

Krijg meer energie

AUTUMN DETOX

Jouw Werkboek

WELKOM BIJ DEZE 5-DAAGSE BODY & SOUL EXPERIENCE







JOUW DETOX DAGEN

Ik ben zo geïnspireerd om bij je te zijn tijdens deze 5-daagse reis. Deze reis is met veel liefde en passie gemaakt. Je kunt me altijd vragen stellen door een e-mail te sturen. Ik wens je een prachtige reis. En dat je je prachtige licht mag laten laten schijnen.

Liefs, Alize

IF YOU DON'T TAKE CARE OF THIS THE MOST MAGNIFICENT MACHINE THAT YOU WILL EVER BE GIVEN...WHERE ARE YOU GOING TO LIVE?"

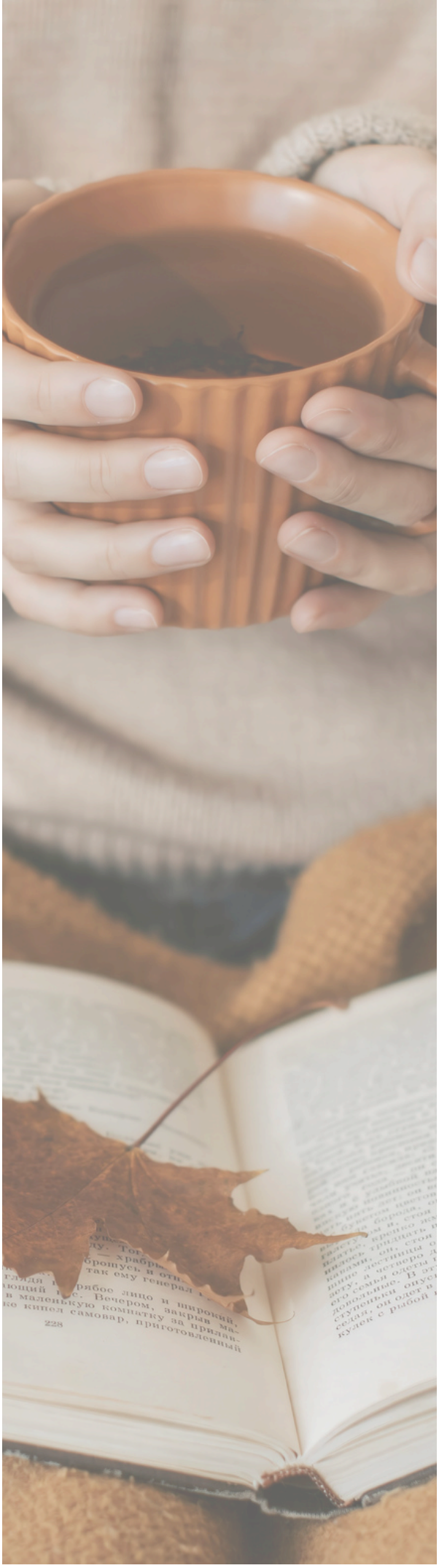
~ KARYN CALABRESE

HOE JE JE KUNT VOORBEREIDEN

1. BLOK 30 MINUTEN
2. CREËER EEN ME-TIME HOEKJE
3. NEEM ‘ OWNERSHIP
4. MAAK EEN NOTITIEBOEKJE
5. SCHAKEL AL JE APPARATEN UIT
6. NEEM ER DE TIJD VOOR
7. OPENSTAAN VOOR NIEUWE DINGEN

VOORDAT JE BEGINT, KUN JE EVEN DEZE LIJST CHECKEN. DIT ZIJN GEWELDIGE HULPMIDDELEN DIE JE TIJDENS DEZE REIS KUNNEN ONDERSTEUNEN.





01

RELAX & PREPARE

Neem een kopje thee, ontspan en ga er gewoon even lekker voor zitten.

