

# Leef je droom



# *Reiki*praktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Beste lezer,**

Vraag je je af of je werkelijk je droomleven leidt? Het gebruik van schrijven als een expressievorm is niet alleen krachtig voor het bereiken en creëren van doelen, maar helpt ook jouw ambities te verhelderen. Zoals Walt Disney eens zei: "If you can dream it, you can do it."

Schrijven stelt ons in staat om onze dromen te manifesteren door ze expliciet te maken. Volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan versterkt dit het gevoel van autonomie en competentie, waardoor we gemotiveerder raken om onze doelen na te streven. Het universum lijkt ons te ondersteunen wanneer we onze wensen duidelijk uiten en dankbaarheid tonen, wat leidt tot een snellere realisatie van onze dromen.

Het dagelijks noteren van je doelen kan twijfels transformeren naar positieve energie, en biedt inzichten in waarom succes wel degelijk mogelijk is. Ik moedig je aan om regelmatig een creatiedagboek bij te houden. Hiermee open je de deuren naar de 'magie' van zelfmanifestatie.

Sta stil bij wat je werkelijk gelukkig maakt en droom groot. Hoewel het normaal is dat dromen vervagen naarmate we ouder worden, herinnert de psychologie van de hoop ons eraan dat volwassenen die durven te dromen vaak veerkrachtiger en tevredener zijn.

Ik heb zelf de uitdaging aangenomen om mijn dromen na te jagen. Het was niet gemakkelijk, maar absoluut de moeite waard. Hoewel ik nog steeds deels in de partime werk, ben ik op weg om volledig mijn droom van een eigen praktijk in een volledige werkweek te realiseren. Dromen vereisen tijd om te rijpen.

Het is cruciaal om een duidelijk beeld te hebben van uw droomleven. Neem de tijd om na te denken over wat je wilt bereiken, zonder te filteren op haalbaarheid. Dit helpt bij het vaststellen van uw 'B-punt'—het doel waar u naartoe werkt. Net zo belangrijk is het om uw huidige situatie ('A-punt') grondig te evalueren. Deze zelfreflectie is essentieel om de juiste richting naar uw droomleven te bepalen.

Vervolgens, herken de obstakels die je tegenhouden en stel kleine, haalbare doelen om deze te overwinnen. Begin vandaag, want uitstel leidt zelden tot succes.

De sleutels tot een droomleven zijn mindset, focus en discipline. Verander je mindset om actieve keuzes te maken richting uw dromen. Houd je focus op de lange termijn en handhaaf de discipline om de nodige offers te brengen.

Tot slot, wees dankbaar voor wat je wel bereikt en laat dankbaarheid je pad verlichten. Schrijf wekelijks je succes en dankbaarheidsmomenten op en omarm de magie die dit met zich meebrengt in je leven.

Begin vandaag nog met het documenteren van uw reis in jouw creatiedagboek. Vergeet niet, droom niet alleen je leven, maar leef je dromen!

Warme groet, Jolanda

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Leef jij al je droom?

Iedereen heeft wel dromen. Iedereen zit wel eens te dromen over een ander leven. Iedereen bedenkt zich wel eens dingen die je zou doen als je de loterij zou winnen. Maar ja, hoe groot is de kans dat je ooit de loterij wint? Als kind denk je dat alles mogelijk is. Maar hoe ouder je wordt, hoe minder dromen je krijgt. Veel van je dromen verdwijnen naar de achtergrond. Tegen de tijd dat je volwassen bent lijken dromen niet meer te bestaan. Geloof je er niet meer in dat alles mogelijk is?

Het universum steunt jou onvoorwaardelijk. Hoe beter jij kunt verwoorden wat je wilt en hoe dankbaarder je bent, hoe sneller jij je dromen zult verwezenlijken.

**Wat vind jij écht leuk om te doen?**

**Waar word jij blij en gelukkig van?**

**Droom jij graag hoe jouw leven er uit ziet?**

Durf jij nog te dromen? Durf jij te kiezen voor jouw droomleven in plaats van jouw leven te dromen? Er echt volledig voor te gaan? Als dat antwoord ja is, lees dan door.



