

10 TIPS VOOR EEN GELUKKIGER LEVEN



COACHING BY

Larissa



“EVERY MORNING WE
ARE BORN AGAIN. WHAT
WE DO TODAY IS WHAT
MATTERS MOST.”-
BUDHA

HOI POWERVROUW,

Wat leuk dat jij mijn e-book hebt gedownload!

Met mijn tips wil ik je helpen naar een gelukkiger leven. Met de juiste begeleiding, met de juiste coaching, met de juiste vragen kan jij dat leven leiden waarin je vol vertrouwen staat. Waarin je kiest voor jezelf en jouw dromen en verlangens. Waarin je eigenaarschap voelt. Waarin je vertrouwen voelt. Waarin je je krachtig voelt.

Waarin je meer in balans bent en je je gelukkiger voelt. Gelukkig zijn is niet iets wat je doet, maar wat je moet ervaren. Mijn tips geven jou de eerste stappen naar een gelukkiger leven.

Succes én veel plezier met het uitvoeren van alle stappen!



Liefs Larissa

Hoi ik ben Larissa

Al meerdere jaren begeleid ik mensen door middel van intensieve trajecten op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Dit is mijn passie, ik vind het fantastisch om mensen in hun waarde te brengen, te inspireren en inzichten te geven om zo de regie terug te geven over hun leven. Ik geef groepstrainingen en 1:1 coaching op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en persoonlijk leiderschap.

Vanuit mijn achtergrond en als ervaringsdeskundige heb ik verschillende therapieën en werkvormen gevolgd. Daarbij kwam ik dichterbij mezelf te staan waardoor ik mijzelf kwetsbaarder op durfde te stellen en tegelijkertijd meer inzicht kreeg en het roer in eigen handen nam. Dit gun ik jou ook. Om bewuster in het leven te staan, meer eigenaarschap en autonomie te ervaren.

Ik help ambitieuze vrouwelijke Millenials die rondjes draaien in eigen patronen op zoek naar balans.

Ik help jou de regie terug te nemen in jouw leven.





MIJN MISSIE:

*Vrouwen aan het roer zetten van hun eigen leven.
Ze te begeleiden in hun bewustwordingsproces, zodat ze
meer kracht, plezier en lichtheid ervaren en deze kunnen
overdragen aan anderen.*

*Ik wil een bijdrage leveren aan het ontwaken van mensen,
zodat we een liefdevollere samenleving krijgen.*

“My life is my message”

1. NEEM TIJD VOOR JEZELF

Tijd is een kostbaar iets.

Tijd is er maar 1 x.

Je kan tijd nooit inhalen.

Goed om eens na te denken wat jij met je tijd doet.

Tijd besteden aan jezelf is in mijn beleving heel essentieel.

Het zorgt ervoor dat je dichterbij jezelf komt te staan.

Alleen zijn met jezelf is super waardevol.

Jij bent de enige die jezelf echt goed kent.

Om echt goed te kunnen voelen wat

jouw behoeften en verlangens zijn is het fijn om deze antwoorden in jezelf te vinden en dus tijd met jezelf door te brengen.

Al je antwoorden liggen namelijk in jezelf.

Ook is het voor mij opladen als ik alleen ben, omdat ik alleen maar bezig hoef te zijn met mezelf. Even alle focus op mezelf. Heerlijk!

Dus gun jezelf de tijd om eindelijk dat ene boek te lezen die ligt te verstoffen op je nachtkastje.

Pak je schoenen en ga een rondje lopen, ook al kun je de tijd voor je gevoel 'nuttiger' besteden in huis of je werk.

Gun jezelf tijd om op te laden of te ontspannen want de tijd die je nu hebt komt niet meer terug.

2. WEES LIEF NAAR JEZELF

Vaak zijn we heel hard naar onszelf.
Herken je dat?

Ik ben vroeger heel hard en streng naar mezelf geweest.
Ik wist mezelf heel streng toe te spreken.
Dit had een negatief effect. Het maakte mij onzeker.
Als bescherming verharde ik naar buiten toe en naar mezelf.

Als je verhardt krijg je ook een strakke blik.
Je kan niet meer met open ogen kijken naar de ander, naar de
wereld om je heen en naar jezelf.
Je mist de mogelijkheden die er zijn.

