



HOE TRANSFORMEER IK EEN SLECHTE DAG? WERKBOEK

Om je te helpen jouw vibratie te verhogen als je het licht
even niet meer ziet

Slechte dag? Voel je je niet goed? Lage vibratie?
Je bent een mens. Het is al goed.
Adem!





Dit is jouw - Hoe Transformeer Ik Een Slechte Dag - WERKBOEK

Ik heb dit werkboek gemaakt op basis van de exacte processen die ik gebruik om mijn lessen sneller te leren, mijn vibratie te verhogen en me snel beter te voelen.

Het leven is veel te mooi om altijd in die lage vibe te hangen. Je bent het waard om de tools te leren die je nodig hebt om je emoties te verwerken. Dit werkboek is je nieuwe hulpmiddel.

Gebruik het, geniet ervan, voel de opluchting.

Liefs,

A handwritten signature in black ink that reads "Francien".

VOEL JE JE GEWOON BLEH?

Ik weet het, ik voel het. We hebben het allemaal weleens meegemaakt. Ik begrijp precies wat je bedoelt. Als mindset mentor heb ik met duizenden vrouwen gewerkt om hun trillingsfrequentie -hun vibratie- te verhogen, hun blokkades te doorbreken en hun droomrealiteit te manifesteren.

Velen zijn verrast dat ik dagen heb met een lage vibe.

"Wat? Voelt Francien zich niet goed? Heeft ze een slechte dag? Hoe kan dat? Zij is de Manifesteer Koningin! Ze lijkt altijd zo blij, afgestemd en aligned!"

Dat is ook zo! Ik voel me minstens 95% van de tijd super goed. Echter die laatste 5% is onvermijdelijk. Kijk, in de wereld van de Wet van Aantrekking, van coaches, sprekers en auteurs... praten we hier niet zoveel over.

We vermijden negativiteit. We duwen het weg en willen er geen aandacht aan geven. Wij geloven dat door negativiteit te onderdrukken, we voorkomen dat het zich manifesteert.

Stel je voor dat we iets "slechts" manifesteren. Dat kan niet goed zijn! Echter... dit kan niet verder van de waarheid zijn.

We zijn hier allemaal mensen. We zullen niet 100% van de tijd gelukkig en positief zijn. Hoewel we kunnen streven naar die 100%, leren de slechte dagen ons ongelooflijk belangrijke lessen.

Of we nu leren om het rustig aan te doen, een beetje te ontspannen of om te dealen met onze wonden uit het verleden, het dient allemaal een doel.

Af en toe een slecht gevoel of een lage vibe hebben, is niet het einde van de wereld. Het zal er ook niet voor zorgen dat je iets negatiefs manifesteert.

Als je negatieve gevoelens echter negeert en wegdrukt, zul je gedwongen worden om meer slechte dagen te hebben. Waarom? Omdat je de les onderdrukt die je probeert te leren - of die het Universum wil dat je leert.

Het onderdrukken van de negativiteit zorgt ervoor dat je juist meer negativiteit manifesteert omdat het in je blijft.

Als je je er doorheen werkt, kun je het voorgoed loslaten en helen.



ONDERZOEK DE BETEKENIS

1. Waarom denk je dat je je zo voelt?
Was er een trigger of oorzaak waardoor je negatieve gevoelens kreeg?

2. Welke vragen zou je aan je hogere zelf of aan het Universum willen stellen over hoe je je voelt?

Neem 5-10 minuten de tijd om je ogen te sluiten en te mediteren. Ja, neem hiervoor echt even de tijd. De antwoorden op de bovenstaande vragen kunnen in deze periode wel of niet doorkomen. Maar hoe dan ook, door het Universum te laten zien dat je klaar bent om te ontvangen, zul je openstaan voor de stroom van begeleiding die je zoekt. Kijk wat er naar boven komt!

ONDERZOEK DE BETEKENIS

3. Is er iets doorgekomen? In deze geleide meditatie kun je contact maken met je universele dreamteam. Wat wil je hogere zelf dat je weet over de manier waarop je je voelt? Schrijf hieronder in flow en nodig je universele dreamteam uit om door je hand te stromen.

4. Hoe voel je je nu? Heb je het losgelaten en om hulp gevraagd? Zo ja, jippie! Zo nee, maak je geen zorgen. We hebben nog meer te doen.

GEZONDE AFLEIDINGEN

“Wat je aandacht geeft, groeit!”

Je hebt deze verklaring minstens een miljoen keer eerder gehoord, maar het is op dit moment heel relevant. Als je je blijft concentreren op het feit dat je je niet goed voelt, een slechte dag hebt of vastzit in een lage trilling, zullen al die negatieve emoties groeien waardoor je je slechter gaat voelen.

Met behulp van de checklist voor gezonde afleidingen is mijn doel om je focus te verleggen en je aandacht aan iets anders te geven.

Je zult merken dat zodra je jezelf verliest in een gezonde afleiding, jouw lage vibe-gevoelens zullen shiften. Jouw trillingsfrequentie zal zich verhogen.