YOUW NOTES:



DAG 1:

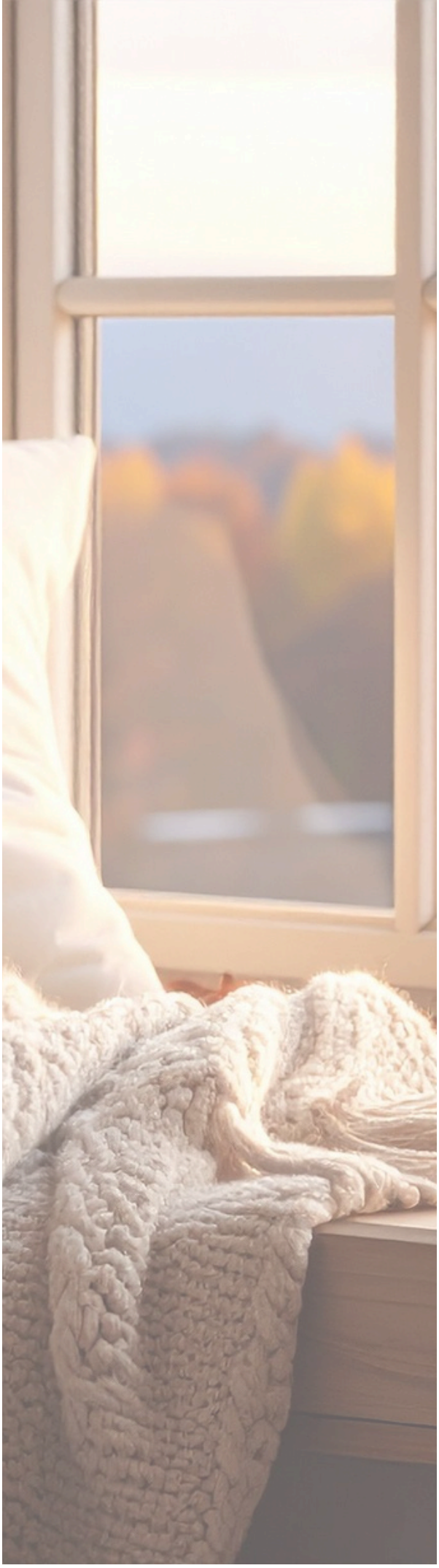
3 belangrijke vragen

1: Hoe voel je je op een schaal van 0 tot 10?

2: Ben je tevreden met je lichaam?

3: Hoe is je nachtrust op een schaal van 0 tot 10?

geniet van het proces



02

THE JOURNEY

Ben je er klaar voor?

JOUW NOTES



DAG 2:

3 belangrijke vragen

1: Hoe zou je je levensstijl omschrijven?

2: Met welke Dosha voel jij je het meest verbonden?

3: Hoe beoordeel je je spijsverteringspatroon? Ervaar je hier problemen mee?

geniet van het proces

SelfCare

CHECKLIST

Datum : _____

Nee	Activiteiten	M	T	I N	T	F	S	S
1	Zorg voor 7-8 uur slaap							
2	Drink 8 glazen water of kruidenthee							
3	yoga-/meditatie beoefenen							
4	Eet een evenwichtige maaltijd							
5	Neem een ontspannend bad							
6	Plan je dag							
7	Breng tijd door in de natuur							
8	Schrijf je gedachten op in een dagboek							
9	Lees 20 minuten							
10	Maak contact met een geliefde							
11	Ruim een ruimte op							
12	Neem een uur of langer pauze van je laptop, telefoon etc.							
13	Oefen positieve affirmaties							
14	Besteed tijd aan iets waar je van houdt							
15	Schrijf drie dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent							

DAGELIJKS *planner*

DATUM Dag 2

M T IN T F S S

STEMMING

WEER

CITAAT VAN DE DAG

"AGNI IS DE BRON VAN HET LEVEN."