Een van de eerste lessen op mijn pad van
persoonlijke ontwikkeling was; werken met zelfcompassie.
Er ging een wereld voor mij open!
De liefde naar mezelf heeft zoveel geheeld en zoveel
mogelijkheden gebracht.

Dus wees lief voor jezelf en gun jezelf een kop thee
terwijl het huis ontploft is.
Pak je schoenen en ga een rondje lopen, ook al staat de strijk
of de lange lijst met ongelezen e-mail op je te wachten.
Gun jezelf tijd om op te laden en wees extra lief voor jezelf.
Dat verdien je.

3. GA NAAR BUITEN. CONNECT MET DE NATUUR

Ik ben als kind altijd al een buitenmens geweest.

Ik klom in alle bomen die ik tegenkwam.

In mijn puberteit vond ik altijd troost buiten in de natuur als ik ruzie thuis had of als ik mij vervelend voelde.

Het gaf mij veel rust.

Nu als volwassenen werkt de natuur weer als een medicijn.

In alle gevallen doet een rondje wandelen mij altijd goed!

En ik ben niet de enige die dat vindt!



Hierbij een link naar een artikel van Holistik, dit toont aan dat het wetenschappelijk bewezen is dat wandelen in de natuur goed voor je is.

<https://holistik.nl/dit-is-waarom-wandelen-goed-voor-je-is/>

Dus ga er lekker op uit, fiets, wandel en beweeg elke dag minstens een half uur. Je zult merken hoe fijn het is.

4. MEDITEEER

Ik ben ongeveer 5 jaar geleden
begonnen met mediteren.

Dit was een behoorlijke
pittige fase.

Mediteren heeft mij zo ontzettend
veel rust gegeven.

Rust in de gedachtestroom die
constant aanstond.

Afstand kunnen nemen van je
gedachten

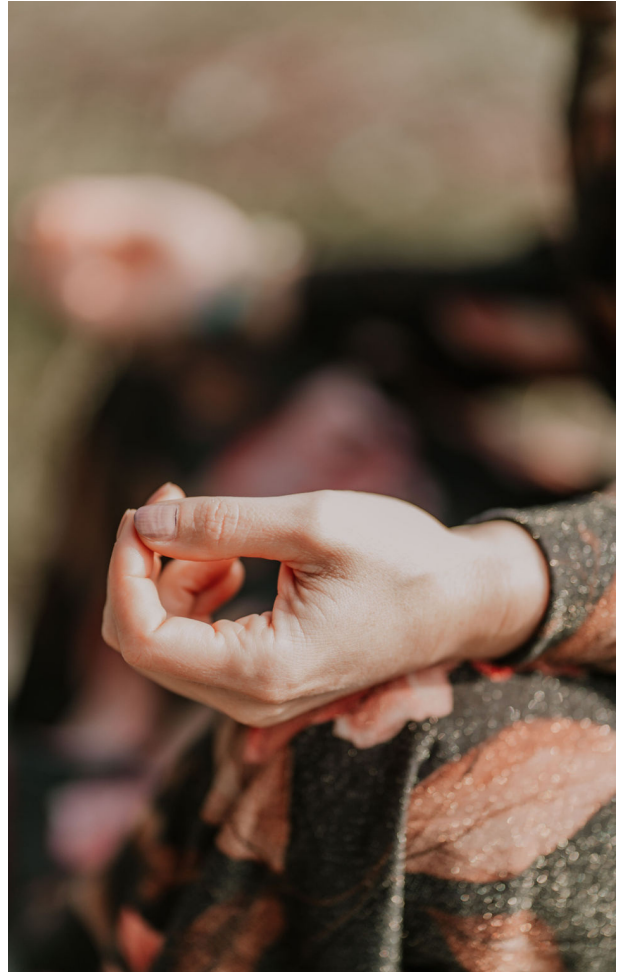
werkt voor mij magisch.

Hierdoor heb ik al heel veel inzichten
verkregen.

Soms heb ik zo hard moeten lachen
om mezelf!

Uiteraard ben ik ook pittige zaken tegengekomen, maar
mediteren en focussen op mijn adem heeft mij het
vertrouwen gegeven dat ik alles aankan.

De adem kan alles dragen.



5. EET GEZOND

Misschien een inkoppertje, maar het is echt waar.
Gezonde voeding helpt mij om beter in mijn vel te zitten.
Ik voel mij energiever en fitter.

