



**START JOUW DAG MET
ZACHTHEID, KRACHT EN
CREATIEVE ENERGIE**

**"BLOEI OP JOUW MANIER, IN
JOUW TIJD, DAT IS DE
KRACHT VAN ECHTE
ZELFLIEFDE."**



— EVY'S BLOOM ART —



TOTALE TIJD: 10-20 MINUTEN

**KIES WAT BIJ JOU PAST. ELK KLEIN STAPJE
TELT.**

1. ONTWAKEN IN MILDHEID (1 MIN)

LEG JE HAND OP JE HART EN ADEM RUSTIG IN.



AFFIRMATIE: "VANDAAG MAG IK MEZELF KIEZEN."

2. ZACHTE STRETCH (2 MIN)

BEWEEG JE LICHAAM TRAAG WAKKER:

- ARMEN BOVEN JE HOOFD
- SCHOUDERS LOS
- EEN ZACHTE TWIST



VOEL ZONDER TE OORDELEN.

3. DANKBAARHEIDSMOMENT (2 MIN)

SCHRIJF OF DENK AAN 3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR
VOOR BENT.

KLEIN MAG OOK: HET BED WAAR JE IN SLAAPT, JE
DEKENS, EEN KOPJE THEE.



4. ZELFLIEFDE JOURNALING (3-5 MIN)

KIES 1 VRAAG PER DAG:

- WAAR HEEFT MIJN HART VANDAAG NOOD AAN?
- WAT KAN IK MEZELF VANDAAG GEVEN DAT ME GOED DOET?
- WAAR BEN IK FIER OP?
- WELKE GRENS MAG IK VANDAAG BEWAKEN?



TIP: EEN ZIN IS AL GENOEG!

5. CREATIEVE MINI-BOOST (2-3 MIN)

KLEIN MOMENTJE OM JE ZIEL TE LATEN BLOEIEN 

IDEETJES:

- TEKEN EEN BLOEMETJE
- PLAK EEN MOOIE STICKER
- KIES EEN BLOEM-AFFIRMATIE KAART
- NEEM EEN FOTO VAN IETS DAT JE RAAKT



CREATIVITEIT IS ZELFLIEFDE IN BEWEGING.



5. JIJ MAG STRALEN - SELF-CARE TOUCH (1-3 MIN)

- GLIMLACH NAAR JEZELF IN DE SPIEGEL
- BRENG JE FAVORIETE GEUR AAN
- DRAAG IETS WAT JE ZACHT DOET VOELEN



AFFIRMATIE: "IK BEN GENOEG, PRECIES ZOALS IK NU BEN."

EXTRA VOOR MOEILIJKE DAGEN

SLA NIETS OVER - DOE HET GEWOON KLEINER.

- 1 ADEMHALING
- 1 DANKBAARHEIDSWOORD
- 1 LIEF GEDACHTE VOOR JEZELF

DAT IS AL HELEND.

MINI CHALLENGE



DOE DEZE ROUTINE 7 DAGEN

MAAK EEN FOTO VAN 1 LIEFDEVOL MOMENT PER OCHTEND

DEEL EN INSPIREER: #EvyLovesYou



EEN BONUSPAGINA VOOR JE 7-DAAGSE CHALLENGE

Dag	Thema	Focus
1	Stil worden & voelen	Aarden en luisteren naar jezelf
2	Dankbaarheid	Zien wat er al goed is
3	Zelfzorg in actie	Je lichaam met liefde verzorgen
4	Grenzen & balans	Bewust ruimte nemen
5	Liefdevolle self-talk	Je woorden als bron van kracht gebruiken
6	Verbinding	Verbinden met jezelf én anderen
7	Vier jezelf	Reflecteren, vieren, bloeien 🌸

DAG 1 – STIL WORDEN & VOELEN

FOCUS: AARDEN EN LUISTEREN NAAR JEZELF

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- ADEM 3X DIEP IN EN UIT, LEG JE HAND OP JE HART.
- SLUIT JE OGEN 2 MINUTEN EN VOEL HOE JE LICHAAM ZICH VANDAAG VOELT.
- SCHRIJF 1 INTENTIE VOOR DE DAG OP.
- MINI-CHALLENGE: ZOEK ÉÉN RUSTIG MOMENT OM EVEN STIL TE ZITTEN EN ECHT TE LUISTEREN NAAR WAT JIJ NODIG HEBT.

AFFIRMATIE: "IK LUISTER NAAR MIJN HART."

DAG 2 – DANKBAARHEID

FOCUS: ZIEN WAT ER AL GOED IS

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- SCHRIJF 3 DINGEN OP WAAR JE VANDAAG DANKBAAR VOOR BENT.
- VOEG 1 COMPLIMENT VOOR JEZELF TOE.
- PAK EEN KLEIN MOMENT OM BEWUST TE GLIMLACHEN BIJ IETS MOOIS IN JE OMGEVING.
- MINI-CHALLENGE: DEEL ÉÉN DANKBAARHEIDSMOMENT MET IEMAND DIE JE LIEFHEBT OF NOTEER HET IN JE JOURNAL.

AFFIRMATIE: "IK ZIE HET GOEDE IN MIJN LEVEN."

DAG 3 – ZELFZORG IN ACTIE

FOCUS: JE LICHAAM MET LIEFDE VERZORGEN

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- DOE 5 MINUTEN ZACHTE STRETCHOEFENINGEN OF YOGA.
- BRENG JE FAVORIETE GEUR AAN OF DRAAG IETS DAT JE BLIJD MAAKT.
- DRINK LANGZAAM EEN GLAS WATER EN VOEL HOE HET JE LICHAAM VOEDT.
- MINI-CHALLENGE: PLAN VANDAAG ÉÉN KLEIN EXTRA MOMENT VOOR JEZELF, ZOALS EEN KOP THEE, EEN KORTE WANDELING OF EEN MOMENT STILTE.