Om je droom te kunnen leven moet je natuurlijk wel weten hoe jouw droom er uit ziet.

Om jouw ideale leven te kunnen realiseren moet je exact weten wat je wilt bereiken.

Er is niks leukers als daarover na te denken.

Dus neem eens de tijd. Ga eens lekker ergens ongestoord zitten. Op je gemak.

Ga eens dromen over jouw ideale leven. Schrijf of teken hoe jouw ideale leven er uit moet zien. Maak het concreet. Zie en voel de dingen die je in jouw ideale leven wilt.

Hoe wil je je voelen?

Wat wil je doen als geld geen rol speelt in je leven?

Waar wil je meer van?

Waar wil je minder van?

Hoe zien jouw dagen eruit?

Hoe wil je zorgen voor inkomen?

Waar wil je zijn?

Wie wil je om je heen hebben?

**Leef je Droom**

**Reikipraktijk Yuelanda**

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

Als je alle tijd van de wereld hebt wat ga je dan doen?  
Wat deed je vroeger graag?  
Wat geeft je energie?

Als je dit moeilijk vindt kan je ook gebruik maken van meditaties of bijvoorbeeld boeken waarmee je weer opnieuw ideeën kan opdoen.



Schrijf of teken alles wat in je op komt en wat je voelt. Maak je vooral niet druk of het wel haalbaar is. Dat is op dit moment nog helemaal niet belangrijk. Het gaat erom dat je ontdekt wat je wilt. Waar je blij en gelukkig van wordt. Dat je de rode draad ontdekt in de dingen die je opgeschreven of getekend hebt. Zie jij wat jouw ideale leven is? Hoe het er uit moet zien? Dit is jouw B punt. Het punt waar jij naar toe wilt. Helemaal boven op de berg.

## Wat is jouw beginpunt?

Waar sta je op dit moment in jouw leven? Weet jij éxact waar je staat?  
Hoe sta je er financieel voor?  
Hoe is het op het gebied van relaties met de mensen om je heen?  
Wat doe je nu dagelijks? Maak dat je blij?  
Ben je zo gezond en sportief als je zou willen?  
Hoe komt je inkomen op dit moment binnen? Ben je blij met hoe veel het is?  
Hoe voel je je?  
Doe je genoeg dingen die je leuk vindt?  
Om de weg naar jouw droomleven te bepalen moet je weten waar je nu staat. Je kunt niet zomaar een kant op gaan, want hoe weet je of dit wel de goede kant is?

Daarom is het net zo belangrijk om eens heel goed te kijken naar het punt waar je op dit bent. Wat is jouw startpunt van waar uit jij op weg te gaat om jouw dromen te verwezenlijken? Weg van de stress en weg van de dingen die je niet leuk vindt.

## Waar laat jij je door tegen houden?

Door welke dingen laat jij je op dit moment tegen houden om het leven te gaan leven wat jij droomt?  
Door te kijken naar de obstakels die je nu ervaart kun je kijken wat de oplossing is om steeds dichterbij jouw ideale droomleven te komen.

## Leef je Droom

Reikipraktijk Yuelanda  
[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

Je droomleven is een meer jaren plan. Het is de reis die je gaat maken waar je helemaal van mag genieten. Maar je kunt vandaag al wel concrete stappen nemen om op weg te gaan naar jouw droomleven. Kleine doelen maken die op korte termijn haalbaar zijn. Als je vandaag niet begint wanneer dan wel?

Er is nooit een goed moment om te beginnen. Er is altijd wel iets om het uit te stellen. Altijd kun je wel een reden of excuus verzinnen.

## Geloof in je dromen.

Geloof jij er ook echt in dat jij het leven waar je over droomt kunt bereiken? Als je hier niet in gelooft kun je wel stoppen met hopen dat je je droomleven ooit gaat bereiken. Dat gaat niet gebeuren.

Alleen als je er voor de volle 100% in gelooft kun jij bereiken wat je wilt. Anders laat je je tegenhouden door dat stemmetje in je hoofd die jou van alles wijs gaat maken.

Je droom realiseer je niet zomaar van de een op de andere dag.

