

HEALTH & HUSTLE PROGRAM



**WEEK 10: MINDSET EN
MEDITATIE**





01

Succes

02

Gelukkig zijn

03

1 Leven

R E C A P

Wat ga je leren in dit topic?



Mindset

Wat is mindset? Welke mindset is belangrijk?



Meditatie

Hoe meditatie u meer resultaat kan opleveren!



Praktische tips

Hoe mindset en meditatie toepassen in het dagelijkse leven.



WIJ ZIJN AL BEZIG MET MINDSET EN/OF MEDITATIE

MINDSET

CHANGING...



WAT IS MINDSET?

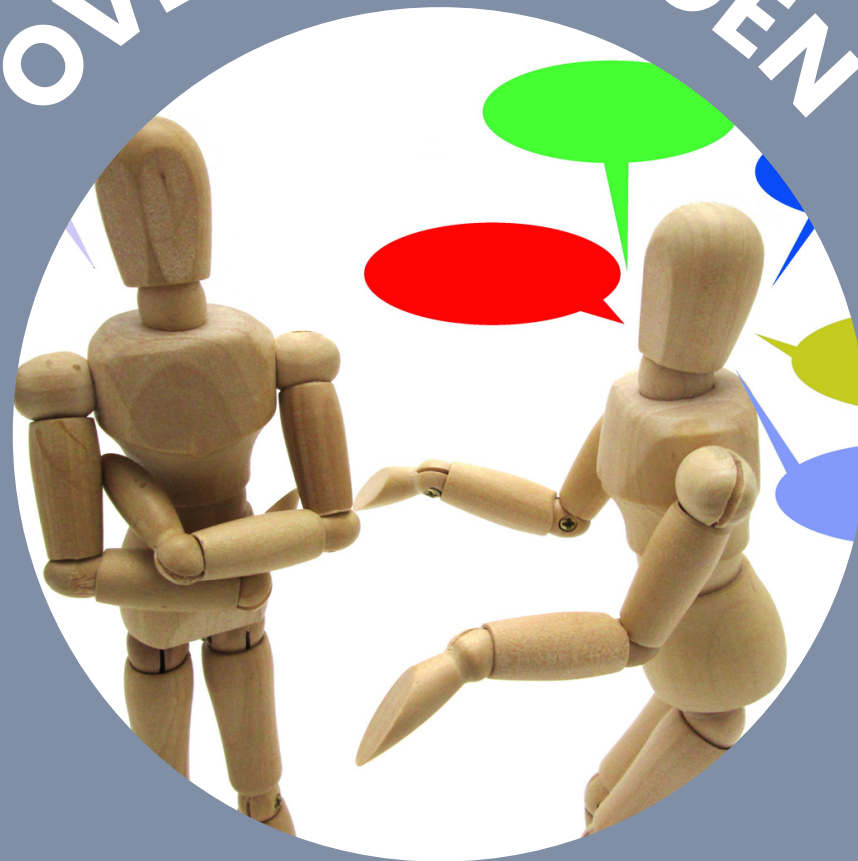


WAT IS MINDSET?

