



JOUW 10 MINUTEN OCHTEND ROUTINE

DE HELE DAG DE BESTE VERSIE VAN JEZELF!

Er is zoveel te doen op een dag en om het meeste eruit te halen, kun je maar beter goed beginnen!

Tony Robbins, een self-made-miljonair en succes goeroe uit Amerika heeft hiervoor een 10 minuten durende routine bedacht. Tony heeft tal van bekende mensen gecoacht, waaronder Amerikaanse presidenten, topatleten en de top van het zakenleven.

En als het voor deze mensen werkt, werkt het wellicht ook voor jou!

DE ROUTINE IS OPGEDEELD IN 3 DELEN

EERSTE 3 MINUTEN - DANKBAARHEID

Tijdens de eerste 3 minuten denk je aan 3 dingen waar je dankbaar voor bent en daar zit altijd eentje bij die erg simpel is, zoals: de glimlach van één van je kinderen of die ene mooie bloem in de tuin.

De gedachte hierachter is dat als je dankbaar bent, je niet boos of angstig kunt zijn. En dat zijn nu net de dingen waar we stress van voelen.

MINUUT 3 - 6 - VISUALISEER EN DEEL

Nu komt het deel waar je (op)bloeit en je geliefd voelt en dat kan zo spiritueel zijn als je wilt. Tony stelt zich hier voor dat kleurrijk licht naar beneden komt en zijn lichaam vult, alles geneest dat moet worden genezen (lichaam, gedachten en gevoelens). Dus stel je hier voor dat al je zorgen en problemen worden weggespoeld en je beste delen versterkt. (1,5 minuut)

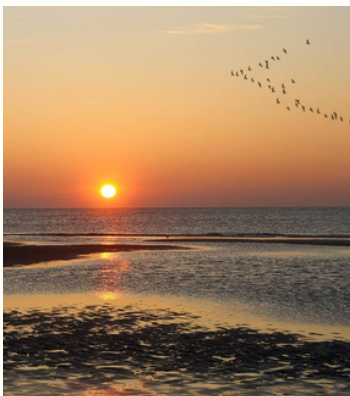
**"Als je de ochtend wint,
win je de dag."**

Tim Ferriss

**"Als je geen 10 minuten hebt,
heb je geen leven."**

Tony Robbins

Deel vervolgens alle positieve energie en liefde die je hebt gekregen door je genezing en versterking naar anderen te sturen met je gedachten. Stuur het naar familie, geliefden, collega's, klanten, vrienden en zelfs vreemden die je maar één keer hebt ontmoet. (1,5 minuut)



MINUUT 6 tot 9 - FOCUS EN VIEREN

Tijdens de laatste minuten denk je aan 3 uitkomsten of doelen die je het liefst wilt bereiken de komende maanden. Dit zijn dingen waarvan je opgewonden raakt als je ze bereikt hebt. Hoe zou je je voelen als dit bereikt is? Plaats jezelf in de positie dat je het bereikt hebt en vier dat gevoel van voltooiing en overwinning.

Visualiseer wat dit met je doet en wat dit doet voor de mensen om je heen. Net als met de dankbaarheid ga je elke uitkomst één voor één door en ervaar het fantastische gevoel van succes dat je erbij voelt volledig.



Denk tenslotte vooral nog even na over al het positieve werk dat je zojuist hebt gedaan. Je bent nu helemaal klaar om álles aan te pakken wat deze dag je brengt - jij kunt dit!

JIJ VERDIENT HET OM ELKE DAG DE BESTE VERSIE VAN JEZELF TE ZIJN!