ONTBIJT

LUNCH

DINER

HAPJES

TE DOEN LIJST

- [ ] controleer je e-mail
- [ ] Volg de instructies
- [ ] reflecteer op je dag

NOTITIES

TOP 3 PRIORITEITEN

1

2

3

SCHEMA

6 UUR 'S OCHTENDS

7 UUR 'S OCHTENDS

8 UUR 'S OCHTENDS

9 UUR 'S OCHTENDS

10 UUR 'S OCHTENDS

11 UUR 'S OCHTENDS

12 UUR 'S MIDDAGS

13.00 UUR

14.00 UUR

15.00 UUR

16.00 UUR

17.00 UUR

18.00 UUR

19.00 UUR

20.00 UUR

21.00 UUR

22.00 UUR



03

EMBRACE

Wat is jouw relatie met je lichaam?

JOUW NOTES:



DAG 3:

3 belangrijke vragen

1: Wat is je relatie met je lichaam? Houd je van je lichaam, waardeer je het?

2: Hoe zorg je voor je lichaam als we het hebben over: voeding, slaap, beweging, kleding, welzijn etc.?

3: Zijn er symptomen die je vaak negeert, zoals: hoofdpijn, slapeloosheid, maagproblemen, lichte spierpijn, spijsverteringsproblemen? Huidproblemen?