De weg naar jouw droomleven zal geen rechte lijn omhoog zijn. Je gaat niet rechtstreeks daarnaartoe. Het zal een weg vol hobbels en kuilen zijn. Met doodlopende stukken. Het betekent dat je soms leuke dingen moet laten schieten om het hogere doel in gedachten te houden. Dat je soms iets niet kunt doen of niet kunt kopen. Omdat je je tijd en geld maar 1 keer aan iets kunt besteden.

Maar als je voor ogen houdt waar je het allemaal voor doet is het een stuk makkelijker om sommige dingen op te geven.

Bereid je wel voor op hard werken, dingen op geven en teleurstellingen. Je moet weten dat deze gaan komen. Om je er niet door tegen te laten houden, maar er volledig voor te gaan.

Leef je droom. Voordat het te laat is.

## Dromen realiseren gebeurt niet in 1 dag

Je ideale droomleven zal je niet zomaar in korte tijd bereiken. Als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven over jouw droomleven heb je misschien wel het gevoel dat je er nooit gaat komen. Maar wat doe jij nu aan dingen die niet belangrijk zijn waarmee je kunt stoppen om meer tijd te hebben om je op je droomleven te focussen?

Hoeveel tv kijk jij?

Hoeveel tijd breng jij door op Facebook of andere social media?

Die tijd kun je ook allemaal stoppen in dingen doen of leren die jou wil dichterbij je droom brengen.

Want wat levert tv kijken en Facebooken jou op? Mij levert dat helemaal niks op. Het kost me alleen heel veel tijd. Ik laat me er soms wel eens door verleiden, maar eigenlijk vind ik het zonde van mijn tijd en kan ik prima andere dingen doen.

Laat je niet af leiden en zorg dat je je doelen haalt.

## De 3 sleutels naar jouw droomleven;

Mindset, focus en discipline zijn de 3 sleutels naar jouw droomleven. Dat is waar het allemaal om draait.

**Leef je Droom**

*Reikipraktijk Yuelanda*

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

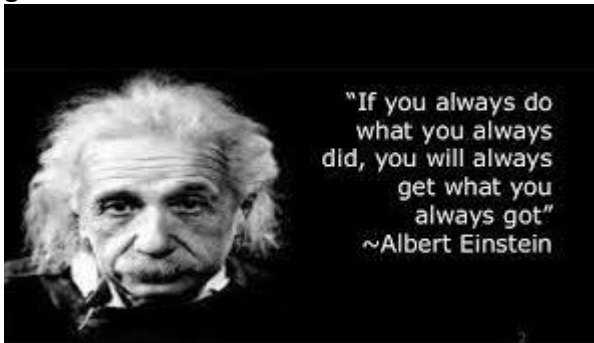
Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Mindset

Om bewust voor je droomleven te gaan kiezen en je daar voor de volle 100% voor in te kunnen en willen zetten is het belangrijk je **mindset te veranderen**.

Je hebt het ongetwijfeld wel eens gehoord: *Als je doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg.*

Als je dus dingen gaat veranderen in wat je doet, dan krijg je ook andere dingen in je leven. Niet meer luisteren naar dat stemmetje in je hoofd. Dat is wat je kunt trainen. Train jezelf om je gedachten waar te nemen en alleen te luisteren naar de gedachten die jou krachtiger maken. Mocht je dit lastig vinden lees ook eens mijn stuk dat ik geschreven heb over positieve gedachten.



## Focus

Focus is belangrijk om de juiste keuzes te maken. **Focus je op de lange termijn** en niet op de korte termijn.

Welke opleidingen kunnen mij dichterbij mijn doel brengen?

Kijk naar je doel en droom en maak kleine haalbare stappen in de tijd.

## Discipline

Als laatste heb je discipline nodig. **De discipline om het vol te houden**. Zo lang vol te houden als nodig is. Om niet af te haken op het moment dat het een keer zwaar wordt. Want dat gaat het worden. De weg naar jouw droomleven toe is zwaar. Zeker in het begin als je nog helemaal gewend bent aan alle afleiding.

Maar het is de moeite waard om door te zetten. Uiteindelijk zal dat je veel blijer maken dan opgeven.

