

LUITECOACHING.COM

# SELF MOTIVATION



HOW MOTIVATE YOURSELF AND BECOME  
CONFIDENT IN EVERY SITUATION  
LUITECOACHING.COM



Hallo, mijn naam is Luite.

Na een lange weg te hebben bewandeld, die eigenlijk te ver bij mijn echte "ik" vandaan lag, heb ik besloten de maskers, die ik zelf had opgezet, af te zetten.

Zingeving, bewustzijn, motivatie en focus waren onderwerpen die bij het afzetten toenamen. Dit zorgde ervoor dat mijn roep om de wereld mooier achter te laten, steeds groter werd. Mijn vertrouwen in mijn eigen oer-gevoel groeide. Sinds ik mijn maskers heb leren herkennen en ze af kan zetten heb ik een pure verbinding met mezelf en met de mensen om me heen. Ik vertrouw op mijn gevoel en neem het leven zoals het komt. Met mijn eigen ervaring en kennis op zak, kan ik mijn reis als therapeut en coach voortzetten. Naast het vertrouwen op mijn gevoel geven de skills, die ik heb geleerd mij de juiste handvatten en het vertrouwen dat ik op die manier een goede coach kan zijn voor anderen.

Wees welkom!

Luite

# 13 TIPS

HOW TO MOTIVATE YOURSELF AND  
BECOME MORE FOCUSED



1. Drink elke dag 2,5 liter water
2. Wandel dagelijks minimaal een kwartier in de natuur
3. Denk aan drie dingen waar je dankbaar voor bent
4. Reflecteer ieder dag voor het slapen gaan
5. Bel iemand op waar je aan dacht en lang niet hebt gesproken.
6. Doe iets uit je comfortzone en verleg je grenzen
7. Zeg geen "ja" als je eigenlijk "nee" bedoelt, check of het energie kost of energie oplevert.
8. Plan Dagelijks 3x5 minuten een stilte moment in of mediteer
9. Eet onbewerkte producten en kies voor een 3 dagen geen vlees  
(kwaliteit is beter dan kwantiteit)
10. Ga matig om met alcohol en cafeïne gebruik  
(haal het niet in huis)
11. Zet alle notificaties van je telefoon en tablet uit en plan bewust een schermloze dag in (ga offline)
12. Eet drie keer per dag en laat producten met suiker staan  
(check ook de andere namen voor suiker)
13. Zorg voor voldoende slaap, maar slaap niet te lang  
(ongeveer 7 uur)

[LUITECOACHING.COM](http://LUITECOACHING.COM)

Wil jij levenskunst creëren en heb je hulp nodig bij het manifesteren van jouw persoonlijke doelen?



VRAAG EEN KOSTELOOS ADVIES GESPREK AAN OP

**LUITECOACHING.COM**

