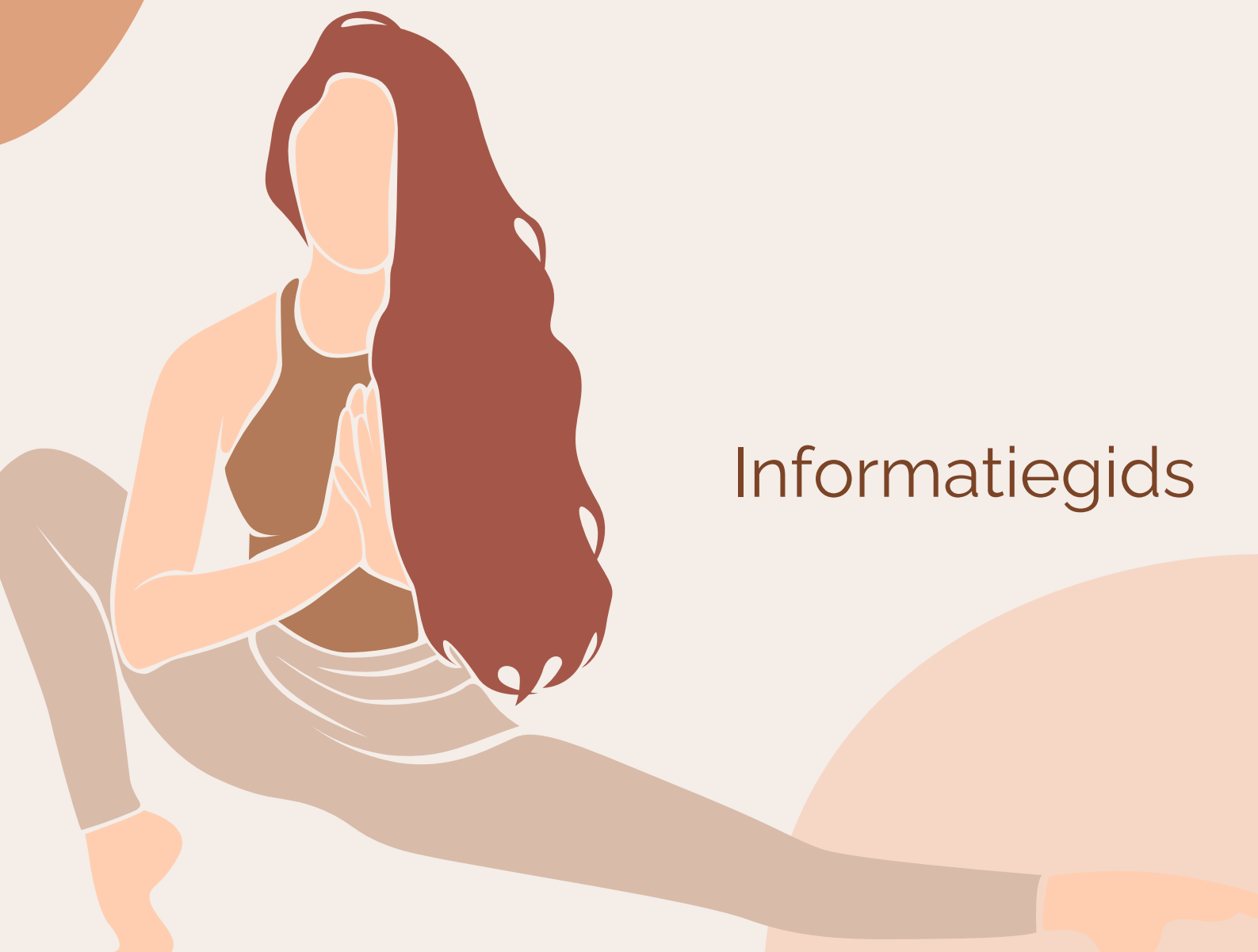




BETTER YOU
yoga

21-dagen *Challenge*



Informatiegids

Welkom

Nu is de perfecte tijd om nieuwe gewoontes aan te nemen die je zullen helpen om de gezondste versie van jezelf te zijn. Ik heb het niet over voornemens die je na een week weer vergeet.

Ik heb het over echte, haalbare gewoontes die je helpen om je op je best te voelen.

Als je klaar bent om te leven op jouw voorwaarden, dan is deze 21-dagen challenge precies wat je nodig hebt om eindelijk de dagelijkse routine van je dromen te creëren.

