



Happy
2020

Doelen

DIE

wel

HAALBAAR

ZIJN

12 *nieuwe hoofdstukken*

366 *nieuwe kansen*

1 Januari is traditioneel de dag van de goede voornemens. Elk jaar opnieuw stellen we nieuwe doelen. Stoppen met roken/ meer bewegen/ minder eten/ meer tijd voor jezelf ... Vul maar aan.

En toch lukt het heel veel van ons niet om deze nieuwe voornemens waar te maken. Op Blue Monday 20 januari liggen ze al in de goot. Dan voelen we ons neerslachtig of weemoedig omdat het weeral mislukt is.

Daarom hebben we een andere aanpak gekozen: 12 maanden, elke maand een doel waar we volle aandacht aan gaan geven.

Wedden dat het dan wel lukt.





Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		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	31		

Het voelt telkens weer als een nieuwe start als we een nieuw jaar in luiden. Alsof je de kans krijgt om vanaf 0 te beginnen. Na de feestmaand december waarin we veel druk op ons zelf hebben gelegd, veel verplichtingen hebben mogen/moeten vervullen, is deze eerste maand ideaal om terug tijd voor jezelf te maken. Even afstand van de drukte, even alleen zijn. De avonden zijn nog lang, dus dat is toch perfect om regelmatig eens in dat boek te lezen dat je misschien wel cadeau hebt gekregen. Nestel je je in je favoriete stoel, leg een dekentje over je benen, met een kop thee naast je en geniet van stilte, van niets doen en van je boek. Probeer elke week van januari zo een avond in te lassen om terug te herstellen. Zo herpak je je en krijg je energie.

Steenbok 22-12 / 19-1

De steenbok is ambitieus, georganiseerd, vastbesloten, doelgericht, praktisch en realistisch. Ze houden van technologische snufjes, iets dat van pas kan komen in hun carrière, baan of iets praktisch voor in huis. Wil je ze verwennen, kies dan voor luxe badproducten of een bescheiden geurtje.

Januari

TAKE IT EASY AND SIP A LOT OF WATER

Leg je niet te veel druk op jezelf maar begin rustig aan dit jaar. Probeer door de dag genoeg te drinken, houd je vochtbalans op pijl en zorg voor een goede hydratatie. Het doel van deze maand is: drink veel meer water. Maak bijvoorbeeld een lekkere warme gember waterfles en neem die mee naar je werk. Door de droge lucht die overal binnen in de ruimtes hangt, heb je echt nood aan water. En zeker na al die etentjes en feestjes van de afgelopen tijd kan je lever wel wat rust gebruiken. Elke dag 2 liter van dit goddelijke water drinken is de beste start die jezelf kan geven. Zo start je 2020 rustig en gezond.

14-01-2020 start de workshop "Verbind met jezelf"

Als je een jarige kent in januari dan geef ik je hieronder enkele cadeautips zodat je hier ook je hoofd niet over hoeft te breken.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					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	

Februari

ONE DAY MORE

Je krijgt zomaar 1 dag cadeau dit jaar. 24 uur meer, gratis en voor niks.

Die laat je toch niet zomaar verloren gaan? Bedenk je eens wat je kan doen met die 24 uur... Ik stel voor dat je elke dag daar een beetje van gebruikt, een uurtje. Een uur om voor jezelf uit te trekken.

Hoe? Sta elke werkdag 1 uurtje vroeger op en gebruik dit enkel en alleen voor de dingen die jij zelf wilt.

Boekentip: Miracle morning (Hal Elrod)

Schilderen, tekenen, yoga, wandelen, lezen, schrijven, mediteren, sporten, een moodbord maken, muziek of podcasts beluisteren, studeren.... Vul maar in. Iets wat je zo graag wilt doen maar waar je normaal gewoon niet aan toe komt in dit drukke hectische leven. Denk na over wat je als kind graag deed, waar je van droomt, wat je boeit, waar je een warm gevoel van krijgt of diep van binnen naar verlangt. Iedereen heeft dromen maar we durven ze niet meer toe te laten, bang voor afwijzing, bang voor falen. Maar in jouw uurtje mag je doen wat je wilt, niemand ziet het. Doe het voor het kind in jezelf en geniet er met volle teugen van. Gebruik die 24 uur extra enkel en alleen voor jezelf.

