

Sparkle checklist

Lieve jij

Voordat we samen de reset induiken, nodig ik je uit om stil te staan bij waar je nu staat.

Deze checklist is geen test en er zijn geen goede of foute antwoorden.

Het is puur een zachte spiegel voor jezelf.

★ Waar stroomt jouw energie op dit moment lekker?

★ Waar verlang je naar meer rust, flow, liefde, plezier of sparkle?

★ Welke gebieden voelen zwaar of missen nog jouw droom energie?

Door dit nu in te vullen, merk je waar de ruimte ligt om te groeien.

En geloof me: soms voel je bij het invullen al meteen een kleine shift.

Want clarity geeft ruimte.

Pak een moment voor jezelf, adem rustig in en uit... en geef jezelf per punt een aantal sterren, hoeveel sparkle jij voelt.

Puur op je gevoel, zonder te veel na te denken.

Mijn energie, hoe opgeladen voel ik me?
Heb ik genoeg energie?



Mijn plezier, hoeveel fun & joy ervaar ik
dagelijks? Waar ik dan ook ben. Groot/klein.



Mijn grenzen, durf ik écht 'nee' te zeggen
zonder schuldgevoel? Doe ik dit ook?



Mijn innerlijke rust, hoe stil is mijn hoofd,
hart en buik?



Mijn sparkles, voel ik me licht & blij door
de dag/week heen?



*Give the world the best of you
Not what is left of you*

Sparkle checklist

Mijn relaties & vriendschappen, voel ik echte verbinding?



Mijn werk/dagelijkse flow, geeft dit me energie of vooral drukte?



Mijn social media gebruik, voedt het me of zuigt het energie?



Mezelf op nr. 1 zetten, ben ik trouw aan mezelf? Of verloochen ik mezelf voor de goede vrede bijv.



10 Mijn gezondheid & lijf, hoe lekker voel ik me fysiek? Voel ik me fit?



Mijn lichaam, hoe graag zie ik mezelf in de spiegel.



Vertrouwen in de toekomst, voel ik richting of twijfel?



Maak voor jezelf aantekeningen rondom de thema's waar je dit voelt.

Waarom scoor je hoog, gemiddeld of laag.

Welke gevoelens of gedachten komen als eerste omhoog.

*Give the world the best of you
Not what is left of you*

Sparkle checklist

Give the world the best of you
Not what is left of you