Ik leid je door eenvoudige acties die je onderdeel van je dag kunt maken. En voor je het weet zijn die eenvoudige handelingen rotsvaste gewoontes!

Het maakt niet uit wat jij verstaat onder gezond, ik ben er om je te helpen je doelen te bereiken.

Laten we beginnen!

Veel liefs,
Cindy



BETTER YOU
yoga

Gewoontes Stapelen

Waarom zou ik meedoen aan de 21-dagen challenge?

Als je de controle wilt nemen over je gezondheid, je leven, en je geluk, dan is daar verandering voor nodig. De beste manier om blijvende verandering te creëren is middels microgewoontes, omdat die uiteindelijk leiden tot macro veranderingen.

Vaak voelen we ons overweldigd als we proberen te snel te veel te veranderen.

Maar als we klein beginnen, is het verbazingwekkend hoe we, beetje bij beetje, onze hersenen en lichaam kunnen trainen om iets nieuws te doen.

Als je erover nadenkt, hebben we al duizenden dagelijkse gewoontes die een tweede natuur voor ons zijn. We nemen een douche, doen de deur achter ons op slot als we naar ons werk gaan, geven onze kinderen een kus voor het slapen gaan. En dat allemaal zonder erbij na te denken.

Wanneer we dingen herhaaldelijk doen, bouwen onze hersenen sterke verbindingen met die handelingen, totdat we er uiteindelijk nauwelijks nog over nadenken.

Dit is het idee achter gewoontes stapelen.

In plaats van proberen één grote verandering door te voeren en de hersenen in één keer te trainen, maak je in plaats daarvan gebruik van de gewoontes die je al hebt en bouwt daarop voort.

Als je bijvoorbeeld wilt starten met flossen, voeg je dat toe aan een andere gewoonte.

Elke ochtend als je de douche aanzet en moet wachten tot het water warm is, gebruik je die 30 seconden om te flossen.

En al snel zal het een tweede natuur zijn om elke ochtend te flossen nadat je de douche hebt aangezet om op te warmen.



BETTER YOU
yoga

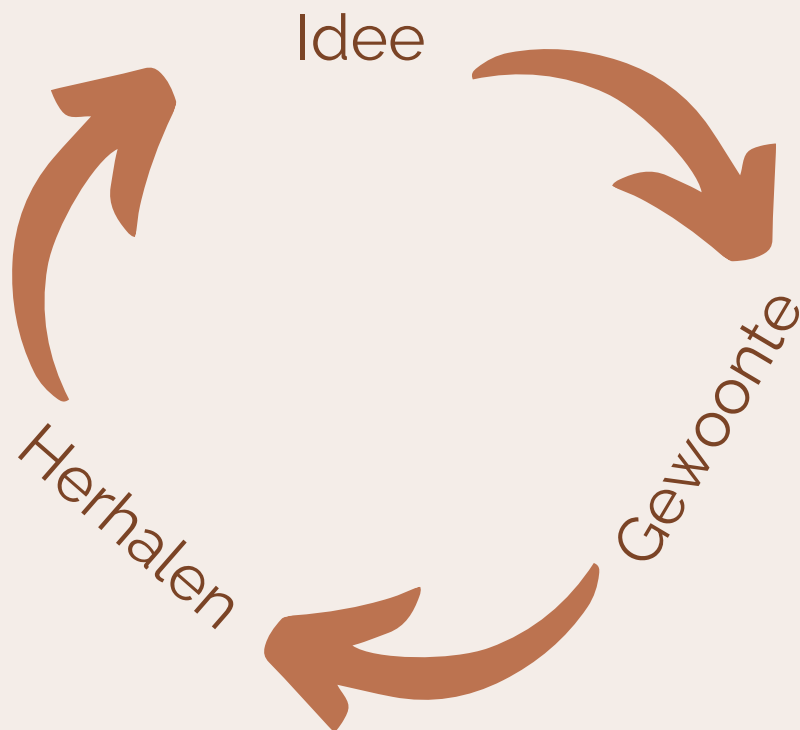
Alle gewoontes werken in een cyclus.

Eerst krijgen we een idee, dan voeren we de gewoonte uit, waarna we deze blijven herhalen.

Dat is hoe alle gewoontes worden gevormd. We zijn zo gewend geraakt aan deze dagelijkse gewoontes, dat we de signalen die ze triggeren, niet meer opmerken

Het goede nieuws is dat dit betekent dat je specifieke en bewuste signalen kunt gebruiken om gewoontes te activeren die je wilt aannemen, en daar zo de vruchten van te plukken.