Deze bronnen kunnen een mooie aanvulling zijn op je dagelijkse routine en helpen je om een positieve mindset te cultiveren die bevorderlijk is voor het realiseren van je dromen en doelen.

## Boeken

1. **"The Power of Now"** door Eckhart Tolle - Dit boek leert hoe je in het moment kunt leven

**Leef je Droom**

*Reikipraktijk Yuelanda*

[www.reikipraktijkvuelanda.nl](http://www.reikipraktijkvuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

en hoe je jouw bewustzijn kunt verhogen, wat essentieel is voor zelfrealisatie.

2. **"Awaken the Giant Within"** door **Tony Robbins** - Een praktische gids die je helpt om controle te nemen over je emotionele, fysieke en financiële lot.
3. **"The Four Agreements"** door **Don Miguel Ruiz** - Biedt een krachtig ethisch kader dat kan helpen bij het navigeren van persoonlijke en professionele relaties.
4. **"Daring Greatly"** door **Brené Brown** - Dit boek over de kracht van kwetsbaarheid moedigt je aan om risico's te nemen en je dromen na te jagen ondanks angst en twijfel.
5. **"Mindgym: Sportschool voor je geest"** door **Wouter de Jong** - Een praktisch boek over het trainen van je geest en het versterken van je mentale conditie.
6. **"Big Magic: Creative Living Beyond Fear"** door **Elizabeth Gilbert** - Inspireert lezers om creativiteit zonder angst te omarmen.

## Meditaties

- **Insight Timer** - Een app met een grote verscheidenheid aan geleide meditaties voor verschillende doeleinden, waaronder stressvermindering, zelfreflectie en het manifesteren van dromen.
- **Headspace** – 'Deze app biedt speciaal ontworpen meditatiecursussen voor het verbeteren van focus, slaap, en het omgaan met angst, wat nuttig kan zijn bij het nastreven van persoonlijke doelen.
- **Calm** - Deze app heeft een breed scala aan meditaties en ademhalingsoefeningen die kunnen helpen bij het verhogen van mentale helderheid en rust.

## Muziek

- **Binaural Beats** - Dit zijn geluidstracks ontworpen om bepaalde hersenstaten te induceren, zoals diepe ontspanning of verhoogde focus, wat kan helpen bij meditatie en visualisatie.
- **Solfeggio Frequencies** - Deze muziekfrequenties worden vaak gebruikt om verschillende aspecten van het bewustzijn te helen en te stimuleren, ondersteunend bij persoonlijke en spirituele groei.
- **Classical Music** - Klassieke muziek, zoals werken van Bach, Beethoven of Chopin, kan zeer rustgevend zijn en is ideaal voor achtergrondmuziek tijdens meditatie of reflectie.

## Podcasts

1. **"100% Inspiratie Podcast"** door **Thijs Lindhout** - Interviews met inspirerende personen over geluk, succes en hoe je het meeste uit je leven haalt.
2. **"De Psychologie van Succes Podcast"** door **Albert Sonneveld en Tonny Loorbach** - Discussies over psychologie, succes en persoonlijke ontwikkeling.
3. **"Leef Je Mooiste Leven Podcast"** door **Michael Pilarczyk en Cindy Koeman** - Advies over persoonlijke ontwikkeling, zakelijk succes en gezond leven.

## Websites

1. **365 Dagen Succesvol** - Oprichters David de Kock en Arjan Vergeer delen tools voor een gelukkiger en succesvoller leven. Ze bieden ook seminars en trainingen aan die dieper ingaan op persoonlijke ontwikkeling.

Leef je Droom

Reikipraktijk Yuelanda

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# *Reikipraktijk Yuelanda*

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

2. **Happinez** - De website van het bekende spirituele tijdschrift biedt een breed scala aan artikelen over mindfulness, spiritualiteit, en zelfontplooiing, naast inspirerende interviews en praktische tips voor een bewuster leven.

3. **Startpagina Persoonlijke Ontwikkeling** - Een verzameling links naar verschillende bronnen over persoonlijke ontwikkeling, van blogs tot trainingen en boeken.

4. **Meetup** - Een platform waar je groepen kunt vinden die regelmatig bijeenkomen rond thema's zoals persoonlijke ontwikkeling, mindfulness, ondernemerschap en meer.