IDENTITEIT



OVERTUIGINGEN

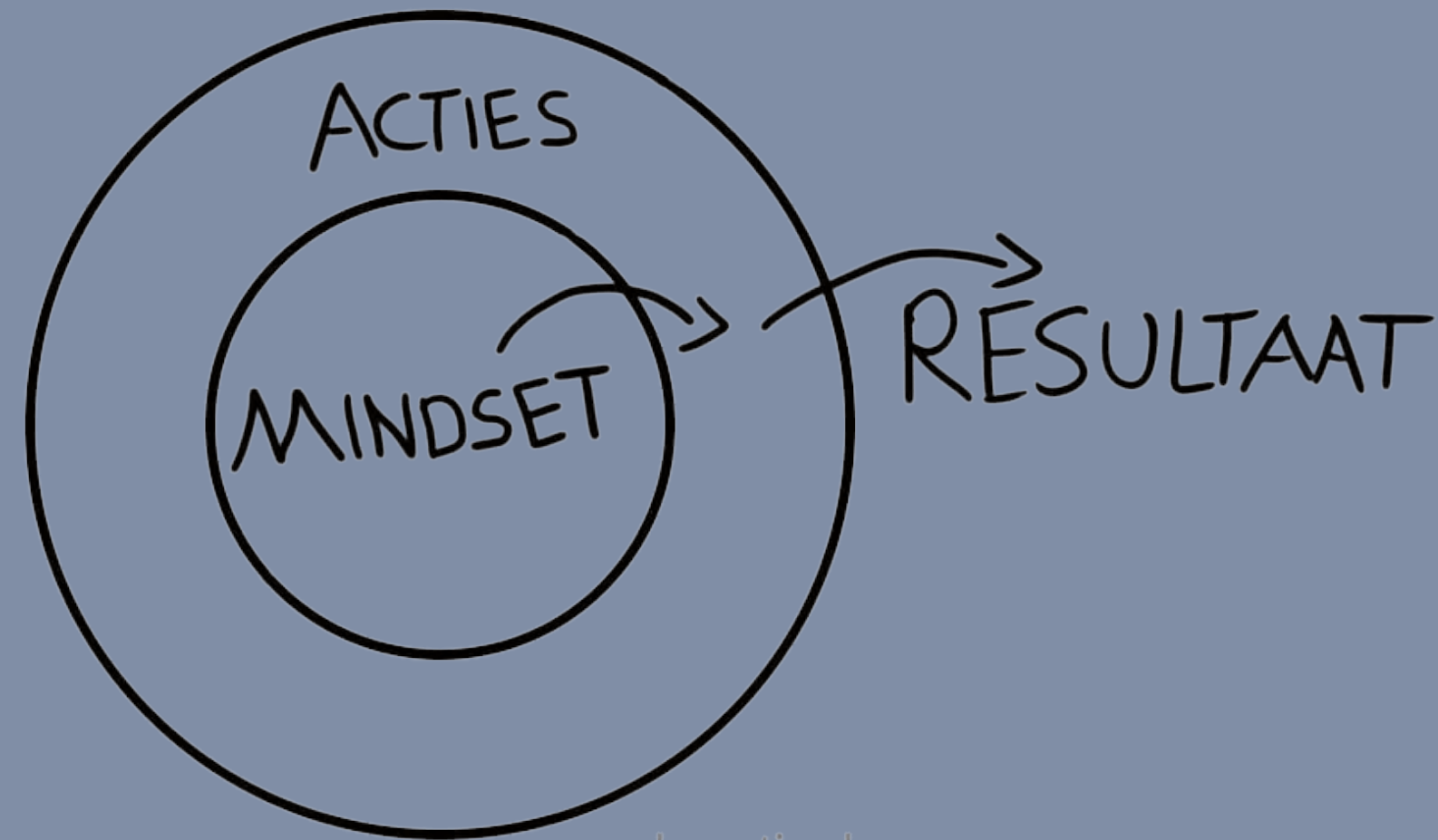


MENTALE REACTIES