Als je al een tijdje iets wilt veranderen in je leven, weet dan dat kleine gewoontes zorgen voor grote, blijvende verandering. Dus begin klein. Voor je het weet, zullen gewoontes waar je vroeger van droomde zo vanzelf zijn dat je er niet eens over na hoeft te denken!



BETTER YOU
yoga

Hoe het werkt:



Stap 1

Aan de slag! Focus op water inname, dagelijkse beweging en rustgevende slaap.



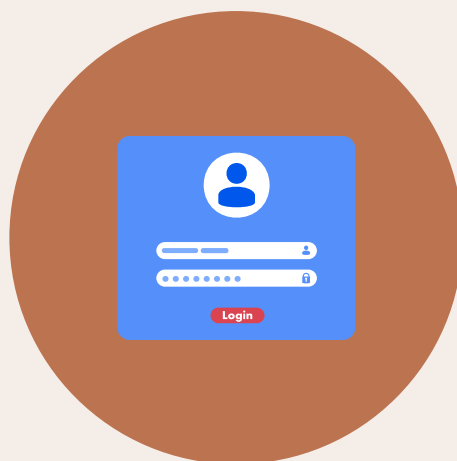
Stap 2

Kies je persoonlijke gewoonte voor de komende 21 dagen.



Stap 3

Houd je gewoontes bij en probeer essentiële oliën in je dagelijkse routine. Gebruik de Dagelijkse Tracker in de "Hulpmiddelen" sectie.



Stap 4

Doe mee aan dagelijkse opdrachten.



BETTER YOU
yoga

Hoe het werkt:



Stap 1: Aan de slag

Ben jij klaar om je gezondheid te veranderen? Als je je minder gestrest en lusteloos wilt voelen en het gevoel hebt dat je gebukt gaat onder het leven, moet je je gewoontes veranderen. Ik geef je drie gewoontes om je 21 dagen op te concentreren. Aan het einde van de 21 dagen, zullen deze drie gewoontes je een nieuw normaal -een gelukkigere, gezondere dag met gezonde gewoontes waar je niet eens twee keer over na hoeft te denken.

Gewoonte 1: Water inname

Hydratatie is zo belangrijk voor het lichaam, maar veel mensen krijgen niet elke dag voldoende water binnen. Door de bewuste keuze te maken om meer water te drinken, zul je verbetering opmerken op andere gebieden zoals huid, spijsvertering, concentratie, energie en nog veel meer.

En binnenkort hoef je jezelf er niet meer aan te herinneren om meer water te drinken.

Het zal gewoon een gewoonte zijn.

Op pagina 22 staat een hulpmiddel om je inname bij te houden

Gewoonte 2: Dagelijkse beweging

De meeste mensen hebben de beste bedoelingen als het gaat om dagelijks bewegen, maar drukke schema's en gezinsverantwoordelijkheden staan dat vaak in de weg. Tijd vrijmaken om te bewegen helpt ons om ons op ons best te voelen. Of je nu in beweging komt door je hond uit te laten, een zware training, of een snelle yogasessie doet, je lichaam en geest zullen zich beter voelen als je klaar bent.

Gewoonte 3: Rustgevende slaap

Rustgevende slaap is een van de meest onderschatte onderdelen van een gezond lichaam. Misschien moet je afleidingen en dingen verwijderen voor een goede slaap, als je het een onderdeel van je normale routine wilt maken. Door je te richten op voldoende rust, zul je merken dat je je gedurende de dag veel beter voelt en de energie en en motivatie hebt om je op andere gezonde gewoontes te richten.



Hoe je 3 dagelijkse gewoontes kunt stapelen

Je kunt gewoontestapelen gebruiken om deze drie actiepunten om te zetten in rotsvaste gewoontes. Onthoud dat als je deze gewoonten combineert met bestaande gewoontes, je meer kans hebt om ze daadwerkelijk te doen.

Hier zijn enkele voorbeelden van stapelen om je te helpen deze drie gewoontes elke dag te doen:

- Drink je 's ochtends koffie?
Drink een glas water terwijl je 's ochtends koffie zet, om je op weg te helpen je waterinname voor die te verhogen.
- Vind je het moeilijk om een workout in je schema te krijgen?
Maak dan elke avond, na het eten een wandeling om je lichaam in beweging te krijgen.
- Vind je het moeilijk om afleidingen te vermijden en 's nachts in slaap te vallen?
Zet de WiFi uit voordat je aan je nachtroutine begint, zodat je een rustige, omgeving creëert om in slaap te vallen.