## **Wat durf jij te veranderen?**

Om jouw Droom Leven te leiden en om al jouw doelen te behalen is dankbaarheid super belangrijk. Laat de magie toe in jouw leven! Start met het creëren van jouw Droom door te schrijven in dit creatiedagboek. Dit dagboek is voor 4 weken, print het zo vaak uit als je wilt, elke week opnieuw, of creëer je eigen boek wat het nog persoonlijker maakt.

Mocht je hulp nodig hebben bij overtuigingen die in de weg zitten om je droom na te jagen neem contact met me op. Droom groot, veel plezier! Warme groet, Jolanda

**“Droom niet je leven, maar leef je dromen!”**



# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**DATUM** .....

Lees jouw “Leef je Droom” Script hardop voor.

**Hoe wil je je voelen?**

**Beschrijf je droom;** Beschrijf kleine en grote dromen uitgebreid.

# ***Reikipraktijk Yuelanda***

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Plek voor fotocollage, foto's of teksten die jouw inspireren en je je droom beter kunt visualiseren.**

**Leef je Droom**

***Reikipraktijk Yuelanda***  
[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Inspirerende Citaten

### 1. Over Doorzettingsvermogen:

- "De enige grens aan onze realisatie van morgen zijn onze twijfels van vandaag." — Franklin D. Roosevelt
- "Het lijkt altijd onmogelijk totdat het klaar is." — Nelson Mandela

### 2. Over Zelfontwikkeling:

- "Wees de verandering die je in de wereld wilt zien." — Mahatma Gandhi
- "Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt, zijn kleinigheden vergeleken met wat in ons ligt." — Ralph Waldo Emerson

### 3. Over Dromen en Doelen:

- "Je bent nooit te oud om een ander doel te stellen of om een nieuwe droom te dromen." — C.S. Lewis
- "De toekomst behoort aan hen die geloven in de schoonheid van hun dromen." — Eleanor Roosevelt

### 4. Over Dankbaarheid:

- "Dankbaarheid geeft zin aan ons verleden, brengt vrede voor vandaag en schept een visie voor morgen." — Melody Beattie
- "Hoe meer je het leven prijst en viert, hoe meer er in het leven is om te vieren." — Oprah Winfrey

## Dagelijkse Affirmaties die je kunnen ondersteunen bij je droom

### 1. Voor Zelfvertrouwen:

- "Ik heb vertrouwen in mijn vermogen om de uitdagingen die op mijn pad komen, op te lossen."
- "Vandaag kies ik ervoor om in mezelf te geloven en in alles wat ik kan bereiken."

### 2. Voor Positiviteit:

- "Ik ben omgeven door overvloed en positiviteit."
- "Elke dag ben ik vol energie en vreugde."

### 3. Voor Doelgerichtheid:

- "Ik ben gefocust op mijn doelen en voel passie voor mijn werk."
- "Elke stap die ik zet, brengt me dichterbij mijn dromen."

### 4. Voor Rust en Acceptatie:

- "Ik accepteer mezelf en weet dat ik waardig ben om geweldige dingen in het leven te bereiken."
- "Vandaag kies ik voor vrede in plaats van zorgen."

### 5. Voor Groei en Leerervaringen:

- "Ik sta open voor nieuwe avonturen en ben klaar om te leren."
- "Elke uitdaging die ik tegenkom is een kans om te groeien en te verbeteren."

Leef je Droom

*Reikipraktijk Yuelanda*

[www.reikipraktijkyuelanda.nl](http://www.reiki<span>praktijk</span>yuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Wat geeft je energie? Waar wil je meer van in je leven?**

**Hoe ga je dit realiseren?**

**Leef je Droom**

***Reiki*praktijk Yuelanda**

[www.reikipraktijkvuelanda.nl](http://www.reikipraktijkvuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Wat kost je energie op dit moment? Waar wil je minder van? Hoe wil je dit gaan aanpakken?**

**Wat houdt je tegen om je droom te leven?**

Geld, tijd, leercapaciteiten, overtuigingen, negatieve gedachten, zelfvertrouwen e.a.

