



*werkbboek*

# IK BEN HET WAARD

DE OVERVLOED CHALLENGE

*8 DANKBARE DAGEN*





DAG 5



### **BEN IK HET WAARD?**

Ben ik wel goed genoeg?

De onderliggende oorzaak van zelf-sabotage is ongetwijfeld denken dat jij het niet waard bent.

Wij hebben de neiging om onnodige drama's of hindernissen te creëren die ons ervan weerhouden ons volledig potentieel tot bloei te laten komen.

Wij starten ons bedrijf met goede voornemens en intenties zoals:

- ik ga zichtbaar worden
- ik ga mijn potentiële klant bellen
- ik ga in mezelf investeren
- ik ga mijn omzet verhogen

De volgende dag bedenken we dat we het nog even uitstellen omdat we nog steeds een vol arsenaal aan smoesjes, excuses en niet werkende overtuigingen hebben.

Hoe zou het voor je zijn om te voelen:  
Ik ben het waard!

*De Affirmatie voor vandaag is:*  
**IK BEN HET WAARD**




### **HEEL EVEN MEDIITEREN**

Voordat je begint met schrijven focus je 5 minuten op je ademhaling. Ontspan jezelf, en maak gebruik van mijn [geleide meditatie liefde en compassie](#).

Bij het schrijfproces is het de bedoeling dat je het gevoel hebt "Ik ben het waard". Dat plan, die liefde, die omzet, die investering, die klanten en die prijs! IK BEN HET ALLEMAAL WAARD!  
Dit gevoel is essentieel voor het manifesteren van overvloed.

Als je de angst voelt opkomen, geef jezelf dan toestemming om je angst te erkennen en te transformeren in liefde, energie en geld. Het is allemaal hetzelfde.

Het enige wat we moeten doen om boven deze epidemie van "het niet waard zijn" uit te stijgen is, bij elk moment dat ons wordt voorgelegd, een beter pad KIEZEN. Kiezen voor focus, kiezen voor jezelf, kiezen voor die ideale klant, kiezen voor dat specifieke waardevolle aanbod en kiezen om nog iets dieper van jezelf te houden.





## Persoonlijke aantekeningen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“Ik ben dankbaar”*





## Wees lief voor jezelf



Dingen waar ik dankbaar voor ben vandaag:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*De Affirmatie voor vandaag is:*  
**IK BEN HET WAARD**

### **OPDRACHT:**

Beluister de geleide meditatie "liefde en zelfcompassie".  
En beantwoord daarna de vraag.  
Ik ben waardevol en geliefd omdat:

---

---

---

---

---

---

---

---





## Wees lief voor jezelf



Mijn inzicht vandaag:

---

---

---

---

---

---

---

---

*De Affirmatie voor vandaag is:*

**IK BEN HET WAARD**

Je hebt in het verleden misschien dingen gedaan die je jezelf aanrekent en nog steeds met je meedraagt. Vergeef jezelf!  
Waarvoor wil jij jezelf vergeven?

---

---

---

---

---

---

888





### INSTAGRAMSTORY TEMPLATE DAG 5

Deel vandaag je keuze met deze onderstaande template. Maak een screenshot van deze template en deel het in jouw Instagramstories en tag mij (@francienvandenboomen) zodat we elkaar zien en inspireren.



### AANBOD

**ONTDEK HOE JE BEGINT MET HET MANIFESTEREN VAN AL JE DOELEN. DROMEN, WENSEN EN VERLANGENS**

Klaar voor de volgende stap? Voor meer? Begin vandaag met het Online Manifesteer Moeiteloos Overvloed Programma!

**Klik HIER voor toegang**

**OVERVLOED CHALLENGE SUPER DEAL:**

Normaal €197

**Nu meer dan 50% korting**

*De Affirmatie voor vandaag is:*  
**IK BEN HET WAARD**