



*werkboek*

# DANKBAARHEID

DE OVERVLOED CHALLENGE

*8 DANKBARE DAGEN*







DAG 1

## *Dit is jouw werkboek voor Dag 1 van De Overvloed Challenge*

Hartelijk welkom bij De Overvloed Challenge.  
Ik nodig je uit om alle opdrachten in dit werkboek te maken.  
Maak aantekeningen en schrijf in flow.  
Zo heb je na de challenge ook nog een waardevol document  
met je inzichten en ervaringen.

**Print het uit zodat je elke dag je werkboek kunt invullen.**

Stem je af op je mooiste dromen, diepe verlangens en hartenwensen.  
Elke dag weer met dankbaarheid.

Schrijf vanuit liefde voor jezelf en voor al die mensen  
waarvoor jij het verschil gaat maken.

Er is geen goed of fout.  
Jij bent jij.  
Jij bent precies daar waar je moet zijn.

888

Liefs,  
*Francien*



# MANIFESTEER WARE OVERVLOED

Ik was net als jij. Vol grote dromen, verlangens en wensen maar ook met angsten twijfel en negatieve gedachten.

Ben ik wel goed genoeg?

Wie zit er op mij te wachten? Gaat het me lukken?

Ik had een depressie nodig om het geheim achter het geheim te ontdekken. Ik ontdekte dat manifesteren en de wet van aantrekking veel meer inhoudt dan wat de meesten je vertellen.

Ware overvloed manifesteren is een diep verlangen van mij. Een droom die groter is dan ik zelf want het gaat niet over mij.

Het gaat over mijn boodschap achter dat diepe verlangen.

De boodschap dat wij onderdeel zijn van een groter geheel waarin ook jij een belangrijke rol speelt.

Overvloed is ons geboorterecht en onze belangrijkste taak is:

- gelukkig zijn -

Hoe dan?

Door je trillingsfrequentie te verhogen!

En dit is precies wat De Overvloed Challenge voor jou kan betekenen!

Je krijgt 8 dagen lang kennis, opdrachten en hulpmiddelen om eenvoudige dagelijkse veranderingen aan te brengen zodat overvloed moeiteloos in je leven stroomt.

888

Liefs,  
*Francien*



*Het is mijn tijd en ik ben klaar voor de volgende stap!*



In 2002 ging ik naar de Kamer van Koophandel en startte mijn eerste bedrijf. Heel eerlijk, in het begin deed ik maar wat. In mijn eerste jaar als ondernemer liep ik regelmatig vast in mijn inspanningen om geld te verdienen.

Ik kreeg het niet voor elkaar om de juiste klanten aan te trekken en ik kreeg mijn prijsstelling niet goed. En ik was de enige van mijn vriendinnen die een eigen bedrijf had.

Ondernemen kan ongelooflijk uitdagend en eenzaam zijn. En heel moeilijk als je niet precies weet wat je wilt, hoe je moet groeien en wat je precies tegenhoudt om met je mooie werk geld te verdienen.

Dus ik zocht naar verschillende manieren om geld te manifesteren met mijn bedrijf. Ik heb veel uitgeprobeerd en het meeste werkte niet. Tenminste, niet op een duurzame manier.

Maar toen ik me verdiepte in het innerlijke mindset werk, ontdekte ik ook hoe ontzettend belangrijk je mindset is om succesvol te zijn.

Toen ik mijn blokkades, beperkende overtuigingen en verhaaltjes en angsten rondom geld en ondernemen ging opschonen, begon alles te veranderen.

Ik bleef investeren in mezelf. En toen mijn plannen om samen met mijn man in het buitenland te gaan wonen en werken steeds duidelijker werden, startte ik in 2016 de online Manifesteer Business Academie.

Mijn doel met de Manifesteer Business Academie is vrouwen te bevrijden van hun geldblokkades, hun relatie met geld te verbeteren en als spirituele ondernemer naast een bloeiend bedrijf, een overvloed mindset te creëren.



Nu heb ik een groeiende online business, verdien tonnen en help duizenden vrouwen met het starten en laten groeien van hun online business

Maar weet je, ook met de Manifesteer Business Academie is het nog niet meteen een kat in het bakkie. Dat is met geen enkele opleiding, programma of cursus. Het gaat er ook niet om om NU alles te krijgen wat je wilt en snel rijk te worden, het gaat erom dat je het WERK doet.

Ben jij er klaar mee om te weinig geld te vragen en te veel te leveren? Ben jij er klaar voor om door je inkomens plateau te breken? Dan is de Word Verliefd Op Geld Challenge de beste manier om te starten met het verbeteren van jouw relatie met geld.

Ik heb heel veel content en middelen om je te helpen met het maken van een vliegende start op je manifesteerreis naar overvloed. Naar meer liefde, energie en geld.

Mijn naam is Francien van den Boomen. Ik ben mentor voor Mindset, Marketing en Manifestatie, oprichter van de Spirituele Ondernemersschool en de online Manifesteer Business Academie (MBA). De afgelopen jaren hielp ik honderden vrouwen met mijn KlantenMagneet Systeem ideale goed betalende klanten aan te trekken en meer geld te verdienen.

