

# Activatie-stappenlijst

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 30 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 (PKP-methode) en hoe je deze uitvoert.                             |  |
| Je gebruikt Ho’onopono in situaties waar dit nodig is                                                              |  |
| 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 30 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       |  |
| Je doet de Ho'oponono voor en tegen jezelf             |  |

Dit herhaal je elke dag voor de komende 30 dagen.