

Meer Rust, meer Energie

7 praktische tips voor Lichter Leven



NICKY BEENTJES

**Lichter Leven
begint bij het
zetten van de
eerste stap**

Foto Pixabay

Welkom :-)

Wat leuk dat je dit e-book met de 7 tips voor Lichter Leven vanuit rust en energie hebt aangevraagd, dank je wel hiervoor.

Dit e-book heb ik met zorg en liefde voor je bedacht, geschreven, (deels) gefotografeerd en vormgegeven.

Ik hoop dat de eenvoudige tips je op weg helpen naar een leven dat lichter voelt.

Lichter Leven... dat betekent voor mij
*Met een optimistische blik naar jezelf en de wereld kijken
Denkend in kansen, mogelijkheden en oplossingen*

Mijn optimistische blik op het leven deel ik graag met jou
Vanuit een Oosters perspectief op het leven en de mens

Nicky



Vital Living
Nicky Beentjes
06 - 5320 5588

www.vital-living.nl

Copyright 2020 - Vital Living | Feng Shui Coaching en Design

A full-page background image of a vast, calm blue lake or fjord. In the distance, there are layers of blue mountains under a clear, light blue sky. The water is still, reflecting the sky and the surrounding landscape. The overall mood is peaceful and expansive.

**Ontdek wat je
werkelijk wilt
voor meer
Lichtheid
in jezelf en je
leven**

Wie ben jij?



Nicky Beentjes
Feng Shui Consultant
en Ontwerper

Ben jij een vrouw met een hoofd dat altijd 'aan' staat?
Met een drukke baan of een eigen bedrijf
Die meer van aanpakken en doorzetten weet dan van rustig aan doen
en gas terugnemen?

Nader jij de 50 met af en toe het gevoel 'is dit het nou'?

Voel je een verlangen naar meer vervulling?

Merk je dat je toe bent aan verandering omdat je oude leven niet meer past?

Herkenbaar

Mijn eigen '50 onrust' gaf aan dat ik terug mocht naar mezelf
Naar ontdekken wie ik wil zijn en wat ik werkelijk wil doen
Door drukte en gedoe kwam het er alleen nooit van
Geen tijd, geen rust om erover na te denken.

Tot mijn lichaam me dwong tot rust en de vraag opkwam:
'Waar word ik nou echt gelukkig van?'

Resultaat is de combinatie **holistische coaching en design**
Feng Shui, interieurontwerp én energiewerk combineren tot een
Lichter Leven Plan, voor jou

**Kies voor een Lichter Leven waarin je weer blij bent met jezelf, je huis,
je werk en jouw rol in de wereld**

Dat wens ik je. Durf te kiezen voor jezelf en waar je echt gelukkig van wordt
Omdat je leven te kort is om later met spijt terug te kijken

Laat mij je ondersteunen naar een Lichter Leven

Vanuit rust, energie, Feng Shui en design

Wie ben ik?

Nicky Beentjes

Mijdrecht 1962

Water Tijger

Oudste van 3 meisjes

Gevoelsmens en denkhoofd

Humor en lichtheid

Schoonheid en harmonie

Kleur en design

Samenwonend in Haarlem

in een huis uit 1911

Levensgenieter en Inspirator

Feng Shui Consultant

Grafisch en Interieurontwerper

Verse appeltaart met slagroom

Pannenkoek spek/appel

Thaise rode kipcurry

India

Thailand

Singapore

IJsland

Terschelling

Feng Shui

Kleur

Astrologie, Numerologie,

Human Design

5 Elementen Koken

Lezen

Schrijven

Fotograferen

Lichter leven... maar hoe dan



Feng Shui helpt je erbij

Feng Shui, analyseert de energie(stroom) van de plek waar je woont en werkt. Gebruikt de positieve kracht ervan om flow in je leven te brengen De kwaliteit ervan met 33% te verhogen.