En voor de jarige waterman kun je volgende cadeaus kopen.

Waterman 20-1 / 18-2

De waterman is intelligent, rustig, eerlijk, modern en toekomstgericht. Kies voor een cadeau met wat meer diepgang, een interessant boek, of iets nieuws en apart. Denk aan een leuke gadget, aparte sokken of een etentje in een origineel en hip restaurant. Grote kans dat de Waterman in je leven een unieke stijl heeft, houd hier dus rekening mee.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		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	31		

Maart

**MORE LIGHT
MORE INSIGHT**

In maart begint de meteorologische lente. Gemiddeld genomen nemen de dagtemperaturen snel toe. Het moment dus om weer wat meer te gaan wandelen, terug je fiets in orde te brengen, te tuinieren en met je handen in de aarde te wroeten. Voel de grond en ervaar de kracht van de natuur door je handen gaan. Iedere lente is een nieuw begin. De aarde ontwaakt langzaam en dit gevoel van nieuw leven kun je ook jezelf gunnen. Moeder natuur leert ons zoveel. Voel je innerlijke kracht stromen en herontdek weer het belang van een positieve mindset. Zo kom je meer en meer in de flow van je leven. De natuur laat zien dat het een goede tijd is om naar buiten te treden en nieuwe ideeën of plannen een kans te geven.

Na de donkere maanden worden de dagen steeds langer en laat de zon zich steeds vaker zien. De liefde hangt in de lucht en nieuw leven wordt geboren. Laat dit hernieuwde leven ook bij jezelf binnen komen. Werk in maart aan je persoonlijke groei en doe je jezelf bijvoorbeeld een boeiende workshops cadeau.

Enkele tips om de lente tegemoet te gaan:

- **Fresh dag workshop**
- **InFlow tweedaagse workshop**

2019-2 / 2020-3

De vis is gevoelig, artistiek, empathisch en attent. Vissen houden van fantasie, drama, emotie, kunst en spiritualiteit. Kies voor een cadeau in die sfeer. Een zelfgemaakt cadeau valt ook altijd in de smaak bij dit sterrenbeeld.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		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			

April

DOES WHAT IT WANTS

Ken je de uitspraak "april doet wat hij wil".

Grappig hé dat een maand mag doen wat hij wil: storm, zon, buien, hagel, sneeuw, wind alles wat het weer heeft mag april brengen. En wij mensen zijn zo bang om echt te doen wat we willen.

We durven het vaak niet eens uit te spreken, omdat we bang zijn voor het oordeel van onze omgeving. Maar denk eens na, wat heb je in februari met je extra uurtje gedaan? Dat ene uurtje dat je elke dag hebt ingevuld met iets wat je zo graag wilde doen. En welke inzichten heeft je de workshop gegeven?

www.turnovertime.be

Ram 21-3 / 19-4

De Ram is fel, impulsief, avontuurlijk, enthousiast en loyaal. Omdat de ram houdt van humor en barst van de energie is het een goed idee om hem of haar een workshop of doe-cadeau te geven. Materiële dingen doen hem niet zo veel dus je doet de ram in jouw leven meer plezier met ervaringen.

Je leeft maar 1 keer, enfin toch in deze gedaante en het vleespakje dat je nu hebt. En elke dag is verloren als je niet kunt doen wat je graag doet. Het wordt hoogste tijd om je ware goesting naar buiten te brengen. Sta nog eens stil en ga naar binnen, naar binnen bij jezelf. Leef je leven, begin aan die hobby die je al zo lang wilt doen, ga voor die studie die je dichter bij je droombaan brengt, geef je hart over aan die persoon waar je al zo lang naar verlangt. Doe iets, neem die eerste stap en denk niet na over al de volgende stappen. Het wijst zich vanzelf uit wat de volgende stap zal zijn.