Vanuit mijn DNA ben ik een teacher en het onderwijzen zit al vanaf 1900 in onze familie. De afgelopen 20 jaar hielp ik duizenden vrouwen om met inzet van hun talenten, gaven, kennis en ervaring tot ongekende prestaties en doorbraken te komen.

Ik ondersteun intuïtieve en ondernemende vrouwen bij hun transformatie- en bewustwordingsproces. Ik leer vrouwen hoe ze met een verhoogde frequentie, een superbewustzijn en slim ondernemen meer geld, meer klanten en ware overvloed kunnen manifesteren. Overvloed als in meer dan genoeg geld, energie en liefde!

Ik volgde meerdere high performance coaching- en leadershiptrainingen in binnen- en buitenland bij de besten ter wereld. Als ondernemerscoach kan ik steeds meer klanten helpen en blij maken met mijn online trainingen, ondernemers- en marketingopleidingen en mijn expertise: met online business ware overvloed manifesteren.

In 2018 volgde ik de liefde en vertrok naar het buitenland. Ik verkocht onze grote witte rietgedekte villa en transformeerde mijn coaching- en trainingsbureau in een lucratieve online business.

Ik woon nu een groot deel van het jaar met mijn man in Indonesië, terwijl onze drie volwassen kinderen in Nederland werken, wonen en studeren. Ik reis de hele wereld over om mijn boodschap van overvloed manifesteren te verspreiden.

Ik heb mijn leven van volledig bankroet (denk aan een negatief banksaldo en €20.000 aan schulden), gebroken en depressief, naar een leven vol liefde, reizen en een gezond bloeiend online bedrijf gemanifesteerd.

Nu komt het regelmatig voor dat ik veel nullen op mijn bankrekening zie staan. Als ik verliefd kan worden op geld, kun jij dat ook.

*Klaar om overvloed te manifesteren?*




DAG 1



### WAAR BEN JE DANKBAAR VOOR?

Als je houdt van onbeperkte mogelijkheden, zul je gek zijn op wat er de komende 8 dagen gaat gebeuren. Feit is dat mensen vaak onbewuste overtuigingen en oordelen hebben m.b.t. overvloed. Deze eerste dag gaan we dieper duiken in je gevoel van dankbaarheid.




Neem elke dag een half uurtje de tijd om te schrijven en te werken aan de opdrachten in dit werkboek. Kom in het gevoelsveld van dankbaarheid. Hoe voelt het als je je bewust wordt van de mooie dingen, mensen en omstandigheden in je leven. Word je bewust van de dingen die er WEL zijn. Van de dromen die zijn uitgekomen. De mensen die van je houden. Van de doelen die je hebt bereikt.

**Geef jezelf de ruimte** en creëer een ochtend- of avondritueel. Of beide. Steek een kaarsje aan. Ga op een makkelijke stoel zitten. Glaasje wijn erbij of liever een kopje thee? Neem de tijd om te ontspannen en geef jezelf de ruimte om dankbaarheid te VOELEN.



### HEEL EVEN MEDIITEREN

Voordat je begint met schrijven, focus je 5 minuten op je ademhaling. Ontspan jezelf, zet een meditatie muziekje op en sluit je ogen. Maak gebruik van [mijn geleide meditatie Dankbaarheid](#) om helemaal in die hoge trillingsfrequentie van dankbaarheid te komen.




Bij het schrijfproces is het de bedoeling dat je in flow schrijft. Dat je geen beperking voelt en met compassie naar jezelf kijkt. Laat die energetische vibratie van dankbaarheid door je heen stromen.

Er is zoveel om dankbaar voor te zijn. Kleine dingen zoals een koud glas drinkwater en de grote dingen zoals het leven zelf. Probeer je bewustzijn te vergroten en geef jezelf toestemming te VOELEN

### LEER DANKBAARHEID VOELEN IN JE LICHAAM?

Hoe jij je voelt is alles. Deze sprankeling in je ziel is de frequentie, de energie, de trilling die resoneert met het Universum.



*De Affirmatie voor vandaag is:*

**DANKBAARHEID IS MIJN GOUDEN TICKET NAAR OVERVLOED**





## Persoonlijke aantekeningen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“Ik ben dankbaar”*



Neem de tijd om dankbaar te zijn.



**Drie dingen waar ik dankbaar voor ben vandaag:**

---

---

---

---

---

---

---

---

*De Affirmatie voor vandaag is:*

***DANKBAARHEID IS MIJN GOUDEN TICKET NAAR OVERVLOED***

**OPDRACHT:**

Creëer je eigen dankbaarheid ochtendritueel.  
Start vandaag met het schrijven van je eigen ochtendritueel.  
Benoem daarin de dingen waarvoor je dankbaar bent.  
De grote dingen maar ook de kleine dingen.

---

---

---

---

---

---

---

---







## Neem de tijd om dankbaar te zijn



Mijn inzichten vandaag :

888

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Morgen spreek ik met mezelf af dat:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*De Affirmatie voor vandaag is:*

***DANKBAARHEID IS MIJN GOUDEN TICKET NAAR OVERVLOED***



DAG 1



### INSTAGRAMSTORY TEMPLATE DAG 1

Deel vandaag waarvoor je dankbaar bent in deze onderstaande template. Maak een screenshot van deze template en deel deze 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:*

***DANKBAARHEID IS MIJN GOUDEN TICKET NAAR OVERVLOED***