

MINDSHIFT 2024



by Sabrina Pauwels

HARTENWENS COACHING



Hallo!

Hallo, ik ben Sabrina, getrouwd en mama van Jade, Louis en Cériel. Graag deel ik mijn persoonlijke reis naar het vinden van een positieve mindset.

Negen jaar geleden werd ik voor het eerst moeder en stond ik voor de uitdaging om een betere versie van mezelf te worden. Door verschillende opleidingen en cursussen heb ik ontdekt hoe krachtig een mindsetverandering kan zijn.

Vandaag ben ik een gelukkige moeder die in staat is de energieke deugnieten aan te kunnen.

Als mindset coach, Reiki master en relaxatietherapeute wil ik ook jou graag verder helpen. Het voelt niet als een baan, maar eerder als een bijzondere gelegenheid om samen mooie momenten te delen.

Ik kijk er enorm naar uit om jullie met een warm hart en een glimlach van dienst te zijn.

“Believe in the magic
of your dreams”

HARTENWENS COACHING



Mindshift 2024

*Een werkboek voor
een stralend jaar.
De sleutel tot
jouw beste jaar ooit!*

Met het vooruitzicht op 366 gloednieuwe dagen,
vol verse mogelijkheden en bomvol kansen,
presenteer ik dit supertoffe werkboek!

Geloof in jezelf is the key, hak je doelen in kleine,
haalbare stukjes en ga de uitdaging aan om een
nieuwe mindset te creëren.

Grijp de regie over je leven, shine op alle vlakken
en maak die grote én kleine dromen werkelijkheid.
Sta op met die sterke power, vol zelfvertrouwen
en ga ervoor!

Let's make it happen!

HARTENWENS COACHING



INSIDE OUT

Leer jezelf kennen met deze 5 krachtige vragen



HARTENWENS COACHING

INSIDE OUT

Unlock your essence

Elke dag zijn we beschikbaar voor anderen,
maar hoe goed kennen we onszelf?

Neem even bewust de tijd om na te denken
over de volgende vragen:

Wat wil ik echt?

Wat vind ik belangrijk in mijn leven ?

INSIDE OUT

Wat zijn mijn diepste verlangens en dromen?

Schrijf ze levendig op alsof ze al plaatsvinden. Wat zie je, wat ervaar je, welke emoties voel je, waar ben je, met wie ben je... graaf diep

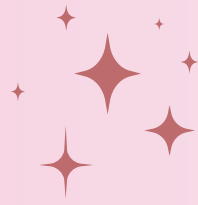
Luister naar je hart en voel wat je echt wil bereiken, alles is mogelijk!

INSIDE OUT

Wat zijn de hoogtepunten en successen?

Welke droom, onvergetelijk moment wil je echt gaan beleven in jouw leven?

BY SABRINA PAUWELS



MEDITATIE

Ben je klaar voor een momentje helemaal voor jezelf?



HARTENWENS COACHING



Pure zelfliefdes meditatie

Ben je klaar om een momentje helemaal voor jezelf?

Na dit magische moment van self love, kan je verdergaan met de vragen het helpt je om nog een laag dieper te gaan. Neem de tijd om de meditatie te beluisteren via deze link. Geniet van de zelfliefdes vibes!

meditatie

*Laat me weten hoe deze meditatie jou heeft beïnvloed,
jullie ervaring is heel belangrijk voor me. Stuur me een
mailtje of een Dm op Instagram.*

Ik kan niet wachten om jullie verhalen te horen!

MEDITATIE

Wat voelde je tijdens de meditatie?

Hoe reageerde je op de visualisatie van de zee en het strand?

Wat zag je in de weerspiegeling?

BY SABRINA PAUWELS

MEDITATIE

Welke emoties en gedachten wil je loslaten.

Hoe ga je de kalme kracht van de zee en de liefde in je hart integreren in je dagelijks leven?

BY SABRINA PAUWELS

YOU'RE THE BEST

Dank je wel voor de tijd die je hebt genomen om dit e-book door te nemen en de meditatie te ervaren. Ik nodig je uit om je gedachten, inzichten, en ervaringen te delen. Laat me weten wat je van dit e-book vond door me te volgen op Instagram (@hartenwens.coaching) en daar je feedback achter te laten.

Vragen, bedenkingen of gewoon een positief berichtje die je wilt delen, laat het me weten ik ben er voor je!

Samen gaan we voor een jaar vol groei, succes en geluk. Laat dit het jaar zijn waarin je je dromen waarmaakt en je leven transformeert. Je hebt de kracht in je om alles te bereiken wat je wilt!

Ik wens jou een waanzinnig mooi jaar gevuld met licht en liefde. Blijf stralen met de pure zelfliefde van de zee.





Contact Us



[hartenwens.coaching](#)



Hartenwens.coach@outlook.com



0497 75 19 98



www.hartenwenscoaching.com

