



MIRROR, MIRROR

#DEARGOODCHALLENGE

































Een nieuw jaar vol met nieuwe kansen, een nieuwe start en ook met nieuwe challenges! Je hebt al de eerste stap gezet door deze challenge te downloaden **YEAH!** En tijdens deze challenge gaan we die positiviteit van een nieuwe start vast proberen te houden.

Hoe we dat gaan doen? We gaan ons richten op positief zijn naar jezelf toe. Want als jij blij en tevreden bent met jezelf straalt je dat uit in alles wat je doet. Zo wordt het behalen van jou doelen een stuk makkelijker.

De komende maand ga je elke ochtend even voor de spiegel staan. Nou doe je dat waarschijnlijk sowieso wel maar nu met een ander doel. Je gaat jezelf namelijk hardop een compliment geven. Dat voelt misschien raar, maar het werkt echt! Je zal merken dat je, door dit vaak te herhalen, er in gaat geloven.

Succes!

Liefs,
Lienke

 1	 2	 3	 4	 5	 6
 7	 8	 9	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16	 17	 18
 19	 20	 21	 22	 23	 24
 25	 26	 27	 28	 29	 30

Mirror, Mirror!

Wat is precies de bedoeling?

Ga elke dag even bewust voor de spiegel staan.

Spreek hardop een compliment naar jezelf uit. Dit mag elke dag hetzelfde zijn of telkens iets anders.

Kleur na afloop het hartje in.

Zo hebben je na 30 dagen een blad vol liefde voor jezelf!

#DEARGOODCHALLENGE