En voor de jarige rammen hebben we deze cadeaus in gedachten.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				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	31

Mei

I LOVE YOU

Oh my god, heerlijk! Het is mei.

Zalig, wat een feest, wat een plezier, wat een heerlijk gevoel. De lente straalt in al haar pracht, lekker de eerste keer de barbecue aansteken, een terrasje doen met de zalige zon op je gezicht. Maar ook de hoogste tijd voor je zomer outfit, een nieuw kapsel, leuke sandaaltjes, een nieuwe sportoutfit. Dit is toch bij uitstek de maand om jezelf te verwennen. Ga naar de stad en leef je uit. Gun jezelf een cadeau, koop wat je graag ziet en geniet van dit gevoel. Iets kopen voor jezelf is je innerlijke ik strelen en zeggen dat je van jezelf houdt.

Selflove is de enige manier om meer liefde te kunnen geven aan anderen. Liefde begint bij jezelf, met liefde voor jezelf. Iets wat je niet bezit kun je niet weggeven. Dus begin met jezelf, ben lief voor jezelf en gun jezelf het allerbeste. Als jij je goed voelt, straal je dit uit en geef je de wereld wat ze nodig heeft.

Tip voor deze maand: zeg elke dag tegen jezelf hoe geweldig, mooi, lief, waardevol, boeiend, prachtig, perfect... je bent. Herhaal het elke dag, telkens als je in de spiegel kijkt. Want je bent het waard om te stralen.

Stier 20-4 / 20-5

De Stier is geduldig en betrouwbaar en daarnaast een grote liefhebber van luxe, comfort, kunst en cultuur. Ze laten zich graag lekker verwennen. Cadeaus als champagne, mooie sieraden, een etentje in een sjiek restaurant of lekkere lichaamsverzorging zijn echte topcadeaus voor dit sterrenbeeld. De typische stier zoekt altijd naar een nieuwe manier om zijn of haar leven te verbeteren of om bij te leren. En stieren werken ook graag in de tuin dus alles wat hiermee te maken heeft valt ook in de smaak.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
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					

Juni

INVEST IN YOUR BODY

Inverteer in je body en je krijgt het dubbel en dwars terug. Je lichaam is in 2020 net zo lief voor jou als jij voor je lichaam. Dat klinkt misschien als een voor de hand liggende waarheid, maar je kunt het aan den lijve ondervinden. Je lichaam reageert als een goed verzorgd racepaardje als jij het geeft wat het nodig heeft: vrijheid om te bewegen en het allerbeste voedsel dat er is. Dan is je lichaam ook lief voor je geest. Dus probeer de juiste producten te kiezen, vers en zoveel mogelijk onbewerkt voedsel.

Eet zo weinig mogelijk bewerkte en kunstmatige voedingsstoffen. Ga naar de markt en koop veel fruit en groenten, proef de echte smaak van de natuur. Dit is niet alleen goed voor je body maar ook je mind krijgt er een enorme boost van want beide zijn met elkaar verbonden.

Tweeling 21-5 / 20-6

De tweeling is een drukke denker, ze houden van techniek en zijn analytisch ingesteld. Hen maak je het meest blij met een cadeau dat hun verbeelding stimuleert. Een Tweeling is ook altijd druk met communiceren en het onderhouden van sociale contacten. Ideale cadeaus zijn bijvoorbeeld wetenschappelijke boeken, een mooie pen, een dagboek of iets om een spetterde party van te maken zoals een set cocktailglazen.

Het eerste weekend van juni is er een InFlow Retreat, een prachtig inspiratie weekend waarin mind en body centraal staan.