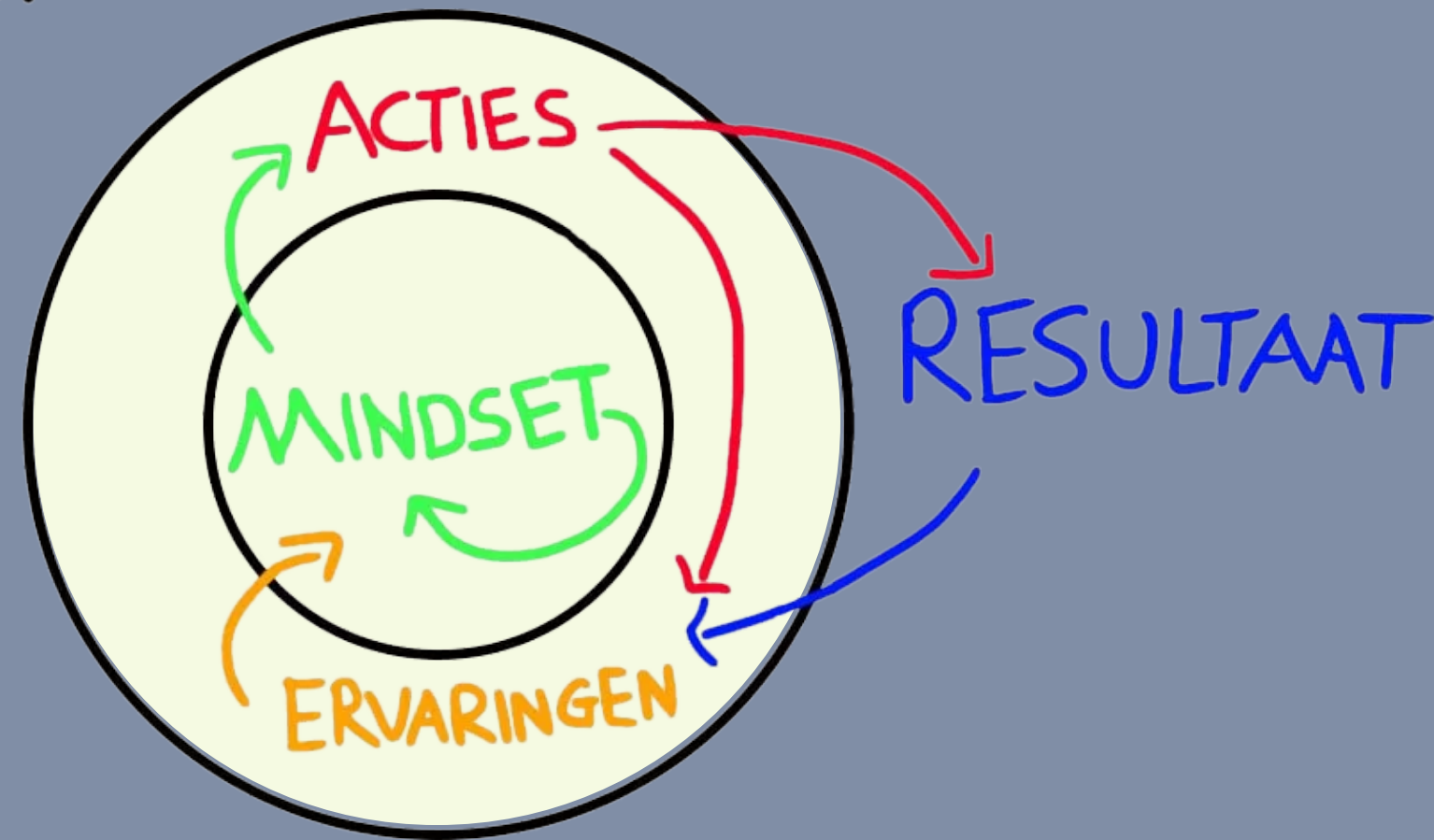
IS MINDSET BELANGRIJK?

MINDSET CIRKEL



VORMING VAN JE MINDSET?