Gelukkig en gezond zijn, liefde voelen en ervaren,
je potentieel en talenten optimaal kunnen inzetten
voor jezelf en de wereld

Dat is Lichter Leven

en een goede Feng Shui

De energie in je directe omgeving, buiten en binnen ondersteunt je hierin
Omdat alles en iedereen verbonden is door een universele levenskracht

Ch'i, levensenergie

Rust is de basis

Is er geen rust dan wordt nadenken en weloverwogen keuzes maken lastig
Rust in je omgeving brengt rust in je hoofd en in je lijf

Energie geeft je de kracht

Is er geen energie dan is er geen actie
De energie van je gedachten
Energie uit je voeding
Energie van de plek waar je woont of werkt
Energie geeft je levenskracht en maakt dat je besluiten neemt
én vol kunt houden





Rust én energie om te durven veranderen om je verlangen te vinden voor een Lichter Leven

Dit e-book geeft je **7 tips voor meer rust en energie**
Eenvoudige down-to-earth tips waar je direct mee kunt beginnen

Zodat er in jou meer ruimte ontstaat
Om je verlangen te ontdekken
En te laten groeien naar wie je wilt zijn en wat je wilt doen

1. Rust in je dag
2. Rust in je lichaam
3. Rust in je huis
4. Energie in jezelf
5. Energie voor jezelf
6. Energie in wat je doet
7. Energie in je huis

Start jouw reis naar een Lichter Leven vanuit rust en energie

1

**Rust
in je dag**



1

Breng rust in je dag...

Zit jouw hoofd voor het opstaan al vol met lange to-do-lijsten?

Begin je je dag vaak gestressed, loop je de hele dag achter de feiten aan waardoor je je regelmatig moe en gefrustreerd voelt?

Kies in plaats daarvan bewust voor een ander gevoel
Blijf 2 minuten langer liggen en geef antwoord
op de volgende 2 vragen:

Wat wil je dat deze dag je brengt?

Welk gevoel wil je hebben vandaag?

Is dat vrolijkheid, een zonnig humeur, daadkracht, energiek zijn,
openstaan voor contact, helderheid of rust in je hoofd?

Het enige dat je hoeft te doen is het besluit te nemen
en je dag met die intentie in te gaan

Het geeft je de rust dat jij de controle over je dag hebt
en niet een ander of de omstandigheden

kies voor het opstaan je gevoel voor de dag



INSPIRATIE EN MOTIVATIE

2

Rust in je lichaam



Foto Nicky Beentjes

2 Breng rust en energie in je lichaam...

Eet jij staand aan de aanrecht altijd snel je broodje?

Geen goed idee, al direct een gehaast gevoel
voordat je je dag begint
Het beïnvloedt je humeur, je werk en je relaties

Eenvoudig op te lossen
Als je 15 minuten eerder opstaat
om aan tafel te gaan zitten en in rust te ontbijten

Maar laat dan liever je koude yoghurt met cruesli, de banaan en
het glas versgeperste sinaasappelsap staan

Het is volgens Chinese Voedingsleer zwaar te verteren
Maakt je buik te koud en kost je energie

Een warm ontbijt is beter

Warme pap, een gekookt of gebakken ei
een omelet met groenten of een granengerecht met gekookt fruit

Verteert gemakkelijk
en geeft je de meeste energie

start je dag met een warm ontbijt



5 ELEMENTEN VOEDINGSADVIES

3

Rust in je huis



Foto Pixabay

3 Breng rust in je huis...

**Een trap die vol ligt met van alles en nog wat
Een zolder of schuur vol spullen van jezelf of anderen**

Alles is energie en draag je bewust of onbewust bij je
Energie van spullen die, vaak ongemerkt, je huis binnen
zijn gekomen

Het geeft onrust in jou waardoor je geprikkeld kunt reageren,
juist naar degenen die je lief zijn

Ben je (hoog)gevoelig voor prikkels om je heen
dan is een opgeruimde omgeving een must
Om je beter in balans te voelen, relaxter te zijn