Drie dagen lang ondergedompeld worden in een hele warme liefdevolle omgeving. Het beste weekend van 2020 met heerlijk en gezond eten, buitenactiviteiten, uitdagingen, plezier, fun, lachen, diepgaande inzichten, nieuwe doelen en verbondenheid

Ga je ook mee? Kijk op:

InFlow Retreat



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		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	31		

Juli

HOLIDAY IS COMING

Alles waarvan jij houdt, houdt jouw vuur brandend. Je kunt je kop niet in het zand blijven steken, door de levenslessen van de vorige maanden weet je waar je echt van houdt. En tijdens je vakantie zal je het nog meer ervaren, de stilte en de rust brengen je terug naar je innerlijke ik. Mooie tijd; deze vakantieperiode. Tijd voor het opladen van je batterijen, om te genieten van de kleine dingen, om je dankbaarheid volop te trainen.

Dankbaar voor de inzichten die je hebt gekregen, dankbaar voor de lucht die zo prachtig blauw kan zijn, dankbaar voor het kopje verse koffie in de ochtend, dankbaar voor een berichtje Dankbaar voor de liefde die om je om je heen voelt, dankbaar voor de lucht die je elke keer weer mag inademen, dankbaar voor het water dat je drinkt. Kijk om je heen en zie de dingen in je leven waar je dankbaar voor mag zijn.

Dankbaarheid is de mooiste vorm om terug in balans te komen. Ook als het leven tegen zit, als het niet gaat zoals jij het wilt, kun je jezelf terug opladen met dankbaarheid. Profiteer van deze allersterkste gave en kom terug in emotioneel balans.

Zoek je een cadeau voor de allerliefste kreeft in jouw leven?
Kijk eens wat ik gevonden heb...

Kreeft 21-6 / 22-7

De kreeft is romantisch, gezellig, gevoelig en echt echte huismus. Kreeften houden ervan om een heerlijke comfy plek van hun huis te maken. Je kunt ze blij maken met iets persoonlijks. Een handgemaakt cadeau, een romantisch boek, of een cadeau met gevoel. De kreeft maak je ook blij met iets wat eetbaar/drinkbaar is of te maken heeft met koken.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
					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
31						

Augustus

TIME TO SPREAD YOUR VOICE

Augustus noemen ze ook wel de oogstmaand. Dus het is de tijd om te oogsten wat je de afgelopen maanden hebt gezaaid. Al de lessen die je hebt geleerd, laat ze horen, deel je kennis.

Durf je stem te laten horen, spreek je uit. Durf te zeggen waar je mee zit. Durf uit te komen voor wat je wilt. Durf je ideeën kenbaar te maken. Mensen die spreken kunnen gehoord worden. Zij die zich laten horen, kunnen geholpen worden. Diegene die ideeën kenbaar maken, kunnen groeien. De wereld wacht op je, hou jezelf niet klein. Denk niet steeds "dit is toch niets". Nee spreek het uit.