MINDSET INVLOED CIRKEL

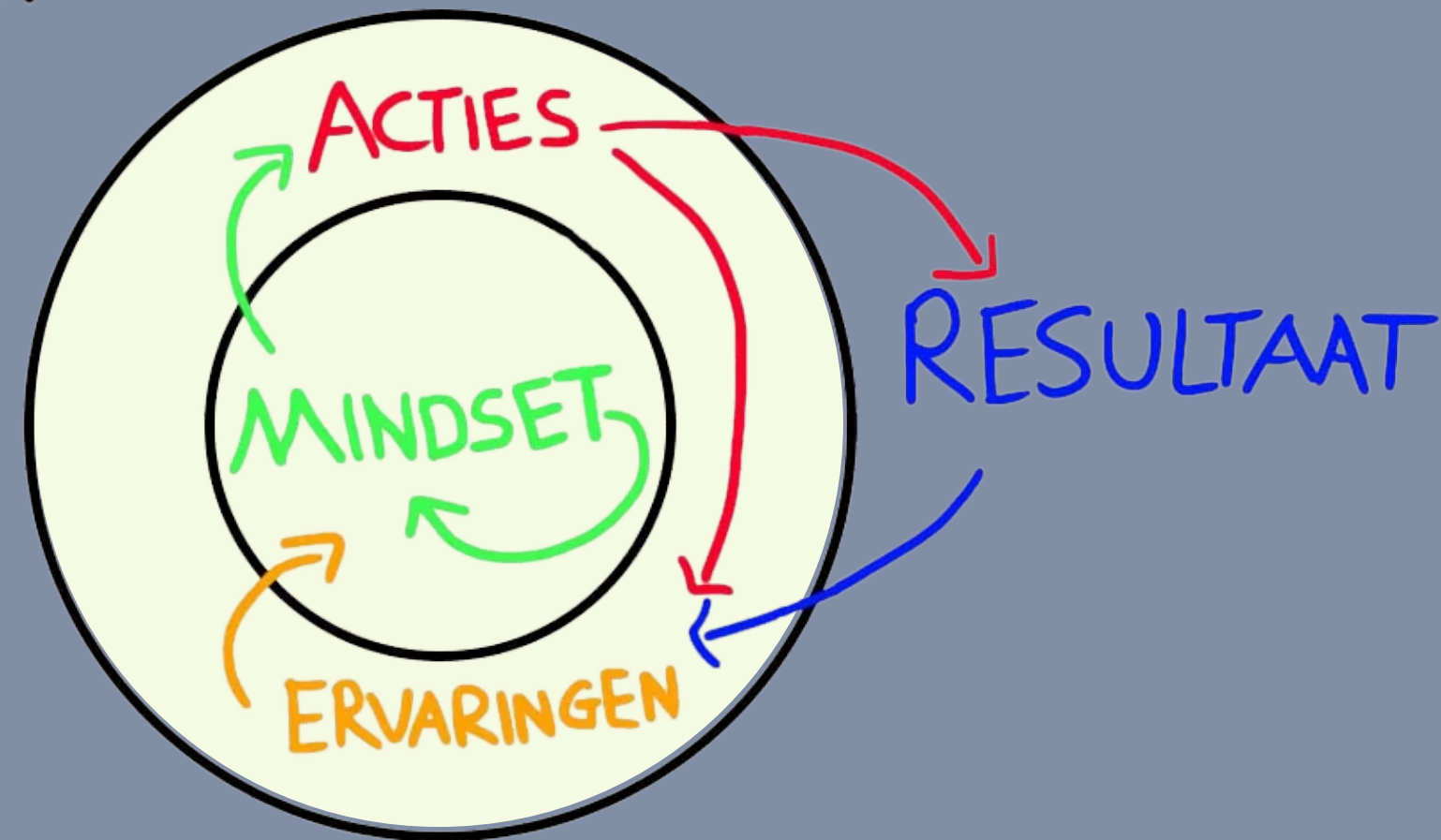


leventje.nl



VERANDEREN VAN JE MINDSET?

MINDSET INVLOED CIRKEL



leventje.nl



VERANDEREN VAN JE MINDSET?

