

Bluewave Mindset Program

Dagelijkse Check In

Vandaag focus ik mij op...

Waar wil je vandaag bewust je aandacht op leggen?

Wat zou ik vandaag tegen een vriendin kunnen zeggen die ik bewonder?

"Ik ben trots op je" "Ik vind het knap hoe hard je werkt" "Ik bewonder je mooie dromen"

Wat ga ik vandaag bereiken?

Wat staat misschien al een tijdje op je "to do" lijst dat je vandaag echt wil afronden? Of wat is iets dat je jezelf zou willen gunnen vandaag?

Hoe voel ik mij op dit moment?

Hoe kijk je naar deze dag? Staat er iets leuks op de planning of voel je misschien wat spanning of angst?

Als alles mogelijk zou zijn en er geen grenzen zouden zitten aan je overtuigingen, wat zou dan je grootste droom of wens zijn?

Kijk op [@bluewave_coaching](#) voor de affirmatie van vandaag.