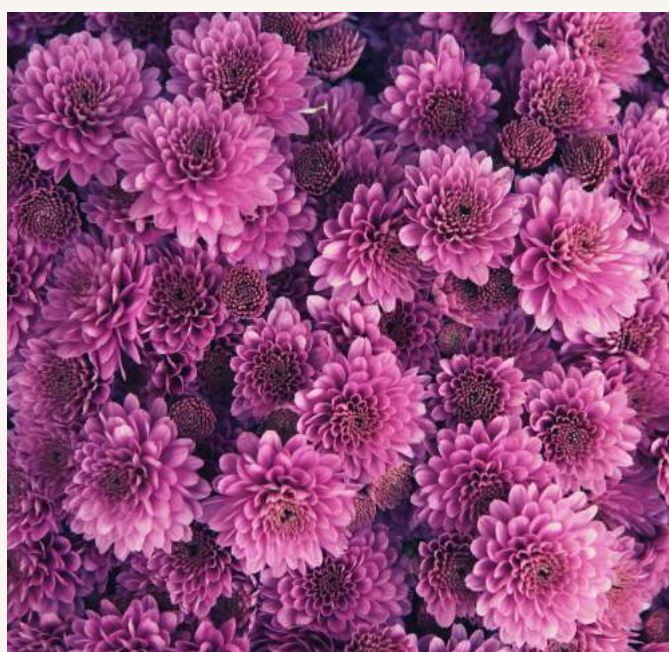
Leeuw 23-7 / 22-8

De leeuw is ambitieus, moedig, zelfverzekerd en staat graag in het middelpunt van de belangstelling. Geef hen iets cadeau dat aantoont dat je evenveel om hen geeft als ze verdienen. Ze houden van extravagante dingen zoals mooie sieraden of kleding. Maar zijn ook liefhebber van een gokje dus misschien kun je ze een kraslot schenken. Maar wil je echt scoren ga dan voor een eetbaar

Jouw idee of jouw gedachte kunnen van grote waarde zijn voor je omgeving, voor je baas, voor je partner, voor je kinderen, voor je vrienden. Alles wat je rondom je ziet is ontstaan in de gedachten van iemand. Er was iemand die geloofde dat we konden vliegen, er was iemand die dacht dat er licht moest zijn, er was iemand die wist dat spreken via een telefoon kon bestaan. Dus elk idee is ooit begonnen in de gedachte van een persoon. Net zoals jouw idee een wereld van verschil kan maken. Durf je stem te laten horen en spreek.

Tip: volg onze MeTime online training "**De kracht van het denken**".

Ken je deze maand ook nog een jarige? Dan kun je onderstaande tips gebruiken in je zoektocht naar leuk geschenk.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	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				

September

MEDITATION

In 2020 is het de bedoeling dat je een stapje maakt van “weten” naar “helder weten”. Het is tijd om naar je intuïtie te luisteren en jezelf zo af te stemmen dat je de signalen die binnen komen via je zesde zintuig kunt toelaten.

Durf er naar te luisteren. Het is het verstand dat je aan het twijfelen brengt. Het verstand wil alles beredeneren maar intuïtie berust op gevoel. Leer deze maand extra op je gevoel te letten. Leer terug te voelen, leer terug te vertrouwen op je onderbuikgevoel. Word terug verbonden met je echte ik.

Maak tijd vrij voor meditatie, dit is bij uitstek de beste vorm om terug in het NU te komen. Ik gebruik hiervoor graag de Calm app maar er zijn telbare soortgelijke applicaties te koop. Mediteren is de boodschap voor 2020. Als je er mee wil beginnen, doe het dan rustig aan, overhaast niets, laat het volledig in flow gaan. Een fijne start is een sleep meditation net voordat je gaat slapen. Hierdoor kom je tot rust en val je veel gemakkelijker in een diepe slaap. Dus weg piekeren, weg slaapmedicatie. Geniet ervan

Maagd 23-8 / 22-9

De maagd is elegant, stijlvol, ijverig, efficiënt en goed georganiseerd. Het is een echte fashionista en is gek op schoenen. Daarnaast houden ze ook van praktische functionele cadeaus, of iets voor de persoonlijke verzorging of goede gezondheid. Denk aan mooie agenda, dagje sauna of keukenapparatuur.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
			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	31	

October

TAKE YOUR FREEDOM

Vrijheid; die krijg je niet, die moet je nemen. Jouw levensgeluk is jouw eigen verantwoordelijkheid. Dus wat is vrijheid voor jou? We leven in een vrij land en toch durven we niet de vrijheid te nemen die ons toekomt.

Voel je vrij om te zijn wie je wilt zijn. Leef het leven dat jij wilt leven. Hou minder rekening met meningen van andere. Stop met zeuren. Geniet meer van je leven en voel je alsjeblieft niet schuldig.

Neem eens een uurtje vrijaf, zomaar omdat je het verdient. Neem eens een extra halve dag vrij om dat te doen wat je verdorie al zo lang wilde doen.

Zeg eens foert. Een 'foert dagske' zoals Wouter Torfs van Torfs schoenen zegt. Ja zomaar omdat het kan.

