



Flowmoeders.

*Creeër je eigen
droomleven.*

Jouw Krachtanker van de Dag

"Ontdek hoe je gedachte
jouw hele dag kan
veranderen"

**Creator
van de**
*Flowmoeders
Challenge 2.0*



Flowmoeders.nl

Flowmoeders 



**Print en bewaar deze Tool voor je
dagelijkse reminder**



Flowmoeders.

*Creeër je eigen
droomleven.*

Gedachte = Richting



"Jouw **gedachte** stuurt je dag. Kies bewust waar je je op focust.

Voorbeeld: ***Ik leef vandaag vanuit vertrouwen***"

tips
TRICK &

Schrijf je krachtgedachte bijvoorbeeld op een post-it en plak hem op een plek waar je vaak kijkt



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Woord = Focus

*"Een woord kan je energie sturen.
Kies vandaag jouw krachtwoord".*

Voorbeeldwoorden:

***Rust - Vertrouwen - Energie -
Kracht"***

tips
TRICK &

**Zet een wekker in je
telefoon met jouw
krachtwoord als
melding. Elke keer dat
de wekker gaat,
herinner je jezelf eraan.**



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Gevoel = Kracht

*"Denk het niet alleen, maar **voel**
het ook. Sluit je ogen en adem 3
keer diep in. Voel hoe jouw
krachtgedachte echt in **je lijf**
zakt"*

tips
TRICK &

**Sluit je ogen, leg je hand
op je hart en glimlach
terwijl je je
krachtgedachte hardop
zegt. Die Glimlach
activeert meteen het
gevoel in je lijf.**



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Actie = Bewijs

POWER

"Geef jezelf **bewijs** dat je het kan.
Kies een kleine **actie** die past bij je
krachtanker. Voorbeeld: Is jouw
krachtanker 'vertrouwen'
Doe een ding vandaag vanuit
vertrouwen, **zonder twijfel!**"

tips
TRICK &

**Bel iemand, stuur dat
bericht, of probeer iets
nieuws wat je normaal
uitstelt. Het gaat niet om
groot, maar dat je
daadwerkelijk voelt dat
je het kan.**

Flowmoeders.

Creëer je eigen
droomleven.



Reflectie = Groei



"Sta s'avonds **even stil**. Vraag
jezelf: **Wat heeft mijn krachtanker
me vandaag gebracht?"**

tips
TRICK &

**Pak 1 minuut voor jezelf,
schrijf 1 zin op: 'Vandaag
voelde ik kracht toen ik..
Zo sluit je de dag af met
bewustzijn en zie je je
eigen groei duidelijk.**



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

*Krachtanker =
Superpower*

*"Ik nodig je uit om **bewust** te kiezen
voor jouw **energie** en te **ervaren**
wat het met je **doet**."*

**Deel hieronder welk
krachtanker jij vandaag
kiest of stuur me een DM.**



Flowmoeders



Flowmoeders.nl