

Wishlist Wendy 2020

Update: 2 maart 2020

Ikzelf

- Ik sta 's ochtends door de week om 06.15 uur op. Ik word wakker net voordat de wekker gaat. Ik voel me fit en uitgerust. Ik voel me opgewekt en opgeladen. Ik heb zin in de dag. Ik word wakker en heb meteen zin om eruit te gaan zodat ik lekker kan doen wat belangrijk voor me is.
- Mijn buik is plat. Ik zie mijn buikspieren. Mijn core voelt sterk en krachtig. Ik sta rechtop. Mijn bovenbenen en billen zijn gespierder dan ooit. Ik voel me fijn in alle kleren. Ik kijk met trots in de spiegel. Mijn benen en billen zijn slank en zitten fijn in broeken. Er is een opening tussen mijn bovenbenen. Dat loopt fijn en voelt lekker.
- Mijn huid is glad en goed doorbloed. Mijn huid oogt jong en gezond. Het is net alsof ik elke dag verjong, inwendig en uitwendig.
- Ik voel me vitaler dan ooit. Het is net alsof mijn lichaam elke dag soepeler wordt. Ik kan me makkelijk bewegen. Mijn gemiddelde energieniveau is een 8 op een schaal van 1 tot en met 10. Wauw!
- Ik heb minimaal drie dagen in de week ideeën, inspiratie én daadkracht. Geïnspireerde actie.
- Ik wissel content maken, contact met mensen, plezier, rust, herstel en inspanning af en voel me de hele dag goed.
- Ik eet bewust en gezond. Ik eet alleen maar wat ik nodig heb. Ik voel exact aan mijn lichaam wanneer ik mag stoppen met eten. Ik eet zoveel mogelijk onbewerkt eten. Met gemak laat ik ongezond eten staan. Dat bewaar ik voor speciale momenten zoals iets vieren met anderen.
- Ik vervang het veiligheidsgedrag door vertrouwen, liefde en ontspanning.
- Ik stem dagelijks af en mediteer als ik daar behoefte aan heb. Ik kies de weg van plezier, van de minste weerstand, van wat me makkelijk afgaat en waar ik plezier in heb.
- Ik doe de deur open, loop even lekker naar buiten en drink daar koffie, ga lekker zitten, een stukje lopen of ik doe even wat in de tuin. Ik voel me geaard.

Gezin/familie/verbondenheid

- Ik doe minimaal 4x in de maand iets met Lisa. Dat zijn ook dingen zoals samen boodschappen doen, even thee drinken bij haar thuis, Lisa uitnodigen om bij ons te eten. Ik ben haar moeder en gedraag me als een

mentor, geef haar vertrouwen en bekrachtig het goede en positieve. We gaan 5 x per jaar samen naar Duitsland om boodschappen te doen en te winkelen en te lunchen.

- Ik werk samen met Lisa, ik laat haar de dingen doen die zij leuk vindt en waar ze beter in is dan ik en geef haar hierin vrijheid.
- Ik doe minimaal 1x in de maand iets met mama. Dat kan zijn bij haar theedrinken, spontaan of gepland. 1x in de 3 maanden doen mama, Lisa en ik iets samen. Iets drinken samen of lunchen.
- Ik ga met Lisa naar Daisy, Anouar en Nyla of zij komen bij ons.
- Ik zie Daisy, Anouar en Nyla minimaal 2x in de maand.
- 1x per half jaar spreek ik iets af met vriendin A.
- Ik spreek 4 x per jaar wat af met vriendin B, we sparren samen.
- Aaron en ik spreken minimaal 8 x per jaar af met leuke mensen (familie, vrienden).
- Aaron, Luca, Lisa (en Merlin als hij er is) en ik spelen een keer per kwartaal een spelletje.

Online coachpraktijk/Love to learn

- Dit jaar maak ik meer dan x euro omzet met Love to learn.
- In december heb ik mijn opleiding mental coaching afgerond met een 9.
- Ik maak elke week 5 podcasts, blogs, cursussen, lessen of video's en geniet daar enorm van. Mensen volgen mij en zien uit naar een nieuwe publicatie. Ik krijg daardoor veel klanten voor Love to learn. Ik help hen met tools die mij in mijn leven ook hebben geholpen.
- Ik weet precies wat ik mag doen om van mijn coachpraktijk een hele fijne werk, deel en coachwerkplek te maken. Voor mij en mijn klanten. Het is ook een filmstudio en podcastruimte. Het is er lekker warm en er schijnt veel zon naar binnen. Ik de zomer zet ik de deuren open.

Geld

- Eind 2020 heb ik minimaal x op mijn spaarrekening staan.
- Er komt op een leuke en onverwacht verrassende manier geld binnen.
- Ik heb meerdere inkomstenbronnen die mij plezier geven.
- Ik voel me financieel vrij.

Relatie

- We werken onze gezamenlijke wishlist bij;
- Een plan maken voor Luca (komt ook aan de orde in het levensplan);

- We vormen samen een team en voelen dit ook zo. We werken actief samen als team door te praten, open te zijn, eerlijk te zijn, kwetsbaar op te stellen, te zeggen wat ik nodig heb, wat ik wil van de relatie maar ook van hem en wat ik Aaron kan geven. Hij doet dit ook bij mij;
- We beleven veel plezier aan het nieuwe huis en ook aan het mooier maken ervan. In maart vinden we onze droomkeuken en zetten we alles daarvoor in gang.
- We maken elke week tijd voor elkaar, echte exclusieve tijd, ook in drukke tijden, desnoods agenda trekken! Aandacht voor elkaar, echt luisteren naar elkaar, geïnteresseerd zijn, de ander iets gunnen, elkaar helpen bij dingen en ontwikkeling. Ook op seksueel gebied tijd voor elkaar maken;
- Samen leuke dingen doen: reizen, uitstapjes, sociaal, wandelen, golfen.
- Aaron en ik wandelen minimaal 2 keer per week.
- Aaron en ik gaan dit jaar samen op een (korte) vakantie.

Wat wil ik nog meer in 2020 ervaren?

- ..

Wat mag er in 2020 in mezelf ontwikkelen?

- ..

Wat zijn mijn wensen? (hieronder fantaseer je gewoon lekker zonder dat je nog teveel nadenkt over het specifiek maken. Vul maar gewoon in wat er in je opkomt.) Wat wil je graag?

- (Zeil)boot met familie;
- Nieuwe auto? Die voel ik nog niet zo.
- Plezier hebben in de tuin.
- Dat papa en Loes 4x dit jaar komen logeren.
- Dat Daisy, Anouar en Nyla komen logeren.
- Dat ik weet wat er nodig is om mijn coachpraktijk nog gezelliger te maken.
- Dat ik mijn ideale werkplek in huis heb.
- Allemaal lampjes in de bomen.
- Een leuk nieuw stel waar we leuk contact mee hebben.
- Een tv in de keuken.
- Een mooie fijne badkamer.
- Twee stoelen of iets anders tegenover de bank waar mensen in kunnen zitten maar wij zelf ook en ook makkelijk naar buiten kunnen kijken.
-