ANDERE MEDIA



OEFENINGEN

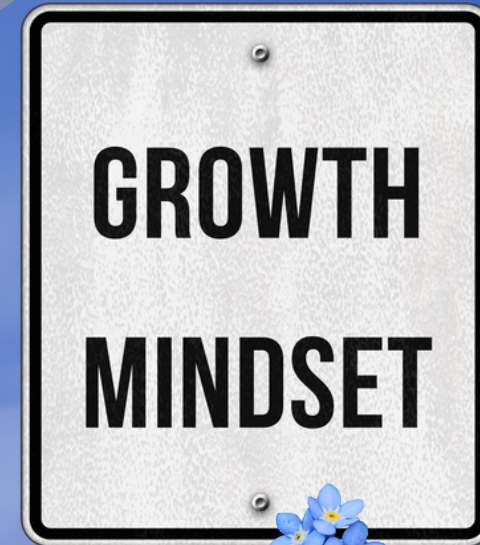


2 SOORTEN MINDSET

VASTE MINDSET



GROEI MINDSET



ANDERE SOORTEN MINDSET

POSITIEVE MINDSET



MONEY MINDSET



SUCCES MINDSET

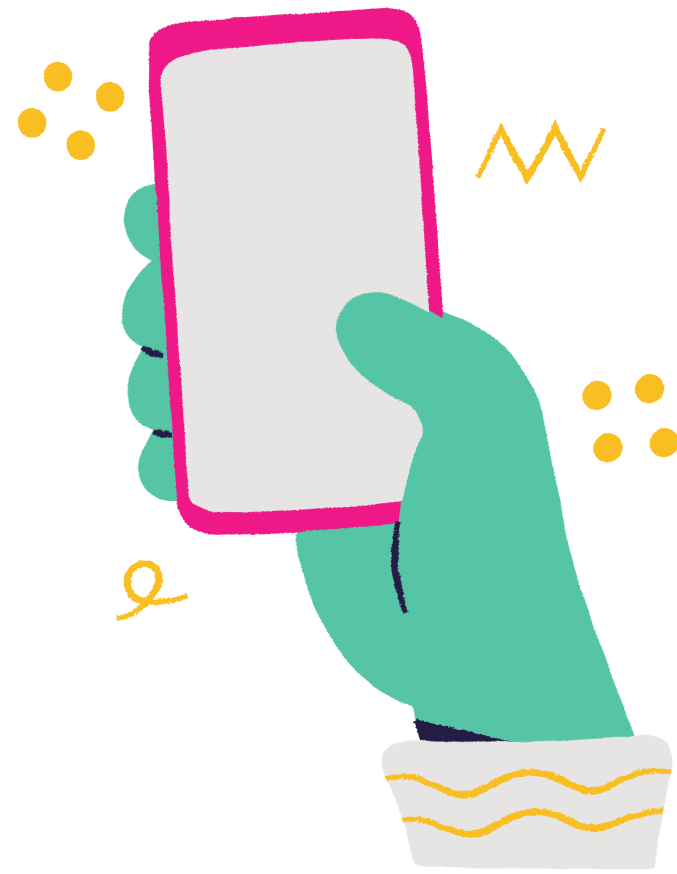


MEDITATIE



MEDITEER JIJ?





MEDITATIE



VGZ Mindfulness app (gratis)

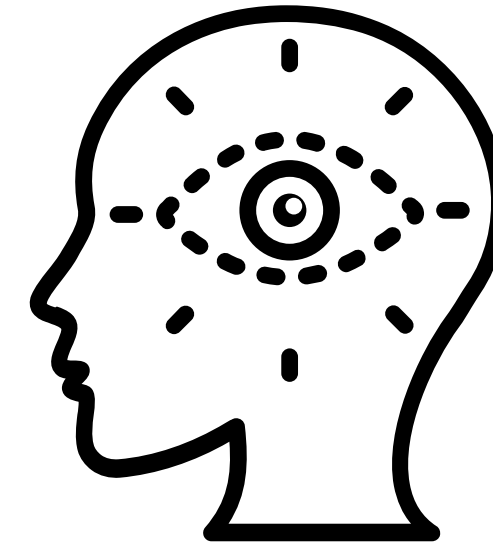
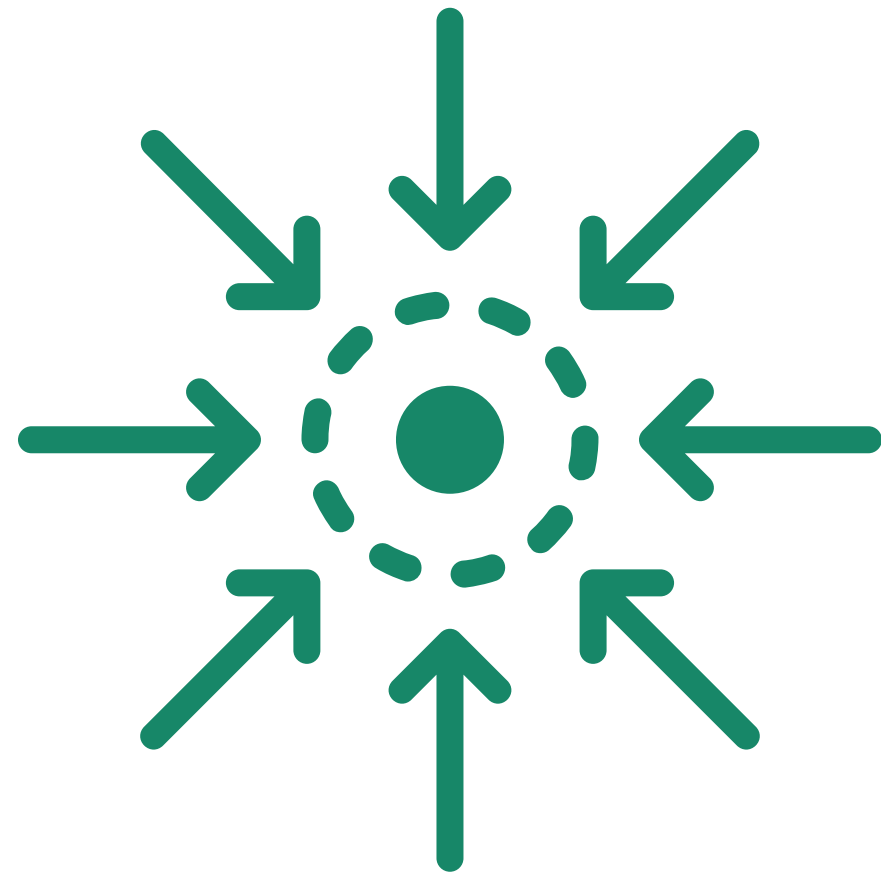