Een vaste plek voor spullen en na gebruik direct
opbergen helpt

Opruimen en schoonmaken

Maakt de energie vitaal
Heeft een positieve invloed
Op jou, je gezondheid, je relatie en je werk

Een opgeruimd huis
geeft een opgeruimd hoofd

ruim op, maak schoon en voel het verschil



KLEUR EN INTERIEURADVIES

4

Energie in jezelf

Foto Nicky Beentjes

4 Bescherm je eigen energie...

De hele dag gewerkt of thuis druk bezig met de kinderen
Avondeten gemaakt, tv kijken en nog even achter
de computer. Bijna bedtijd.

Welk werk je ook doet, waar je ook heen gaat overdag
De kans is groot dat je in contact bent geweest met
de energie van andere mensen

Met hun eigen dromen en verlangens
Maar ook hun zorgen, gepieker, stress, en problemen

En dat heeft invloed op jou
Wat heb jij daarvan in jouw 'energielichaam' opgevangen?

Waar heb je je onbewust mee verbonden?
En... waarvan heb je gedacht dat het met jou te maken had?

Die constante energie-uitwisseling kan je behoorlijk moe maken
Neem voordat je gaat slapen een (voeten)bad met Epsom zout

Zo 'schoon' je letterlijk jouw energieveld
en rol je opgefrist en in je eigen energiebubbel
je bed weer in.

neem 's avonds een voetenbad met Epsom zout



SPACE EN PERSONAL CLEARING

5

Energie voor jezelf

5 Energie voor jezelf...

Als je leven nu uit balans voelt

Je geen tijd en ruimte neemt voor jezelf en wat jij wil
Altijd maar bezig bent met zorgen en aandacht voor de ander

Dan komt dat vaak omdat het egoïstisch voelt
Je er te graag voor anderen wil zijn
De ander gelukkig wil zien
Terwijl je ondertussen jezelf vergeet

Maar hoe zorg je wel voor tijd en ruimte voor jezelf

Hoe houd je je eigen energie hoog voor je eigen hartsverlangen?

Dat begint met af en toe kiezen voor jou

Omdat het mag
Zonder schuldgevoel, met gezond egoïsme

Gewoon genieten

- 5 minuten langer in bed terwijl je partner er al uit is voor het ontbijt
- 15 minuten ongestoord lezen, op een tijd dat je vindt dat je wat 'moet'
- 30 minuten in bad op een doordeweekse avond
- 1 uur naar buiten, gewoon omdat de zon schijnt
- een avond helemaal doen waar jij zin in hebt

Zodat je er daarna weer volop voor iedereen kunt en wilt zijn
Kiezen voor jezelf en een Lichter Leven...



