

# **Template “ Upgraden en fixeren voor nu en altijd”**

## **Dagelijks:**

### **In de ochtend in bed.**

|                                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zodra je wakker wordt, blijf je even liggen en ben je dankbaar voor de fijne nacht.                |  |
| Je ligt nog in bed en visualiseert jezelf jouw manifestatie behalen                                |  |
| Je ligt nog in bed, en zet jouw intentie voor de dag. Wat ga je doen en wat ga je bereiken vandaag |  |

### **In de ochtend.**

|                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Je besteedt minimaal 15 minuten aan zelfontwikkeling (lezen, studeren, meditatie, programma) |  |
| Je doet de Frequentie-healing                                                                |  |
| Je schrijft minimaal 5 punten op waar je dankbaar voor bent                                  |  |
| Je zegt jouw persoonlijke affirmaties op (PKP-methode)                                       |  |
| Je kiest minimaal 1 punt uit de actiestappen (PKP-methode) en doet dit gedurende de hele dag |  |
| Je gaat voor de spiegel staan en zeg “ Ik hou van je” tegen jezelf                           |  |

### **Gedurende de dag**

|                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Je zegt 3 x jouw persoonlijke affirmatie op (PKP-methode)                                                          |  |
| Je bent elk uur bewust van de gekozen actiestap (PKPmethode) en hoe je deze uitvoert.                              |  |
| Je visualiseert 3x dat jij jouw manifestatie behaalt                                                               |  |
| Je bent je bewust dat alles wat er gebeurt een handvat is voor jou vanuit het universum. Pak aan en wees dankbaar. |  |

### **In de avond**

|                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Je besteedt minimaal 15 minuten aan zelfontwikkeling (lezen, studeren, meditatie, programma)                                             |  |
| Je doet de Frequentie-healing                                                                                                            |  |
| Je zegt jouw persoonlijke affirmaties op (PKP-methode)                                                                                   |  |
| Je doet minimaal 1 ding uit zelfcare (nagels lakken, bad nemen, masker nemen etc) In de avond in bed Je neemt de dag door, zelfreflectie |  |
| Je zegt jouw persoonlijke affirmaties op (PKP-methode)                                                                                   |  |
| Je visualiseert jezelf jouw manifestatie behalen                                                                                         |  |

## Maandelijks:

|                                                                |                     |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|
| PKP-methode doen over een “probleem” waar je nu tegenaan loopt | 1 <sup>e</sup> week |
| Frequentie-healing 432 Hertz                                   | Hele maand          |
| Je doet de Timelinebending-meditatie                           | 2 <sup>e</sup> week |
| Je luistert naar de geld-meditatie                             | 3 <sup>e</sup> week |
| Je luistert naar de overvloedsmeditatie                        | 4 <sup>e</sup> week |