

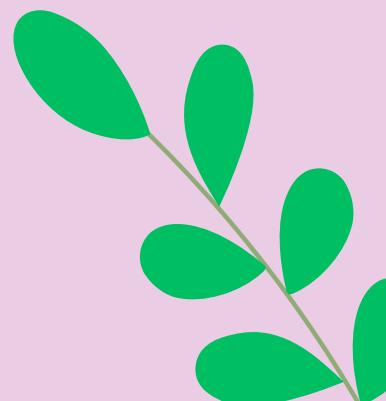
QUICKSTART

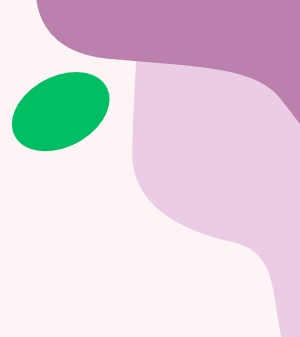
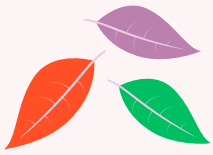
Weg met Keuzestress

Hoe '3x Groen=Doen' je dag redt



By Shaz





Tackle Keuzestress in 3 Minuten met 3x Groen=Doen!

Welkom bij deze QuickStart 'Weg met Keuzestress'!

Mijn naam is Sharon, van Shaz & the Medicine Man. Wist je dat je op een dag wel 35.000 keuzes maakt? Van 'wat zal ik vanavond eten' tot 'zal ik eerst de hond uitlaten of de was nog snel ophangen'. Dat kan voor flink wat chaos in je hoofd en onrust in je lijf zorgen. Met de 3x Groen=Doen Check-In tackle je dat en leer je in een split second beslissingen nemen. Hoe fijn is dat!

Deze simpele Check-In heeft mijn leven totaal veranderd. En je zult merken, zodra je ermee aan de slag gaat, dat het meer is dan een tip - het is een cadeau aan jezelf om je lijf en intuïtie weer meer te voelen. Hoe? Simpelweg door ermee te gaan spelen.

Ben je er klaar voor? Let's play!



1



De 3x Groen=Doen Check-In

Jouw Quickstart in 3 Minuten

Ervaar je keuzestress? Dit is je 3x Groen=Doen-light versie, je lijf wijst je de weg:



Laten we starten met iets kleins: welke keuze wil je maken? Neem je zometeen thee of koffie? Miltje sturen of bellen? Neem 1 van de keuzes in gedachte.

- ♥ Leg je handen op je onderbuik – wat voel je? Kriebelt het, voelt het licht, of zwaar?
- ♥ Leg je handen op het midden van je borst, je hart chakra – wat hoor je? Een zachte ‘ja’, of een ‘nee’?
- ♥ Plaats nu je handen op je derde oog (tussen je wenkbrauwen) – wat zie je? Een groen licht of een stop?


Herhaal deze stappen terwijl je nu de andere keuze in gedachte neemt. En neem waar welk verschil je ervaart.

Check dan nu je groen:



Als je bij 1 van de keuzes op alle 3 de plekken een positief/licht/prettig/fijn gevoel ervaarde, dan heb je daar je 3x Groen=Doen te pakken!

Ervaarde je op 1 of meer plekken een onprettig/zwaar/vervelend gevoel? Dan betekent dat een 'nee'. Alleen bij 3x Groen is het een Doen.



Dit is hoe ik mijn keuzes maak



**Het scheelt me zoveel tijd en energie.
Dat gun ik jou ook!**

Voelde je niks? Of merkte je geen verschil bij de keuzes? Dat kan. Soms is ons hoofd zo actief, of zijn we zo vergeten hoe we kunnen luisteren naar ons lijf, dat we meer oefening nodig hebben. Ons lijf praat altijd, alleen luisteren we vaak niet zo goed meer. Wil je ontdekken hoe je weer echt goed leert voelen, luisteren en kijken?

Lees dan verder!



3x Groen=Doen Check-In

Zorgt voor:



Stralend jezelf zijn

Met 3x Groen kies je wat echt bij je past – **bye bye twijfel, hallo jij!** Benieuwd hoe dat voelt?



Helder hoofd, rustig lijf

Chaos in je hoofd? **3x Groen maakt het stil en je lijf ontspant** – wil je dat elke dag?



Je hart volgen, want dat klopt altijd

Je hart wijst de weg als je hoofd te luid tettert – **durf jij te luisteren? Ontdek hoe!**



Dit is nog maar het begin!

Er wacht nog meer moois op je!

Voelde je je lijf al spreken?
Dit is je start met 3x Groen.

Of draait je hoofd nog overuren en weet je niet goed wat te doen? Voel je weinig, of zit je nog met je handen in het haar?



Dat is precies waar mijn cursus over gaat:

Weg met Keuzestress
Hoe 3x Groen=Doen je dag redt

Daar neem ik je stap voor stap mee in hoe je weer contact maakt met de ingangen naar jouw 3x Groen.
Mega impact!

Binnenkort meer info in je mail

Volg me [@shaz_and_themedicineman](#)
[@3xgroenisdoen](#)

