



Gouden tips om snel lekker in je vel te zitten

Welkom! En wat leuk dat je mijn gratis E-book hebt gedownload. In dit E-book ga ik je tips geven over hoe je weer lekker in je vel komt te zitten als je het even kwijt bent. Dit kan voor jouzelf zijn of voor een ander. Het maakt niet uit, het werkt voor iedereen, als je het daadwerkelijk gaat doen natuurlijk. Dit werkt niet als je het net als elk ander E-book op de computer opslaat en vervolgens nooit doorneemt of eens leest en verwacht dat je het dan wel gaat doen. Help jezelf even op weg. Ga het een paar keer doen tot het in je systeem zit. Dan neemt jouw lichaam het vanzelf over en ga je je echt weer beter voelen. Want dat is werkelijk jouw doel, ga er dus voor: je bent het waard!

Oké, hier komen mijn **7 gouden tips**, heel veel plezier ermee!

1. Bel iemand op en ga samen iets leuks doen.
Door iets leuks te gaan doen, voel je je een stuk beter. Even wat afleiding van eventuele problemen waar je over kunt gaan nadenken.
2. Praat over je gevoelens met iemand die jij kunt vertrouwen.
3. Schrijf nare dingen op, ook wel van je af schrijven genoemd. Schrijf op waar je tegenaan loopt, mee zit, verdrietig of boos over bent. Daarna kun je het papier zelfs tot een prop maken en lekker weggooien of misschien in de open haard thuis gooien!? Heerlijk en het lucht lekker op.
4. Schrijf eens op wat er allemaal leuk is in jouw leven. Hierdoor merk je dat je ook zoveel hebt om van te genieten en blij mee kunt zijn.
5. Luister muziek waar je van houdt, waar jij je in kunt verliezen, tekst van een zanger(es) die jou en jouw gevoelens begrijpt. Zet de muziek lekker hard aan, als je daarvan houdt. Schreeuw of dans mee! Of sla eens lekker in een kussen als je boos of verdrietig bent! Niemand die dat merkt als de muziek zo hard staat.

www.vindjeeigenweg.nl



6. Ook als je droevig bent, tover een glimlach op je gezicht. Anderen reageren hier positief op, glimlachen soms terug, maar jij gaat je zelf ook blijer voelen. Echt, dit werkt! Het is wetenschappelijk aangetoond dat wanneer iemand (glim)lacht je endorfine aanmaakt. Dit stofje zorgt ervoor dat je je gelukkig voelt.
7. Ga eens liggen, adem diep in door je neus, laat je buik naar boven komen en adem weer uit door je mond. Ontspan. Doe dit elke dag een keer en je zult merken dat je meer ontspannen bent.

Ga bovenstaande tips meteen proberen! Ze werken echt. Kies er elke dag 1 uit het rijtje en ga die dan die dag ook doen. Je zult merken dat het je echt verder helpt.

Kun je nog wel wat hulp gebruiken, maar weet je niet zo goed wat precies?
Maak een afspraak voor een gratis sessie via Skype of bij mij in mijn praktijk.
Ik help je graag verder!

Een krachtige groet,

Petra van Elven



Vind je eigen weg

Kindercoaching

06-23231192

www.vindjeeigenweg.nl

