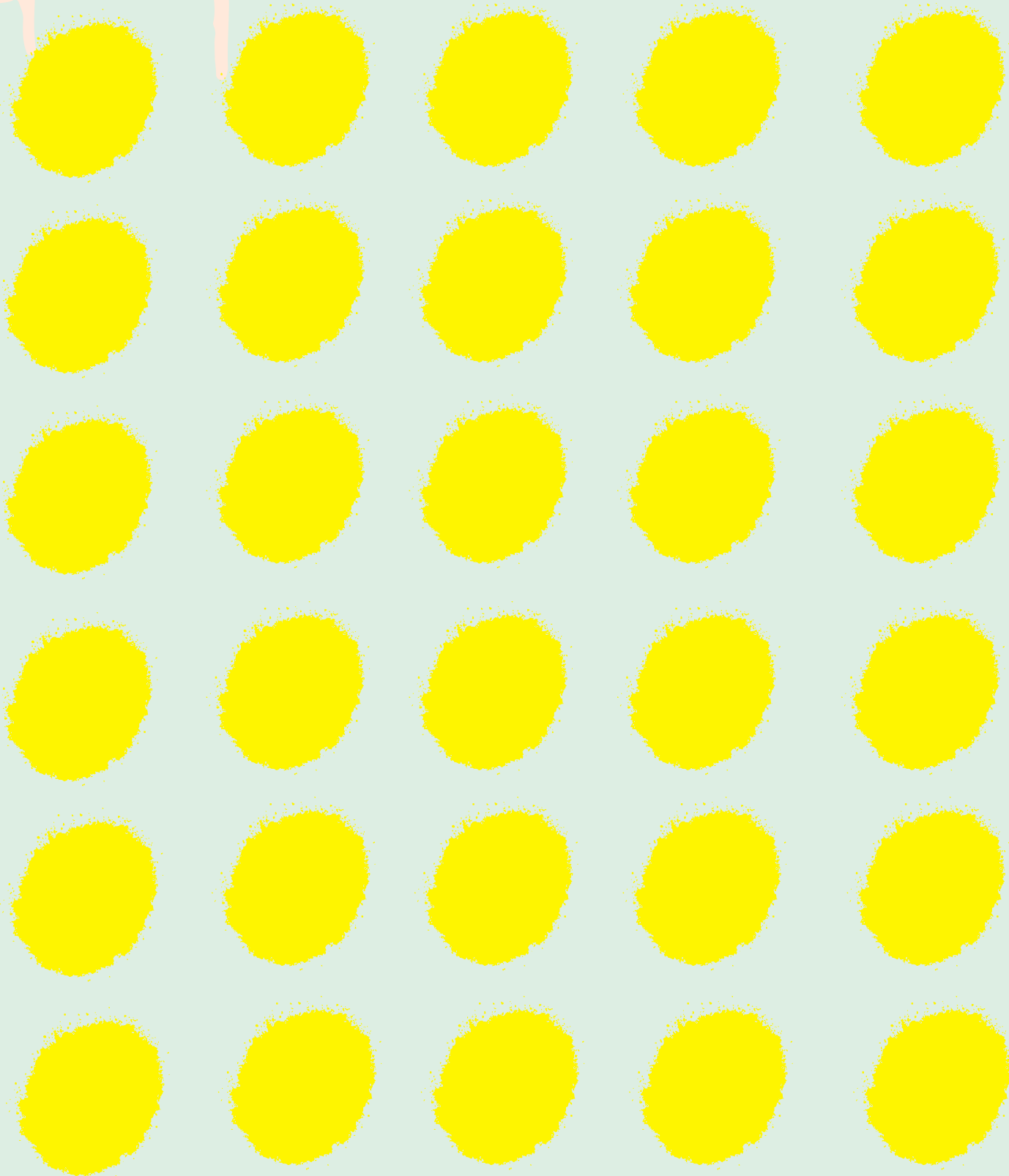
**TWEE LITER WATER  
DRINKEN**

**BEWEGEN**

**GEZOND ETEN**



*vincken maar*



# JE LICHAAM ALS TEMPEL

In liefdevolle aandacht voor ons lichaam



# JE LICHAAM ALS TEMPEL

## IN RESPECT VOOR JE TEMPELTJE



Je lichaam, je vervoersmiddel, je woning die je gebruikt om te kunnen bewegen, de dingen te doen die je fijn vindt. Het vraagt liefdevolle aandacht om voor je huisje te zorgen. Slechte voeding geeft niet de energie af die jou ondersteunt door de dag te komen. We zullen moeten leren luisteren naar je lichaam wat goed en wat niet goed voor je is. Zelf ben ik veganistisch en eet dus niets aan dierlijke producten. Dat is een heel proces geweest. Als kind kon ik al echt niet tegen melk, ik kreeg benauwdheidsklachten en verstopte neus en veel slijm. Was chronisch verkouden en erg moe. Eigenlijk kun je ervan uitgaan dat bewerkte voeding niet goed voor je is. Het beste is vers van het land, van een plaatselijke boer en gewoon streek en seizoen producten te eten. Vermijd teveel suikers en andere snelle energieboosters.

Ze geven een vals beeld af, want ze voorzien je even van nepenergie en je denkt dat je je oke voelt maar daarna ben je eigenlijk nog veel vermoeider en neem je nog maar wat om je energie op pijl te houden. En zo leef je op valse energie, die niets goed brengt aan je lichaam. Voor fijne voedende energie te zorgen geeft zoveel goeds, ze maakt je vitaler, je energie stroomt beter door,, je straalt, voelt je energiever, krijgt veel minder last van lichamelijke klachten en je werkt fijn samen met je lichaam. Je lichaam zul je voor de rest van jouw bestaan hier met je meedragen. Ben er lief en zacht voor. Drink veel water, om alles lekker door te spoelen en vermijd teveel koffie. Er is zoveel te vinden op internet over voeding, daag jezelf daar in uit. Probeer eens te oefenen met gewoonten eten en of je dit nog brengt wat je lijf nodig heeft.