geniet van het proces

DAGELIJKS *planner*

DATUM Dag 3

M T IN T F S S

STEMMING

WEER

CITAAT VAN DE DAG

BRENG JE LICHAAM IN EVENWICHT, BRENG JE LEVEN IN EVENWICHT

ONTBIJT

LUNCH

DINER

HAPJES

TE DOEN LIJST

- [ ] controleer je e-mail
- [ ] Volg de instructies
- [ ] reflecteer op je dag

NOTITIES

TOP 3 PRIORITEITEN

1

2

3

SCHEMA

6 UUR 'S OCHTENDS

7 UUR 'S OCHTENDS

8 UUR 'S OCHTENDS

9 UUR 'S OCHTENDS

10 UUR 'S OCHTENDS

11 UUR 'S OCHTENDS

12 UUR 'S MIDDAGS

13.00 UUR

14.00 UUR

15.00 UUR

16.00 UUR

17.00 UUR

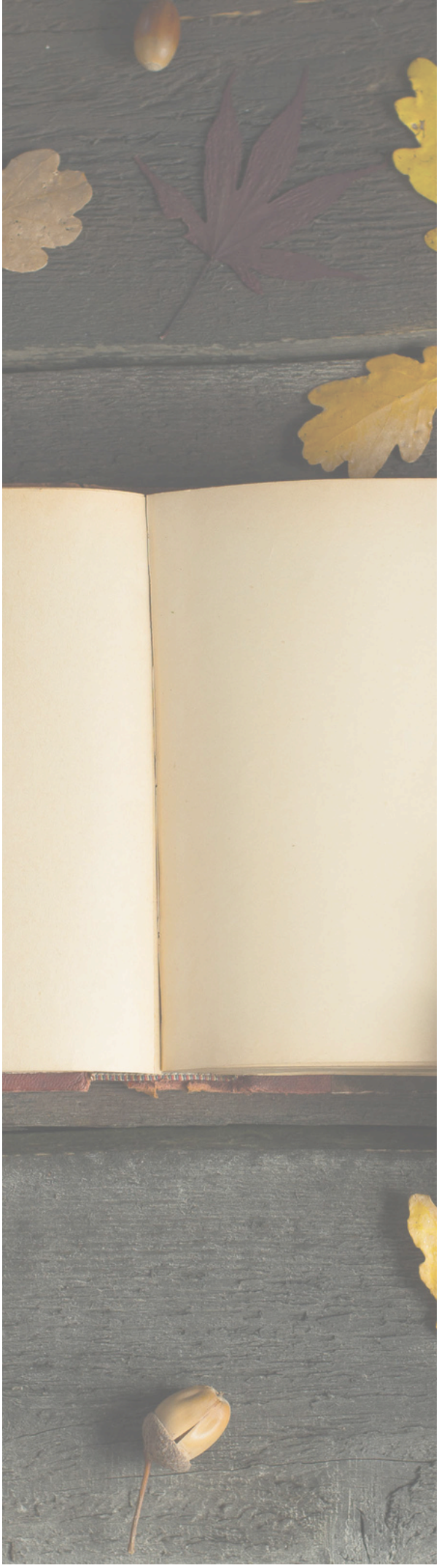
18.00 UUR

19.00 UUR

20.00 UUR

21.00 UUR

22.00 UUR

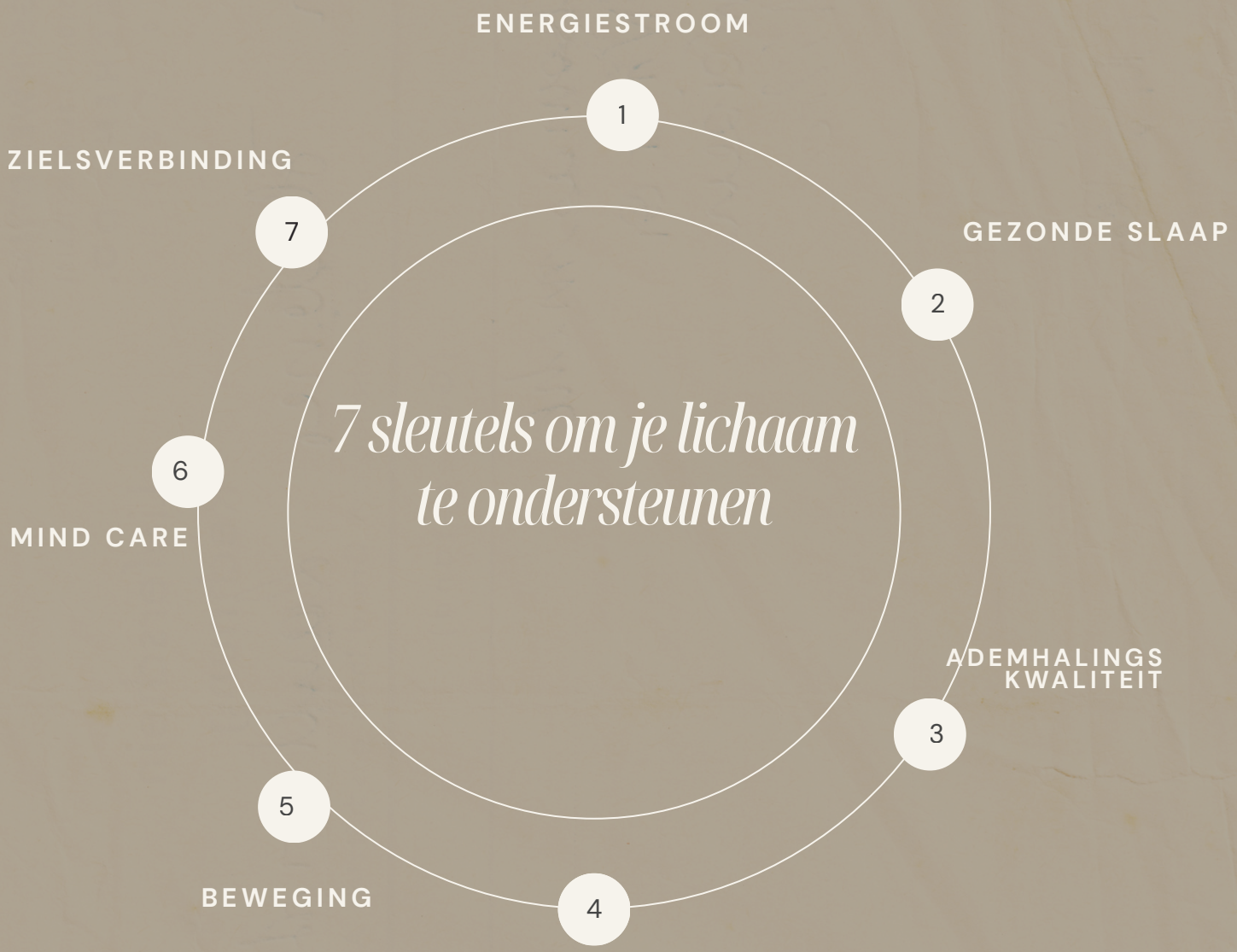


04

MOVE ON

maak een plan

DE CIRKEL VAN WELZIJN



LEES DIT OOK NOG EVEN

1

Omdat je een geheel en compleet wezen bent, telt elk onderdeel ervan. Elke sleutel is belangrijk in de cirkel.

