

Intentie document

In dit intentiedocument schrijf je je intentie voor de week op. Zeven dagen achter elkaar werk je bewust aan die intentie. Je schrijft op wat je heel graag wil veranderen in je leven. Dat kan gaan over hoe je je wil voelen of over wat je wil bereiken. Schrijf de intentie op alsof het al gebeurd is.

Intentie voorbeeld:

- Deze week ben ik elke situatie zelfverzekerd tegemoet getreden en ik vond het geweldig!
- Deze week was een actieve week. Ik heb dagelijks met plezier 45 minuten gewandeld én mijn oefeningen gedaan.

Intenties kunnen over van alles gaan, zolang het te maken heeft met groei en het zetten van stappen richting jouw meest gelukkige leven.

Mijn intentie is: