



Zelfliefde Checklist

Ontdek jouw belemmerende patronen en krijg direct inzicht in
jouw blauwdruk.



Zelfliefde checklist

Hej, wat onwijs krachtig van je dat je deze checklist hebt gedownload!

Deze checklist geeft jou direct inzicht in de manier waarop je jezelf behandelt en daarmee krijg je inzicht in jouw blauwdruk.

Deze inzichten zijn MEGA waardevol want jouw blauwdruk zegt iets over jouw overtuigingen en het waarom je doet wat je doet.

Toen ik mij jaren geleden onzeker, onrustig en ontevreden voelde en niet lekker in mijn vel zat had ik deze inzichten ook graag in één overzicht willen hebben.

De antwoorden geven namelijk direct inzicht in onbehulpzame overtuigingen die je niet dienen. En die kan jij veranderen!

De impact van (zelfliefde) overtuigingen op jouw leven is ONWIJS groot.

Vanaf het moment dat ik besloot om mijzelf prioriteit te maken en daarmee mijn overtuigingen ging veranderen en oude emotionele ballast ging opruimen,ervaarde ik innerlijke rust, zelfvertrouwen en een grenzeloos geloof in mezelf.

En ging ik van:

- ☆☆ Onzekerheid en pleasen naar zelfvertrouwen en zelfregie
- ☆☆ Vermoeidheid en lichamelijke klachten naar een energiek en vitaal lichaam
- ☆☆ Een liefdeloze relatie naar de liefde van mijn leven
- ☆☆ Schulden en arbeidsongeschiktheid naar schuldenvrij en een succesvol eigen bedrijf



Zelfliefde checklist

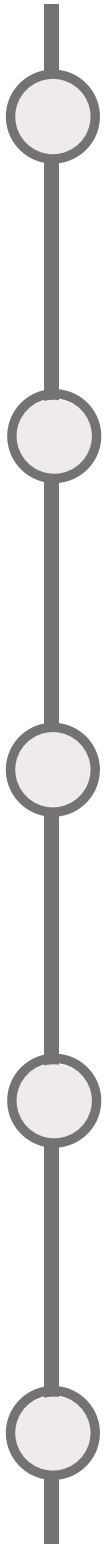
En als ik dit kan, kan jij het ook!



Dus beantwoordt onderstaande 10 stellingen met ja of nee, en ontdek op de laatste pagina's wat jouw antwoorden betekenen.



Zelfliefde checklist



Als ik in de spiegel kijk dan ben ik tevreden met wat ik zie. Ik heb wellicht een klein puntje van kritiek maar denk rustig 'Hello gorgeous'!

Als ik een blunder maak dan haal ik mijn schouders op en kan ik er wellicht om lachen. Het is niet anders en het kan de beste overkomen. Wellicht stuur ik nog een sorry berichtje rond.

Pleasen, daar doe ik niet (meer) aan. Ik help andere mensen wel, maar dat doe ik bewust en omdat ik het wil. Niet omdat ik bevestiging of waardering nodig heb.

Ik kan makkelijk mijn grenzen aangeven en die handhaven, óók als een ander het daar niet mee eens is. Zonder schuldgevoel.

Als iemand een vervelende opmerking plaatst kan ik dat goed naast mij neerleggen. Het zegt immers meer over wat er leeft bij de ander dan over mij. Ik denk er wel over na en bedenk wat ik ervan kan leren.

Zelfliefde checklist



Ik koop nieuwe en mooie kleding voor mezelf, ook als mijn familieleden dat niet doen. Ik voel me namelijk prettig als ik geld aan mezelf uitgeef.

Ik besteed behandelingen (zoals het verven van mijn haar of mijn wenkbrauwen) met gemak uit aan een kapster of schoonheidsspecialiste. Voor mij geen doe-het-zelven met rampzalige resultaten.

Ik bewaar en gebruik kleding, schoenen en/of tassen die oud, versleten of reparaties behoeven niet, want ik verdien beter dan dat.