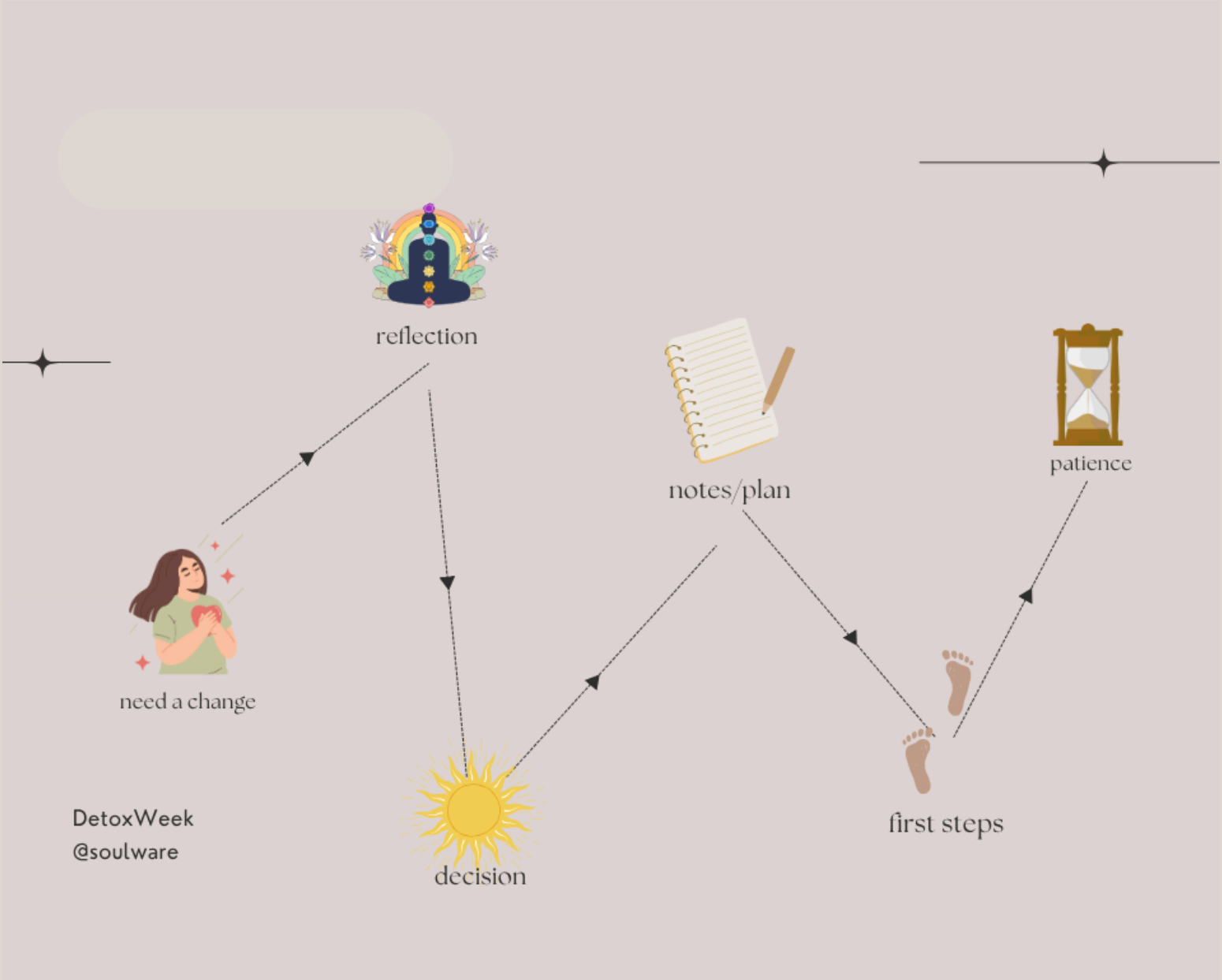
2

Wanneer je het gevoel heeft dat je uit balans bent, kun je altijd een van de sleutels controleren. De cirkel stroomt niet volledig wanneer er ruis is in 1 van de sleutels

3

Om het ‘geheel’ te behouden heb je oefening, discipline en toewijding nodig.

Your Proces


reflection
notes/plan
patience
need a change
DetoxWeek
@soulware
decision
first steps

JOUW NOTES:



DAG 4:

3 belangrijke vragen

1: Hoe zou je ideale lichaam eruit zien en voelen? Bijvoorbeeld: minder of meer gewicht, meer energie, betere conditie, meer flexibiliteit, sterkere spieren, sterker hart, etc.

2: Welk gedrag kun je nu direct veranderen? Bijvoorbeeld: niet roken, drinken, stoppen met het eten van suiker, zelf koken, meer bewegen, beginnen met yoga en meditatie, enz.

3: Wat is jouw BIG Why om het te veranderen?

geniet van het proces

DAGELIJKS *planner*

DATUM Dag 4

M T IN T F S S

STEMMING

WEER

CITAAT VAN DE DAG

‘JE WORDT WAT JE EET’

ONTBIJT

LUNCH

DINER

HAPJES

TE DOEN LIJST

- [ ] controleer je e-mail
- [ ] Volg de instructies
- [ ] reflecteer op je dag

NOTITIES

TOP 3 PRIORITEITEN

1

2

3

SCHEMA

6 UUR 'S OCHTENDS

7 UUR 'S OCHTENDS

8 UUR 'S OCHTENDS

9 UUR 'S OCHTENDS

10 UUR 'S OCHTENDS

11 UUR 'S OCHTENDS

12 UUR 'S MIDDAGS

13.00 UUR

14.00 UUR

15.00 UUR

16.00 UUR

17.00 UUR

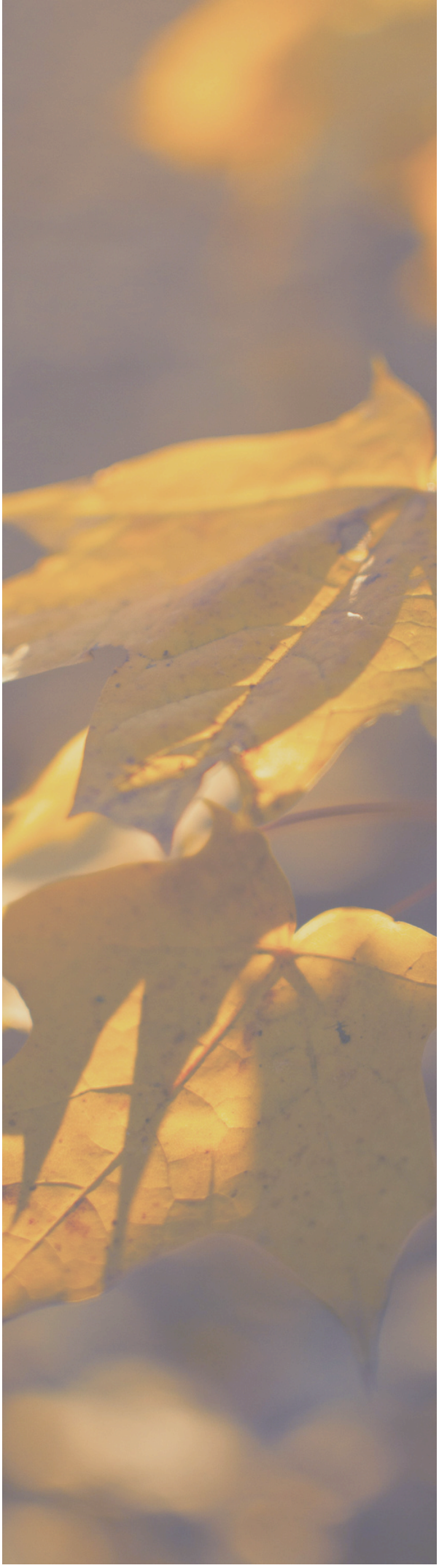
18.00 UUR

19.00 UUR

20.00 UUR

21.00 UUR

22.00 UUR



05

CLARITY

Verwijder ruis en voeg zuiverheid toe aan je maaltijden en je leven.