begint met tijd nemen voor jou

INSPIRATIE EN MOTIVATIE

6

Energie in wat je doet

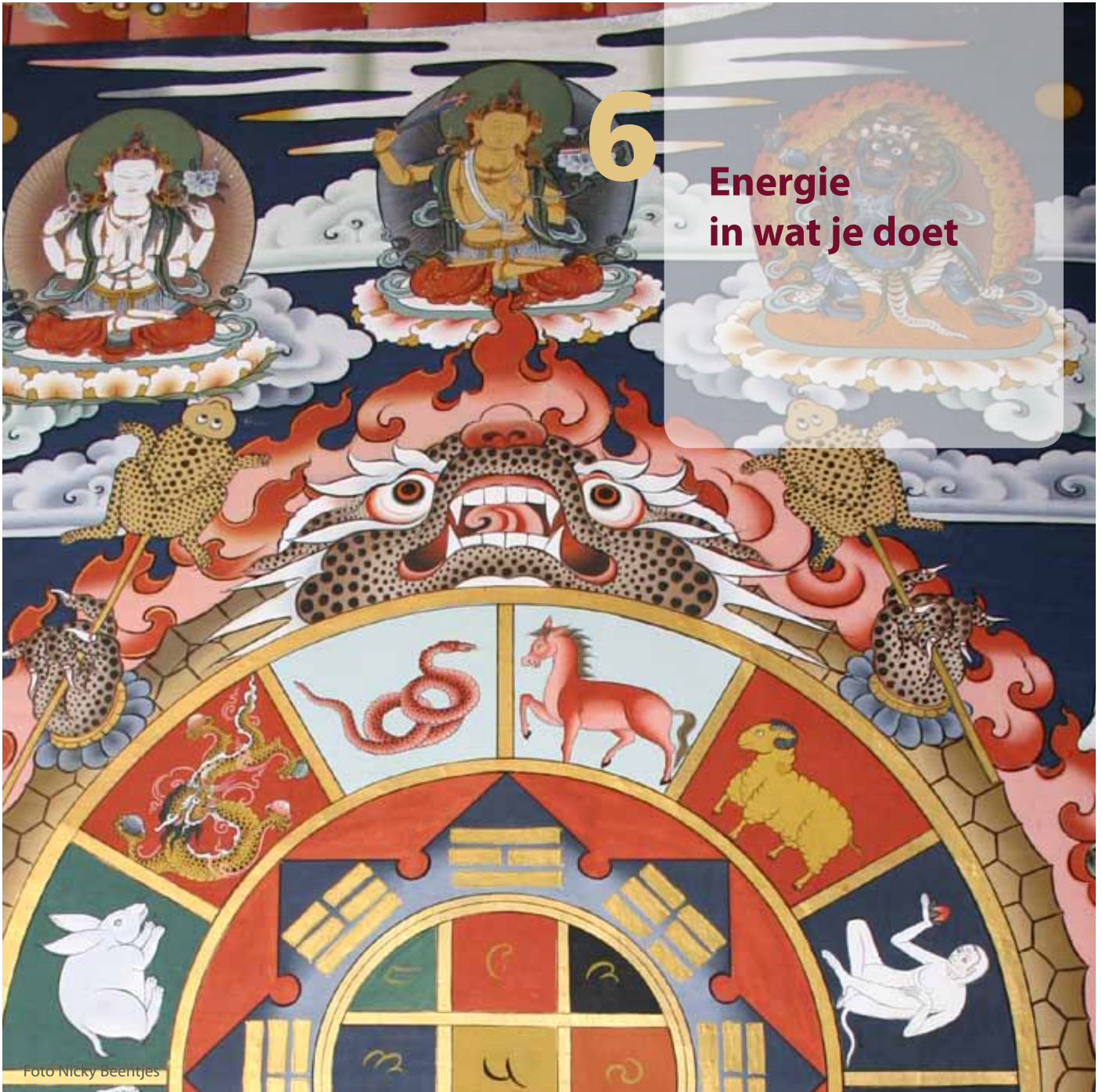


Foto Nicky Beentjes

6 Breng energie in wat je doet...

Als je het plezier in wat je doet verloren bent Je verlangt naar anders

Omdat je je niet meer blij voelt
En dat uitstraalt naar alles en iedereen
Je leven uit balans

Maar wat als je weer zou voelen
dat wie je bent helemaal klopt met wat je doet?

Dan is er rust en energie
Balans en harmonie. Licht en flow

Ga op reis naar je verlangen en herinner je

Wat je deed als kind
Wat je doet ook als je er geen geld voor krijgt
Wanneer je de tijd vergeet
Wat geen moeite kost

- Boeken en kranten lezen
- Met vrienden afspreken
- Creatief bezig zijn
- Regelen
- Structuur aanbrengen