Je neemt straks niets mee als je voor de poort van het hiernamaals staat. Je leeft hier en nu dus doe dingen waar jij blij van wordt, gun jezelf die vrijheid, dat is leven.

Kruip niet in de slachtofferrol, neem je geluk in eigen handen. Niemand komt je gelukkig maken, niemand komt je redden. Als je voelt dat er iets moet gebeuren, ga het dan doen.

Weegschaal 23-9 / 23-10

De weegschaal is erg sociaal, stijlvol, romantisch en houdt van mooie dingen. Ze zijn gek op inrichten en hun huis ziet er dan ook altijd piekfijn uit, maar ze hebben een bijzondere stijl. Iets voor in huis is dus leuk idee, maar een cadeaubon is misschien een betere optie zodat ze het zelf kunnen uitzoeken. Of ga voor een sensueel cadeau, mooie bloemen, leuke hebbedingen of een romantisch uitje.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						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						

November

LETTING GO

Traditiegetrouw herdenken we in november onze liefste dierbare die niet meer bij ons zijn. Loslaten ... er wordt dan ook veel over geschreven en overal vind je wel goed bedoelde adviezen.

Toch is loslaten voor iedereen anders. Iedereen zit in een andere fase in het leven en bevindt zich op een ander level van bewustzijn. Het enige wat heel zeker is dat is dat we het verleden niet kunnen veranderen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Door te veel terug te denken aan het verleden kun je emotioneel oververmoeid raken. Loslaten is een proces, het vraagt oefening en geduld. Loslaten betekent ook vaak accepteren, aanvaarden van de situatie hoe moeilijk dat misschien op dit moment ook lijkt.

Het besef je dat je overleden dierbare nooit meer terugkomt, maakt je verdrietig. Je wilt nog een keer zijn of haar de stem horen. Het gemis van de liefde maakt het extra zwaar. En toch kun je alleen maar dankbaar zijn, dankbaar voor het feit dat jij deze mooie mens hebt mogen kennen, hebt mogen liefhebben. Sta het toe dat er een traantje vloeit, dat je je verdrietig voelt. Alles is oké, je mag je alleen voelen. Morgen komt een nieuwe dag, en gaat de zon terug schijnen, ook voor jou.

Schorpioen 23-10 / 21-11

De schorpioen is gevoelig, vastberaden, reislustig houdt van exclusieve dingen - en het geheimzinnige dingen in het leven. Ze zijn moeilijk te doorgronden. Je kunt hen blij maken met spirituele cadeautjes, een spannend boek, tactisch spel of iets lekker sexy's zoals exclusieve lingerie.



Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	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	31			

December

YOU MADE IT

Yes you did it. Het einde van 2020 komt in zicht.

Kijk eens terug, neem een vel papier en schrijf op wat je dit jaar allemaal hebt bereikt. Al je overwinningen, je successen klein en groot, je nieuwe kennis. En bekijk het positief. Je hebt weer een hele weg afgelegd. Alweer 12 maanden rijker geworden. Nieuwe ervaringen hebben van jou een ander persoon gemaakt.

Door alles wat je hebt beleefd denk je vandaag niet meer zoals gisteren. Elke dag groei je, telkens weer kom je dichterbij je ware ik. En je mag terecht fier op jezelf zijn. Geef je maar een dikke pluim en koop voor jezelf het mooiste kerstcadeau dat er is.

Voor 2021 stuur ik je alle liefde. Leef je leven, maak je dromen waar, durf, spring, geniet, lach, heb lief en leef .

Voor meer inspirerende workshops, teaching, blogs kijk op onze website.

Steenbok 22-12 / 19-1

De steenbok is ambitieus, georganiseerd, vastbesloten, doelgericht, praktisch en realistisch. Ze houden van technologische snufjes, iets dat van pas kan komen in hun carrière, baan of iets praktisch voor in huis. Wil je ze verwennen, kies dan voor luxe badproducten of een bescheiden geurtje