JOUW NOTES:



DAG 5:

3 belangrijke vragen

1: Wat heb je deze week geleerd?

2: Ben je nu gemotiveerder om een aantal van je ongezonde gewoontes te veranderen?

3 Is er nog iets dat je vanuit jouw eigen wijsheid en kennis wilt toevoegen?

geniet van het proces

DAGELIJKS *planner*

DATUM Dag 5

M T IN T F S S

STEMMING

WEER

CITAAT VAN DE DAG

JE LICHAAM IS DE TEMPEL VAN JE ZIEL

ONTBIJT

LUNCH

DINER

HAPJES

TE DOEN LIJST

- [ ] controleer je e-mail
- [ ] doe mee aan de livesessie
- [ ] reflecteer op je dag

NOTITIES

TOP 3 PRIORITEITEN

1

2

3

SCHEMA

6 UUR 'S OCHTENDS

7 UUR 'S OCHTENDS

8 UUR 'S OCHTENDS

9 UUR 'S OCHTENDS

10 UUR 'S OCHTENDS

11 UUR 'S OCHTENDS

12 UUR 'S MIDDAGS

13.00 UUR

14.00 UUR

15.00 UUR

16.00 UUR

17.00 UUR

18.00 UUR

19.00 UUR

20.00 UUR

21.00 UUR

22.00 UUR



06

Bonus dag

GIFT TO YOUR FUTURE SELF

tijd om jezelf te belonen

JOUW NOTES:



DAG 6:

3 belangrijke vragen

1: Wat doe je het liefst?

2: Wat zijn jouw dromen?

3: Wat zou je jezelf graag willen geven als beloning?

geniet van het proces

LEES DIT..

Je bent hier om je licht te laten schijnen en je eigen unieke pad te bewandelen. Je bent hier niet om het leven van anderen te leiden. Er is een manier om je meer verbonden, helderder en lichter te voelen. Niet langer het slachtoffer van je dagelijkse beslommeringen, zorgen en worstelingen, maar een diep gevoel dat dit allemaal bij jouw unieke pad hoort en dat je hier niet voor niets bent.

Wanneer je regelmatig het pad van jouw Inner Journey bewandeld door middel van yoga en meditatie, bewust eten, voel je je krachtiger en leer je meer over je interacties met anderen, zoals je kinderen, je familie, de mensen met wie je werkt, etc. Je begint te handelen vanuit een ruimte van bewustzijn en observeert jezelf voordat je op iets of iedereen reageert.

En ook de effecten op je lichaam zijn zeer waardevol. Je vermindert stress, krijgt meer tijd om je eten te verteren en je slaapt veel beter.

Door een spirituele en bewuste levensstijl in jouw leven te integreren, heb je veel meer tijd om de juiste dingen voor uw leven te kiezen. Je hebt dan niet langer het gevoel dat je hier geen controle over hebt.

En het allermooiste: je krijgt een dieper contact met wie je werkelijk bent en wat jouw missie en doel in dit leven is.