1)
2)
3)
4)

**Welke overtuigingen en gedachten welke je bovenstaand hebt**

Leef je Droom  
***Reiki*praktijk Yuelanda**  
[www.reikipraktijkvuelanda.nl](http://www.reikipraktijkvuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**opgeschreven zijn te overbruggen en wel te behalen als je zou kijken met een positieve mind?**

Geld kan je voor sparen, heb je echt te weinig tijd? Zou je het misschien toch kunnen?

Vraag ook eens in je omgeving of mensen denken dat je dit zou kunnen.

1)

2)

3)

4)

5)

**Leef je Droom**

***Reiki*praktijk Yuelanda**

[www.reikipraktijkvuelanda.nl](http://www.reikipraktijkvuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Welke stappen zou je zelf kunnen zetten om dichter bij je droom leven te komen?

(bijvoorbeeld minder tv kijken, minder op social media, naar opleidingsdagen toe gaan, in gesprek met mensen gaan die de baan hebben die ik graag zou willen, in gesprek met je partner, in je gesprek met je baas, mediteren, wandelen, meer sporten, geld sparen, e.a.)

1)
2)
3)

## Noem 10 redenen waarom je WEL je droom leven zou mogen leven?

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

Overige dingen die ik van mij af wil schrijven of inzicht voor wil krijgen.  
Ik vraag het universum mij te helpen met inzichten en acties op het gebied van....

Dit is mijn script voor deze week:

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Vandaag ben ik dankbaar voor:

*(Ik daag je uit 10 andere dingen op te schrijven dan je de afgelopen weken hebt gedaan. Je kunt voor zoveel dankbaar zijn. Voor het feit dat je schoon drinkwater tot je beschikking hebt, voor de zon die op komt, voor je lichaam dat gezond is, voor je ogen waarmee je de wereld kunt zien, voor dierbare mensen om je heen, liefde van je huisdieren, genoeg geld voor eten, leuke dingen die je hebt gedaan etc.)*

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**DATUM** .....

Lees jouw “Leef je Droom” Script hardop voor.

**Hoe wil je je voelen?**

**Beschrijf je droom;** Is je droom nog steeds hetzelfde? Of is deze veranderd?  
Zo ja, herschrijf je droom!

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Wat geeft je energie? Waar wil je meer van in je leven?**

**Hoe ga je dit realiseren?**

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Wat kost je energie op dit moment? Waar wil je minder van? Hoe wil je dit gaan aanpakken?**

**Wat houdt je tegen om je droom te leven?**

Geld, tijd, leercapaciteiten, overtuigingen, negatieve gedachten, zelfvertrouwen e.a.

1)
2)
3)
4)

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Welke overtuigingen en gedachten welke je bovenstaand hebt opgeschreven zijn te overbruggen en wel te behalen als je zou kijken met een positieve mind?**

Geld kan je voor sparen, heb je echt te weinig tijd? Zou je het misschien toch kunnen?  
Vraag ook eens in je omgeving of mensen denken dat je dit zou kunnen.

1)

2)

3)

4)

5)

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijk.yuelanda.nl](http://www.reikipraktijk.yuelanda.nl)

# Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

## Welke stappen zou je zelf kunnen zetten om dichter bij je droom leven te komen?

(bijvoorbeeld minder tv kijken, minder op social media, naar opleidingsdagen toe gaan, in gesprek met mensen gaan die de baan hebben die ik graag zou willen, in gesprek met je partner, in je gesprek met je baas, mediteren, wandelen, meer sporten, geld sparen, e.a.)

1)
2)
3)

## Noem 10 redenen waarom je WEL je droom leven zou mogen leven?

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

**Leef je Droom**

*Reikipraktijk Yuelanda*

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

Overige dingen die ik van mij af wil schrijven of inzicht voor wil krijgen.  
Ik vraag het universum mij te helpen met inzichten en acties op het gebied van....

Dit is mijn script voor deze week:

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Deze stappen heb ik al gezet richting mijn droom en hier ben ik trots op**

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)

# ***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

**Leef je Droom**

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

[www.reikipraktijkuelanda.nl](http://www.reikipraktijkuelanda.nl)