AFFIRMATIE: "IK ZORG LIEFDEVOL VOOR MEZELF."

DAG 4 – GRENZEN & BALANS

FOCUS: BEWUST RUIMTE NEMEN

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- SCHRIJF 1 GRENZ OP DIE JE VANDAAG WILT BEWAKEN.
- PLAN EEN KORTE PAUZE OF MOMENT VAN RUST IN JE DAG.
- VISUALISEER JEZELF IN EEN BESCHERMEND LICHT DAT JOU KRACHT EN RUIMTE GEEFT.
- MINI-CHALLENGE: ZEG VRIENDELIJK MAAR DUIDELIJK "NEE" TEGEN IETS DAT JE ENERGIE KOST.

AFFIRMATIE: "IK GEEF MEZELF DE RUIMTE DIE IK NODIG HEB."

DAG 5 – LIEFDEVOLLE SELF-TALK

FOCUS: JE WOORDEN ALS BRON VAN KRACHT GEBRUIKEN

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- NOTEER 3 POSITIEVE DINGEN OVER JEZELF.
- ZEG ÉÉN ERVAN HARDOP IN DE SPIEGEL.
- OBSERVEER VANDAAG JE INNERLIJKE DIALOOG EN VERVANG ÉÉN NEGATIEVE GEDACHTTE DOOR IETS LIEFS.
- MINI-CHALLENGE: SCHRIJF EEN KORTE, LIEFDEVOLLE BRIEF AAN JEZELF.

AFFIRMATIE: "IK SPREEK LIEFDEVOL TEGEN MEZELF."

DAG 6 – VERBINDING

FOCUS: VERBINDEN MET JEZELF ÉN ANDEREN

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- STUUR EEN LIEF BERICHT NAAR JEZELF OF EEN DIERBARE.
- DENK BEWUST AAN 1 MOOIE HERINNERING DIE JE HART VERWARMT.
- NEEM EVEN EEN MOMENT OM EEN GLIMLACH OF COMPLIMENT TE GEVEN AAN IEMAND VANDAAG.
- MINI-CHALLENGE: PLAN EEN KLEIN RITUEEL OM JE VERBINDING MET JEZELF OF EEN ANDER TE VOELEN (BIJV. EEN KOPJE THEE SAMEN OF EEN MINDFUL MOMENT ALLEEN).

AFFIRMATIE: "IK BEN VERBONDEN MET MEZELF EN DE MENSEN OM ME HEEN."

DAG 7 – VIER JEZELF

FOCUS: REFLECTEREN, VIEREN, BLOEIEN 🌸

ROUTINE & MINI-CHALLENGE:

- SCHRIJF 3 DINGEN OP DIE JE DEZE WEEK HEBT GELEERD OF ONTDEKT OVER JEZELF.
- MAAK EEN KLEINE BLOEM-TEKENING OF AFFIRMATIEKAART MET JE FAVORIETE QUOTE.
- KIJK TERUG OP DE WEEK EN ERKEN JE KLEINE ÉN GROTE OVERWINNINGEN.
- MINI-CHALLENGE: ZET EEN INTENTIE VOOR DE KOMENDE WEEK:
"IK BLIJF MEZELF KIEZEN EN VIEREN."

AFFIRMATIE: "IK VIER MEZELF EN MIJN GROEI."



🌸 DANK JE WEL, LIEVE JIJ 🌸

DANK JE WEL OM DEZE 7-DAGGE ZELFBLIEFDE-REIS MET MIJ TE
BEWANDELEN.

JE HEBT GEKOZEN VOOR ZACHTHEID, VOOR GROEI, VOOR TIJD VOOR
JEZELF, EN DAT IS AL EEN DAAD VAN PURE LIEFDE.

WEET DAT ELKE KLEINE STAP TELT.

ELKE ADEMHALING.

ELKE GEDACHTE DIE JE MET MEER MILDHEID BENADERT.

ELKE GRENS DIE JE BEWAAKT.

ELKE GLIMLACH DIE JE BEWUST KIEST.

ZELFBLIEFDE IS GEEN EINDPUNT, MAAR EEN VOORTDURENDE BEWEGING.

EEN THUISKOMEN BIJ JEZELF, ELKE DAG OPNIEUW.

IK HOOP DAT DEZE CHALLENGE JE HEEFT MOGEN INSPIREREN OM ZACHTER
TE ZIJN VOOR JEZELF, OM RUIMTE TE MAKEN VOOR WAT JIJ NODIG HEBT,
EN OM TE MOGEN BLOEIEN IN JOUW EIGEN RITME.

Blijf jezelf kiezen.

Blijf jezelf viëren.

Blijf bloeien, precies zoals jij bent. 🌸✨

HEEL VEEL LIEFDE, WARMTE EN SUCCES OP JOUW VERDERE REIS.

JE VERDIENT HET.

— EVY'S BLOOM ART 🌸🌿



"ZELFLIEFDE START 'S OCHTENDS:
EEN KLEIN MOMENT VOOR JOU, EEN
GROOT VERSCHIL VOOR JE DAG.
ELKE OCHTEND GEEF JE JEZELF DE
KANS OM DICHTER BIJ JEZELF TE
KOMEN."

— EVY'S BLOOM ART —

Website: www.evysbloomart.be

Webshop: www.evysbloomart.shop