Zelf slik ik al jaren vitamine D, zink, b12 en soms magnesium bij. Sinds kort slik ik algen. Omdat ik veganistisch leef. Vitamine D heeft bijna elk mens te kort. Het is verstandig je eens te laten onderzoeken of je tekorten hebt. Voor ieder mens is dat natuurlijk verschillend wat jou kan ondersteunen.

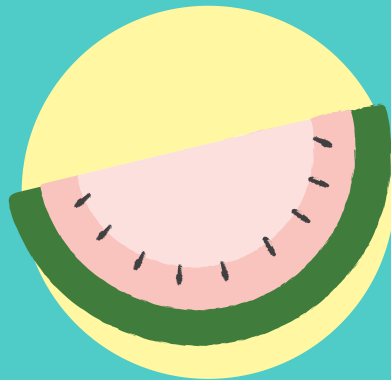
# WAARDE VAN FRUIT

## GEZOND LEKKERS



### ANANAS

Rijk in kalium, calcium, vitamine C, beta-caroteen, thiamine, B6, evenals oplosbare en onoplosbare vezels.



### WATERMELOEN

Helpt bij het voorkomen van nieraandoeningen, hoge bloeddruk, het voorkomen van kanker, diabetes



### SINAASAPPEL

Verhoogt de werking van het immuunsysteem, vermindert tekenen van veroudering, beschermt tegen kanker en stimuleert de reparatie van cellen.



### CITROEN

Bevat voedzame elementen zoals vitamine C, vitamine B6, vitamine A, vitamine E, foliumzuur, thiamine en riboflavine.



### APPEL

Helpt bij de spijsvertering, preventie van maagaandoeningen, galstenen, constipatie, leveraandoeningen.



### KIWI

Een uitstekende bron van vitamine C, vitamine A, foliumzuur, vitamine E en vitamine K. Heeft anti-oxiderende eigenschappen.



We zijn door de eerste module heen, waarin je al een hele hoop kunt herontdekken van jezelf. Als je deze tools gaan inzetten en ze als nieuwe vaardigheden gaan gebruiken worden ze onderdeel van je dagelijkse invulling. Ik blijf maar herhalen...zonder inzet geen resultaat. Het gene wat je aangereikt wordt zul je moeten gaan integreren in je leven en er actief mee aan de slag gaan, als je tot verdieping wilt komen.

Hoop dat jij dit jezelf echt geeft, zodat je steeds meer gaat flowen en gaat leven naar jouw wenselijk resultaat. Het investeren wat je nu gaat doen is een gift voor alle jaren die nog komen gaan. Dus go for it. Er bewust tijd voor maken en je doel voor ogen houden.

In de volgende module onderzoeken we de sociale laag. Dus hoe sta jij te opzichten van de wereld en de relaties en alle verwachtingen en druk.

Ik wens je enorm veel plezier toe en mooie inzichten.