Als ik een paar dagen niet gezond heb gegeten, merk ik gelijk
dat ik moe en chagrijnig ben.

Ik wil niet alleen goed voor mijn mind zorgen, maar
ook voor het lijf waar ik mee hier op aarde ben.

Alles staat met elkaar in verband. Sinds ik leer te luisteren naar
mijn lijf, weet ik dat mijn lijf mij vertelt
of ik goed voor mezelf zorg..

Dit geldt ook voor jou, investeer in jezelf en gezond eten.



6. BEWEEG VOLDOENDE

Net zoals gezond eten, betekent goed zorgen voor mijn lijf ook regelmatig bewegen.

Door goed te luisteren naar mijn lijf weet ik welke beweging er op dat moment goed voor mij is.

Soms weet ik dat ik fitter word om een rondje te hardlopen en soms voel ik echt; vandaag even niet.

Dan kies ik om een rondje te wandelen.

Mijn stofwisseling gaat een stuk lekkerder als ik beweeg.

Ik voel mij fitter en energiever door een paar keer per week te bewegen.

Zelf ga ik minstens 1x per week hardlopen, boulderen, ik doe yoga en ik ga elke week wandelen.

Als ik meer energie en tijd heb, dan loop of boulder ik vaker of spring ik op de fiets om een rondje te mountainbiken.

Doe waar jij je goed bij voelt en wat jij aan kan.

Een moment bewegen is een stap in de goede richting.

Bouw het in je eigen tempo op en zorg dat je er plezier in krijgt

7. OEFEN DANKBAARHEID

Regelmatig schrijf ik mijn dankbaarheid op.
Hiermee train en stimuleer je het positief denken.

Ik kan ook de warmte en liefde voelen die op
dat moment vrijkomen.
Hierdoor ben ik meer gaan genieten en focus ik mij op de
mooie dingen.

Ook belangrijk is het om dankbaarheid naar jezelf uit te
spreken. Dit zorgt voor mijn zelfliefde.

Dus schrijf voor jezelf op waar jij dankbaar voor bent en wat je
goed doet of gedaan hebt.



8. DENK IN OVERVLOED



Ik ben mij er steeds bewuster van geworden dat ik vanuit mezelf al veel denk in overvloed.

Voor mij vaak vanzelfsprekend, maar nu ik het bewuster ben gaan inzien, ben ik de meerwaarde ervan nog meer gaan waarderen.

Denken in overvloed maakt mij mild en zacht.

Er is genoeg voor iedereen. Het maakt mij gelukkiger omdat er geen tekort is.

Ik vergelijk niet zo met anderen.

Zodra je gaat vergelijken met anderen zal er altijd iets beter zijn. Op deze manier verplaats je jezelf naar een slachtoffer positie.

Daag je jezelf eens uit om anders te denken. Denk aan positieve eigenschappen en mooie gebeurtenissen en focus je daarop ipv negatieve gedachten.

9. KIES VOOR JEZELF EN DOE DE DINGEN WAAR JE BLIJ VAN WORDT

Jezelf op nummer 1 zetten is het meest waardevolle cadeau aan jezelf. Er is niemand anders die dit doet.

Eerst zuurstof aan jezelf geven,
dan kan je er voor een ander zijn.

Dit is jouw leven, dus leidt ook jouw leven!
En niet die van een ander.



10. DANS

Ik kan heerlijk vrij zijn in mijn dansen.
Ik kom helemaal in mijn lichaam en bij mij komt er alleen
maar levensvreugde en levensenergie vrij.

Dans alsof niemand je ziet en je zal zien dat dit
een positief effect op je heeft.



BE REAL, BE YOU

Dit was mijn stappenplan voor jou. Ik hoop dat ik jou een aantal tips heb kunnen geven voor een gelukkiger en completer leven.

Ik wens je heel veel succes, liefde en licht toe met het toepassen van deze stappen.

Heb je nog vragen naar aanleiding van mijn E-book?

Of wil je nog meer tips ontvangen voor een gelukkiger en completer leven?

Je mag altijd vrijblijvend contact opnemen met mij via info@coachingbylarissa.com



PS; volg je mij al op social media? Volg mij voor meer tips en inzichten.



www.coachingbylarissa.com