

GET READY TO

# Grenzen aangeven!

// Wat levert het jou op als jij  
vaker 'nee' zegt?//

*door Tineke Noordman*

[WWW.HURRAYFORTODAY.COM](http://WWW.HURRAYFORTODAY.COM)

# Hier is het dan!

Wat tof dat je 'Get ready to grenzen aangeven' hebt aangevraagd!

TIP van de dag: lees niet alleen de voordelen door, maar sta er ook bewust bij stil.

Waarom heb jij dit e-book aangevraagd?  
Hoe staat het grenzen aangeven nu in je  
leven?

Wat heb jij nu nodig?

Veel liefs, Tineke

# 3 VOORDELEN

## // Grenzen aangeven //

### 1. TIJD

Denk eens aan al die taken die je niet meer hoeft te doen. Al die afspraken waar je niet meer naar toe hoeft. Je hebt ineens heel veel tijd terug. En die tijd kun je besteden aan de dingen waar jij blij van wordt.

### 2. ENERGIE

En als je er tijd voor terug krijgt, hoef je ook een stuk minder energie te steken in die activiteiten. Niet meer 's avonds overwerken, maar gewoon tijd om op de bank te hangen met je favoriete Netflix serie. Of om eens lekker op tijd je bed in te duiken met een goed boek. En denk aan dat je weer eens 7-8 uur per nacht aan te tikken qua slaap.

### 3. RUST, ONTSPANNING

Met het hebben van meer tijd en het verhogen van jouw energie level kom je in meer rust en ontspanning terecht. Het leven is niet meer zo gehaast van taak naar taak en van afspraak naar afspraak.

Je hebt meer tijd voor jezelf en voor de dingen die je echt belangrijk vindt.

# Hurray for Today

// Enjoy your day in a confident way! //

Kijk nu nog eens terug naar de drie vragen die ik aan het begin van dit e-book heb gesteld?

Wat is jouw eerlijke antwoord?

Wil je graag meer tips over hoe jij krachtiger en met meer zelfvertrouwen in het leven kunt staan?

Volg mij dan op Instagram:

@hurrayfortoday\_tineke

Ben jij klaar om met meer zelfvertrouwen in het leven te staan, maar weet jij niet waar je moet beginnen?

Neem dan contact met mij op via de mail  
(tineke@hurrayfortoday.com).

ik hoop dat we elkaar (weer) gaan ontmoeten.

Veel liefs,

Tineke Noordman  
Confidence coach