Ik gebruik mijn luxere en duurdere schoonheidsproducten wanneer ik daar zin in heb en/of ik gebruik mijn favoriete spullen (zoals mooi servies) met plezier.

Bij lichamelijke ongemakken schakel ik hulp in van een huisarts, peut of andere hulpverlener. Hoe eerder de klachten onderzocht zijn, hoe bewuster ik voor mezelf kan zorgen.



Zelfliefde checklist

Yes, je hebt de checklist doorlopen! Nu is het **tijd voor inzicht**.

Heb je 6x óf vaker JA kunnen antwoorden? Dan heb jij jezelf lief en bezit jij over een (grote) dosis zelfliefde overtuigingen. Die blauwdruk zit wel goed!

Heb je minder dan 6x JA kunnen antwoorden? Dan kan jouw blauwdruk wel een upgrade gebruiken.

Waarom een update? Omdat alles met jou begint. Als jij diep van binnen gelooft dat jij niet goed genoeg bent, het niet waard bent of het niet verdient zal jij mensen, situaties en ervaringen (blijven) aantrekken die deze overtuiging bevestigen.

En daarmee houd je alles in stand.

Vraag jezelf eens af:

- Waar ben ik me nu bewust van geworden?
- Hoe beïnvloedt dit mijn leven?
- Op welke vlakken is er ruimte voor verbetering?



Zelfliefde checklist

Je voelt ergens dat het niet meer klopt, dat er iets mag veranderen en je wil het anders dan het nu is. Om die reden heb je deze checklist gedownload, toch?!

Prachtige vrouw, wat je ook gelooft over jezelf en het leven, hoe je ook geprogrammeerd bent, door alles wat je hebt gezien, gehoord en ervaren. **Jij kan jouw leven veranderen!**

Zodra je jezelf herprogrammeert voor zelfliefde, zelfvertrouwen en zelfwaardering en gaat geloven dat jij meer dan genoeg bent, **dán** ga jij als een magneet aantrekken waar je diep van binnen naar verlangt.

Simpelweg omdat jij jezelf dan wel goed genoeg vindt en het jezelf gunt om je geweldig te voelen, om tijd & aandacht aan jezelf te besteden, om dingen te doen die jij leuk vindt, om die liefde te vinden, om te solliciteren op die leuke baan, om die vakantie te boeken en/of achter dat droomhuis aan te gaan.

Dus verander het verhaal dat je jezelf vertelt en verander daarmee jouw realiteit.

Gaaf hé, dat jij de regie kan pakken en je leven zo kan vormgeven zoals jij wil?!

And I am here to show you the way. To fall in love with yourself & life.

En ik kan me voorstellen dat je nu direct wil doorpakken. Dat je op onderzoek wil om te ontdekken wat zelfliefde je kan brengen, wat je blokkeert én hoe je dat kan veranderen.



Zelfliefde checklist

Dat je die verbinding met jezelf wil aangaan en gaat voelen & ervaren hoe prachtig compleet je bent.

En speciaal om die reden heb ik Expeditie Zelfliefde ontwikkeld.

Het is een 10-daagse online training waarin je jezelf onderdompelt in zelfliefde zodat je gaat voelen dat je meer dan genoeg bent, dat je zoveel méér waard bent dan je nu gelooft. Dat er zovéél meer in jou en je leven zit, dan er nu uitkomt. En deze bewustwording is de sleutel in jouw eigen groeiproces.

En om het je makkelijk te maken kan je de expeditie nu tijdelijk voor een **no-brainer** prijs aanschaffen. Voor slechts €27,- is deze training van jou. En het mooie is dat je na betaling direct kan starten!

Benieuwd of het iets voor jou is? [Bekijk Expeditie Zelfliefde hier.](#)

Ik kijk er naar uit om met je te connecten. Je kan me volgen via: [Instagram](#) en [Facebook](#).



*Liefs
Josefine*