Meditation Moments app (betalend)

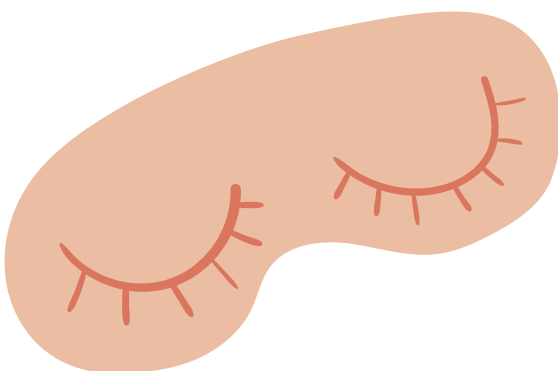
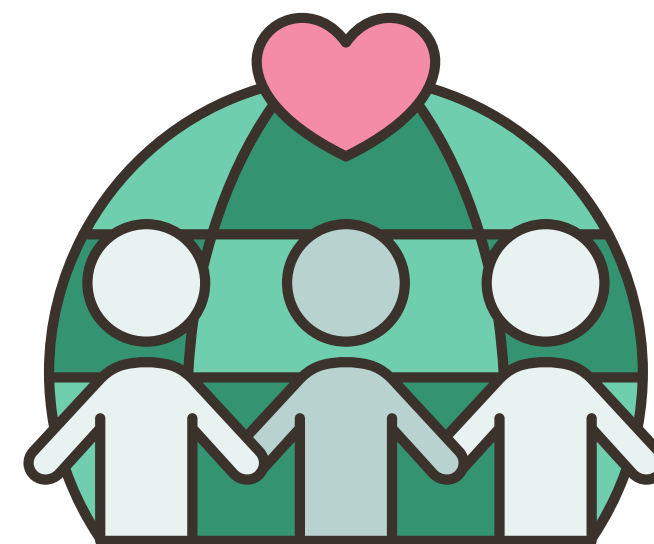
WAT IS MEDITEREN?



CONCENTRATIE



VOORDELEN MEDITATIE



MEDITATIE TECHNIEKEN

- Mantra's
- Mindfulness
- Ademhaling
- Derde oog
- Kaarsmeditatie
- Wandelmeditatie
- Chakrameditatie



BELEMMERINGEN

- Gebrek aan discipline
- Slaap
- Dagdagelijkse afleidingen
- Gebrek aan begeleiding
- Gedachten, niet kunnen focussen
- Fysieke ongemakken

HOMEWORK



Beschrijf jouw mindset en hoe je deze positief GAAT veranderen



Welke meditatie manier werkt voor jou het beste en waarom?



Luister de podcast 'leef je mooiste leven' Aflevering 1, 2, 22, 28, 35, 53, 64 en 93



Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be binnen de week!

**“Quote
van de
week”**

The goal of mindset &
meditation is not to
control your thoughts.

It is to stop letting
them control you.

–Buddha

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

