

checklist

voor een

hoge frequentie

- ✓ mediteren
- ✓ dankbaar zijn
- ✓ vergeven, ook jezelf ;-)
- ✓ je gedachten beheersen
- ✓ je gezelschap kiezen
- ✓ lief zijn voor jezelf
- ✓ harmonieuze muziek
- ✓ niet roddelen