Stap 2:

Kies je persoonlijke gewoonte:

Ik hoop dat je enthousiast bent om je komende 21 dagen te concentreren op de volgende drie gewoontes: water inname, dagelijkse beweging en rustgevende slaap. Maar daar hoeft je het niet bij te laten! Kies daarnaast *nóg één* persoonlijke gewoonte om je de komende 21 dagen op te focussen, groot of klein. Als je ideeën nodig hebt, zoek dan een gewoonte waaraan je wilt werken in de lijst op de volgende pagina.



Ideeën voor Gewoontes:



Gezond eten:

- Maak een maaltijdplan en houd je eraan.
- Gebruik dagelijks proteïnen bij het ontbijt of voor een training.
- Verhoog je dagelijkse porties groenten. Probeer drie, vijf of zeven porties. Daag jezelf uit. Gebruik Terra Greens* om te helpen!
- Probeer suiker uit je dieet te schrappen en het te vervangen door gezonde alternatieven.
- Neem dagelijks PB Assist®* en DigestZen* TerraZyme®*.



Bewegen:

- Zet elke dag meer stappen - welk aantal voor jou een uitdaging is.
- Drink elke dag een dōTERRA Greens smoothie na je dagelijkse beweging.
- Maak trainings setjes van je kleding zodat alles klaar ligt om te beginnen -tanktop, sportbeha, legging enzovoort.
- Probeer een nieuwe yoga practice, [klik hier](#)
- Zoek een trainingspartner of -groep en probeer verschillende workouts.
- Probeer een nieuwe trainingsapp



Rust en stressbeheersing:

- Leg je smartphone een uur voor het slapengaan weg.
- Begin je dag met een snelle meditatie met dōTERRA Balance®.
- Verstuif een half uur voor het slapen Lavender om tot rust te komen voor de nacht.

- Kijk op de website voor slaapmeditatie en gebruik dagelijks.
- Adem elke ochtend, middag en avond drie keer diep in met dōTERRA Balance®, Lavender of Frankincense om gecentreerd te blijven.
- Ga elke ochtend en avond op dezelfde tijd naar bed en word op dezelfde tijd wakker.
- Probeer zeven tot negen uur te slapen
- Breng Lavender of dōTERRA Serenity® aan op je voeten en binnenkant van je polsen voor je naar bed gaat.



Verminder giftige stoffen:

- Vervang elke week één schoonmaakproduct door een natuurlijke optie gemaakt van je essentiële oliën (kijk op pagina 27 voor ideeën).
- Vervang bewerkte voedingsmiddelen door volwaardige voedingsmiddelen.
- Maak oppervlakken en voorwerpen in je huis regelmatig schoon.



Weloverwogen Selfcare:

- Bescherm je immuunsysteem door dagelijks een druppel dōTERRA On Guard® te nemen.*
- Geef je lichaam meer voedingsstoffen door dagelijks dōTERRA Greens te nemen.*
- Geef je hersenen elke dag wat uitdaging door een geheugen- of breinbreker app te gebruiken.

*Deze verklaringen zijn niet beoordeeld door de Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of te voorkomen.

Stap 3:

Houd je gewoontes bij:

De komende 21 dagen wil je je vooruitgang bijhouden, als je je concentreert op de drie gewoontes: water inname, dagelijkse beweging en ontspannen slaap (en eventuele andere gewoontes die je wilt proberen). Nadat je je dagelijkse routine hebt doorlopen, houd je aan het einde van de dag een dagboek bij om te bekijken hoe het gaat. Beoordeel je gewoontes eerlijk, zodat je je vooruitgang kunt zien en aanpassen als dat nodig is. Gebruik de dagelijkse tracker op pagina 36 om je te helpen je vooruitgang bij te houden.

Stap 4:

Dagelijkse opdrachten:

Gedurende de hele maand werk je elke dag aan je drie gewoontes. Om je op weg te helpen, staat er op social media, elke dag een opdracht. Elke opdracht is een eenvoudige, gezonde actie die je naar het volgende niveau brengt richting de routine van je dromen.



BETTER YOU
yoga

Benodigdheden:

Voordat je begint, heb je een paar dingen nodig om je te helpen slagen en succes te behouden.

Producten:

Ik heb een aantal van de beste dōTERRA producten geselecteerd om je op weg te helpen bij je gezondheidsreis van 2024.

Deze producten van dōTERRA bieden een goede ondersteuning naast gezonde voeding.