Check op de volgende bladzijde de lijst met dingen die ik doe als ik een slechte dag heb. Ik geef je deze lijst omdat ik heb gemerkt dat ze ook voor mijn klanten heel goed werken. Kies een of meer van de onderstaande dingen uit en voel je vrij om je eigen gezonde afleiding te kiezen.

Er is hier geen goed of fout.
Wat werkt dat werkt!



FEELING GOOD CHECKLIST

-  Zoek een comedy of je favoriete stand-upcomedian die je gegarandeerd aan het lachen maakt. Lachen is de meester in het opwekken van high vibes.
-  Zoek een goed doel en zet je als vrijwilliger minstens een uur in. Soms is het helpen van anderen de beste manier om jezelf te helpen.
-  Maak een lijst van 10 dingen waarvoor je dankbaar bent. Zelfs in de slechtste tijden klopt je hart nog steeds. Er is nog zoveel om dankbaar voor te zijn. Het is onmogelijk om tegelijkertijd verdrietig en dankbaar te zijn.
-  Zet wat muziek op en spring als een gek op en neer, het hele nummer lang. Ik zweer het....DIT WERKT GEWOON.
-  Stuur een brief / sms / e-mail naar iemand die belangrijk voor je is en laat ze weten hoe geweldig ze zijn. Maak een lijst van al hun geweldige kwaliteiten en wat ze zo speciaal maakt. Maak het episch!

-  Plan iets om naar uit te kijken. Het kan een reis zijn, een etentje met je liefste of een concert met een vriendin. Herinner jezelf eraan dat het beste nog moet komen.
-  Neem een dag vrij van sociale media en doe een dagje internet fasting! Soms krijgen we een slecht gevoel van het kijken naar de hoogtepunten van anderen. Log tot morgen uit bij Facebook en Instagram.
-  Speel met je huisdier. Of het nu je hond, kat of papegaai is, dieren zorgen ervoor dat we ons beter voelen.
-  Lekker slapen! Als je het van je afgeschreven hebt, je goddelijke dreamteam om begeleiding hebt gevraagd, gemediteerd hebt en jezelf hebt afgeleid... en het werkt nog steeds niet... dan is het tijd om een dutje te doen. Door te slapen kunnen we ons niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel opladen en herstellen.

NOG WAT EXTRA HULP NODIG

NOG WAT EXTRA HULP NODIG?

Ik ben er voor jou!

Word lid van de [Manifesteer](#) Facebook-community om jezelf te omringen met andere gelijkgestemde Manifesteer Koninginnen met een hoge vibe.

Abonneer je op mijn liefdesbrieven en mijn podcast voor je dagelijkse dosis persoonlijke ontwikkeling. Geef je mindset een upgrade, trek goed betalende ideale klanten aan en leer bewust manifesteren.

Volg mij op [Instagram](#) voor meer inspiratie, tips en tools.

Kijk op mijn website voor meer gratis goodies en om alles te lezen over mindset, marketing en manifestatie.

Speciaal voor ambitieuze intuïtieve vrouwelijke ondernemers die meer willen verdienen, goed betalende ideale klanten willen aantrekken en hun mindset een upgrade willen geven.

www.francienvandenboomen.nl



EN NOG WAT EXTRA HULP NODIG?

Verlang je naar meer, dieper en verder?

Elke dag kijk ik hoe ik waarde kan creëren voor mijn klanten. Hoe ik de resultaten van mijn klanten kan verbeteren zodat ze meer geld, energie en liefde manifesteren. Dat er groei is in hun persoonlijke ontwikkeling, hun bedrijf en hun relaties.

Deze tijden staan in het teken van een mega shift.
Hoe kun jij een bijdrage kunt leveren aan je eigen geluk en het succes van anderen. Een tijd van resultaten boeken zowel online als offline.

Ga dit jaar staan als een authentieke leider die zich kan onderscheiden door op een holistische eigen manier te ondernemen. Voor vrouwelijke ambitieuze ondernemers die online marketing en social media omarmen en daadwerkelijk in de behoeften van hun ideale klant gaan voorzien.

Ik ben er voor jou en ga ik je daarmee helpen met de Manifesteer Business Academie (MBA) zodat je kan doorbreken met je bedrijf en goed geld gaat verdienen.

Jij bent het waard!

“Iedere grote shift begint met een kleine stap”
Ben je klaar om een goed verdienende ondernemer, coach, trainer, adviseur of expert te worden?

De Manifesteer Business Academie helpt je jouw bedrijf te laten groeien door eenvoudige marketing-, verkoop- en bedrijfs-groeistrategieën te implementeren.

De afgelopen jaren heeft mijn aanpak al honderden vrouwelijke ondernemers geholpen met het manifesteren van meer klanten en geld.

Ontdek hoe jij jezelf positioneert als de goedbetaalde expert op elk onderwerp. Hoe je in de helft van de tijd door beter verkopen het tienvoudige kunt verdienen.

Hoe je je advies en how-to-content verpakt in lucratieve online trainingen, blogs, presentaties en coaching.
En hoe je je content, brand, producten en programma's online promoot zodat je ideale klanten zeggen:
“met jou wil ik werken!”.

Wil jij een goedverdienende ondernemer, coach, trainer of expert zijn? Start vandaag en klik op:

www.francienvandenbooen.nl