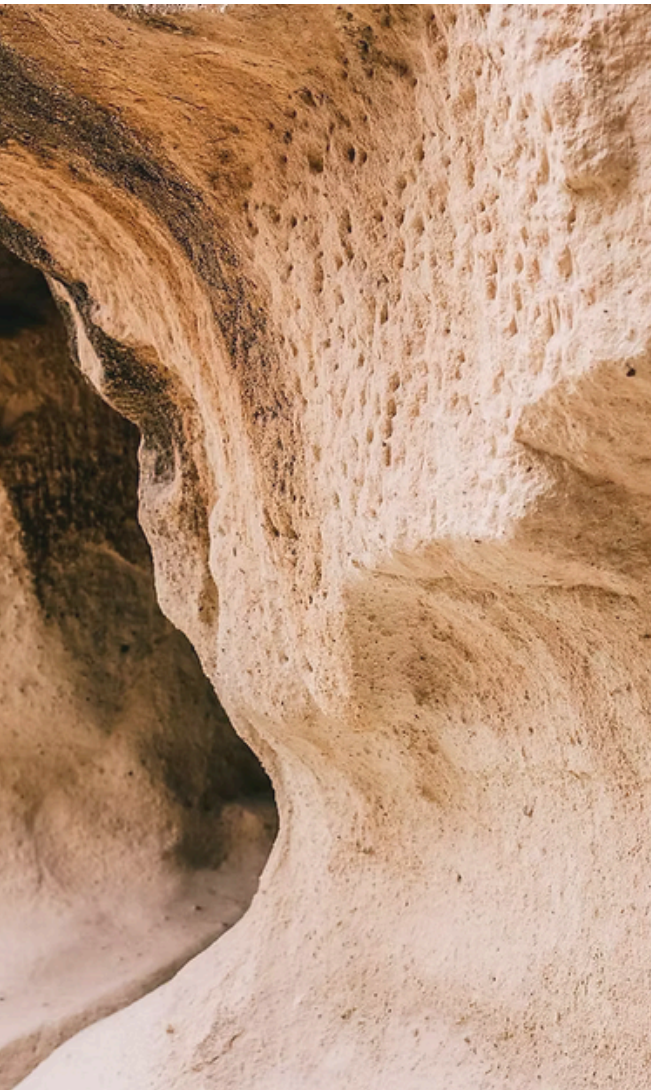


HOE NU VERDER?

Als alles goed is gegaan de afgelopen dagen, weet ik 100% zeker dat je iets anders hebt gevoeld in je dagelijks leven. De tijd nemen, bewuster zijn gedurende de dag en aandacht geven aan je lichaam door bewustere voeding zal veel waarde toevoegen aan je leven en je helpen om meer gefocust en gecentreerd te blijven. Het geeft je het gevoel dat je leeft in plaats van geleefd wordt. Wil je wat dieper gaan en samen met mij in- person dit beleven? Dan heb ik een geweldige kans voor je! Kom naar mijn live-evenement op 9 november! Het zal geweldig en zeer inspirerend zijn om wat je deze week hebt geleerd te integreren in je leven.

Kijk op: www.soulware.nl/special en reserveer 1 van de laatste plekjes!





BLOKKEER TIJD IN JE AGENDA

Begin met tijd voor JEZELF te nemen. Besteed deze tijd aan je leven.

Ik ben er absoluut van overtuigd, gebaseerd op mijn eigen ervaring en de ervaring van al mijn cliënten van de afgelopen 10 jaar, dat er maar één manier is om meer waarde in je leven te creëren en dat is door *de tijd te nemen om tijd in je leven te creëren.*



WIL JE WAT MAGIE IN JE LEVEN BRENGEN?

Soms heb je gewoon wat meer tijd nodig om nieuwe inzichten te integreren, de verbinding met je innerlijke zelf te voelen en steun van anderen te krijgen.

Ik organiseer een prachtige
Magic Retreat waar je je batterij weer kunt opladen, elke dag in de natuur bent, twee keer per dag yoga beoefent, tijd hebt om te mediteren, diepere gesprekken kunt voeren, goed kunt slapen, etc.

Als je je in deze retraite DUIKt, garandeer ik je dat het je leven zal veranderen en dat je zult veranderen en als een feniks zult herrijzen. Het gebied is een gebied met een hoge energie- vibratie, prachtige landschappen, adembenemende uitzichten en de zee heel dichtbij. Het enige wat je hoeft te doen is je koffer inpakken.
Meer info? www.magic-retreat.nl .