Neem eens een kijkje op de website: [klik hier](#)

Ben je nog niet bekend met dōTERRA? Dan kun je losse oliën aanschaffen via [deze link](#).

Wil je graag meerdere oliën in huis halen of profiteren van 25% korting? Dan is het het beste om een account aan te maken via [deze link](#).

Rechts op het scherm zie je de stappen die je moet volgen om de 25% korting te ontvangen.

Mocht je nog vragen hebben, neem dan contact met me op.



BETTER YOU
yoga

5 makkelijke Stretches om je dag te beginnen:



Child's Pose

Verlicht de stijfheid door je heupen, bekken en ruggengraat te stretchen. Kom in een knielhouding met je billen op je voeten en je wreeven op de vloer. Buig voorover met een ronde rug laat je bovenlichaam op of tussen je benen rusten. Breng je voorhoofd op de vloer en strek je armen uit. Blijf in deze houding terwijl je vijf keer diep ademhaalt.



Reach for the Sky

Maak je lichaam wakker en laat het bloed stromen met een eenvoudige opwaartse stretch. Kom in kleermakerszit. Verstrengel je vingers in elkaar en breng je handen boven je hoofd met je handpalmen naar boven gericht. Strek je wervelkolom helemaal uit en houd dit 10 seconden vast.



Neck and Shoulders

Verlicht spanning en stijfheid door je nek en schouders te stretchen. Breng je rechteroor naar je rechterschouder, Plaats je hand op je hoofd om de linkerkant van je nek zachtjes te stretchen. Houd 15 seconden vast. Herhaal aan de andere kant



Reclined Spinal Twist

Ontspan je onderrug door op je rug te gaan liggen, je knieën naar je borst te brengen en je armen opzij te strekken. Breng je knieën naar de rechterkant tot ze de grond raken, breng je gezicht eventueel naar links. Houd 30 seconden vast. Herhaal aan de andere kant.



Quad Stretch

Kom staan (indien nodig, houd je ergens aan vast voor balans). Buig je rechterknie achter je en pak je enkel vast met je rechterhand. Houd je been 15 seconden vast voel de stretch in je heupen en de voorkant van je dijen. Laat je been langzaam zakken. Herhaal dit aan de andere kant.



Dagelijkse Tracker

Dag 1

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 2

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagelijkse Tracker

Dag 3

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 4

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagelijkse Tracker

Dag 5

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 6

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagelijkse Tracker

Dag 7

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 8

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagelijkse Tracker

Dag 9

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 10

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagelijkse Tracker

Dag 11

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 12

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagelijkse Tracker

Dag 13

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 14

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagelijkse Tracker

Dag 15

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 16

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagelijkse Tracker

Dag 17

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 18

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagboek

Vandaag heb ik...

Deed...

Voelde...

Ben ik dankbaar voor...

Dagelijkse Tracker

Dag 19

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dag 20

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Dagelijkse Tracker

Dag 21

Vandaag heb ik...

Vandaag ben ik...

Probeer er min. drie per dag te doen.

- op tijd wakker.
- mijn waterinname gehaald.
- mijn dagelijkse beweging gehaald.
- me geconcentreerd op rustige activiteiten voordat ik naar bed ging.
- mijn dagelijkse olieroutine voltooid (zie hieronder).
- mijn gewoontes op mijn wekelijkse tracker bekeken.
- plannen gemaakt voor hoe ik morgen mijn gewoontes zal voltooien.
- mijn persoonlijke gewoonte gedaan.

Dagelijkse Olie Routine

Ochtend:

- Verstuif 3 druppels Lemon of Balance om de dag geaard te beginnen.
- Doe 1 druppel dōTERRA Balance op je pols en haal diep adem.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij het ontbijt.

Middag:

- Verstuif 3 druppels On Guard voor een opbeurende geur.
- Masseer Deep Blue Rub achter in je nek.
- Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
- Neem Lifelong Vitality Pack en TerraZyme bij de lunch.

Avond:

Verstuif 3 druppels Lavender voor een kalmerende geur.
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan je nachtcrème voor
Voeg 1 druppel Lemon toe aan een glas water en drink op.
Doe 1 druppel Frankincense onder je tong voor cellulaire
ondersteuning.*
Neem PB Assist+ voor het slapen gaan

Notities

Dagboek

Vandaag heb ik . . .

Deed . . .

Voelde . . .

Ben ik dankbaar voor . . .

Water Inname

dag 16



dag 17



dag 18



dag 19



dag 20



dag 21