5 gebieden waar jouw talent kan liggen
voor de Lichtheid die je wilt leven



ontdek waar je het meeste plezier uit haalt

LIFE CONSULT CHINESE ASTROLOGIE

7

Energie in je huis



Foto Nicky Beentjes

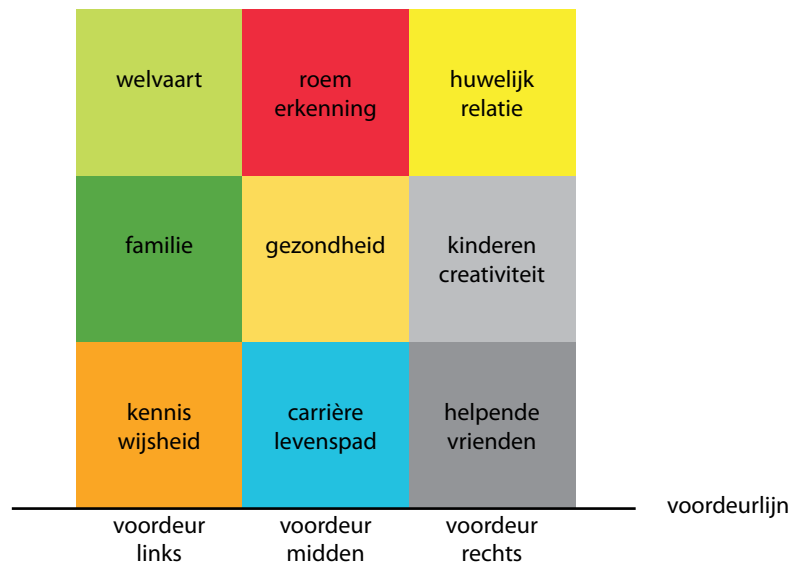
7 Breng lichte energie in je huis...

**Op welk vlak mis je rust, balans, voel je zwaarte en stagnatie
Wat in jouw leven kan beter**

Bekijk het met dit Feng Shui schema, de Bagua
Leg het schema met de onderzijde op de lijn van je voordeur
Verdeel je plattegrond in 3x3 vakken

Waar is er rommel? Waar is er iets stuk? Waar kom je niet graag?
Dat is het levensgebied dat meer aandacht mag krijgen
Ruim op. Maak schoon. Houd het netjes.
Ontdek met Feng Shui de connectie tussen jou, je huis en je leven

**en creër meer positiviteit en flow
in je leven**



FENG SHUI CONSULTEN

8 Lichter op weg...

Na dit e-book ontvang je van mij af en toe (ong. 1x per week) inspiratie voor een leuker en lichter leven

Met tips over Feng Shui en Interieur, Astrologie, Clearing en Mindset én af en toe een lekker recept

Je kunt je voor deze mails altijd weer afmelden

Heb je na het lezen van dit e-book een vraag of wil je meer informatie over mijn Lichter Leven aanbod voor jou?

Kijk dan op mijn [website](#), bel me op [06 - 5320 5588](tel:06-53205588) voor een gratis opbeurend en licht gesprek of mail je vraag naar nicky@vital-living.nl

Bekijk mijn aanbod



9 Speciaal voor jou

**Als je in deze lockdown tijd
onrust voelt
en snel afgeleid bent
omdat je allemaal thuis aan het werk bent**

Dan voelt je leven even zwaar
Mis je focus, voel je je gefrustreerd en reageer je sneller geïrriteerd
naar wie je lief zijn

Je baalt want jij bent gesteld op je vrijheid. Hebt ruimte nodig voor jezelf.
Om te presteren. Liefde en verbinding te voelen
Je mist balans...

Het hoeft niet zo te zijn

Je gebrek aan concentratie, de onrust en irritatie kan verminderen
Met de juiste energie. Wekelijks. Op afstand.
Terwijl jij gewoon thuis zit en er niets voor hoeft te doen
Ik heb er iets speciaals voor

Helder Hoofd Sessies (Personal Clearing)

Zodat onrust en irritatie vermindert
Er rust en focus voor in de plaats komt
Je de huidige situatie beter kunt accepteren
En de liefde en harmonie tussen jou en de ander bewaard blijft

Breng de rust, de liefde en balans terug in jezelf



Boek de 2=1 Helder Hoofd Aanbieding

Vul de kortingscode **BALANS88** in op de website

naar Aanbieding

VITAL  LIVING