

# KURSUS HÆFTE

*Med Louise Koch*



## 10 DAGES INSPIRATION

Aller først vil jeg rose dig for, at du har tilmeldt dig dette 10 dages introkursus. Det betyder, at du ønsker noget bedre for dig selv, og at du er godt på vej til at få det.

Alting starter med et ønske, og derefter kommer en beslutning om, at noget skal ændres. Det er i bund og grund kun dig selv, der kan tage beslutningen og lave ændringerne, som virkelig kan forbedre dit liv.

Jeg tror 100% på, at du kan nå dine mål, hvis du beslutter dig for det. Du fortjener at være rask, glad, slank og energisk hver dag, og hvis du for alvor er besluttet på at få nye resultater, så vil du kunne få det.

Det er ikke så tit, at vi giver os selv lov til at kigge på vores behov og drømme, så giv dig selv den forkælelse og udfyld dette kursushæfte nu.

Kærligst  
Louise Koch

## MINE DRØMME & MÅL

Det jeg drømmer om mest af alt er...

Det liv, som jeg gerne vil leve, er fuld af...

Mit mål for det næste år er, at...

Når jeg når mit mål, vil det føles...

Success for mig er når...

Det jeg kan gøre i dag, for at komme nærmere mit mål er...

## MINE FORHINDRINGER

Mine primære udfordringer eller forhindringer er...

Det der holder mig mest tilbage fra at nå mit mål er...

## MIN FORVANDLING

Jeg vil gerne nå mit mål fordi...

Når jeg når det, vil det betyde at...

Det jeg skal ændre er...

Det der virkelig vil kunne gøre en forskel i mit liv er...

## MIN SELVKÆRLIGHED

Jeg kan vise mig selv mere kærlighed ved at...

Det jeg kan gøre for mig selv i dag er...

Den følelse jeg gerne vil have hver dag er følelsen af...

Det jeg er mest taknemmelig for ved mit liv er...

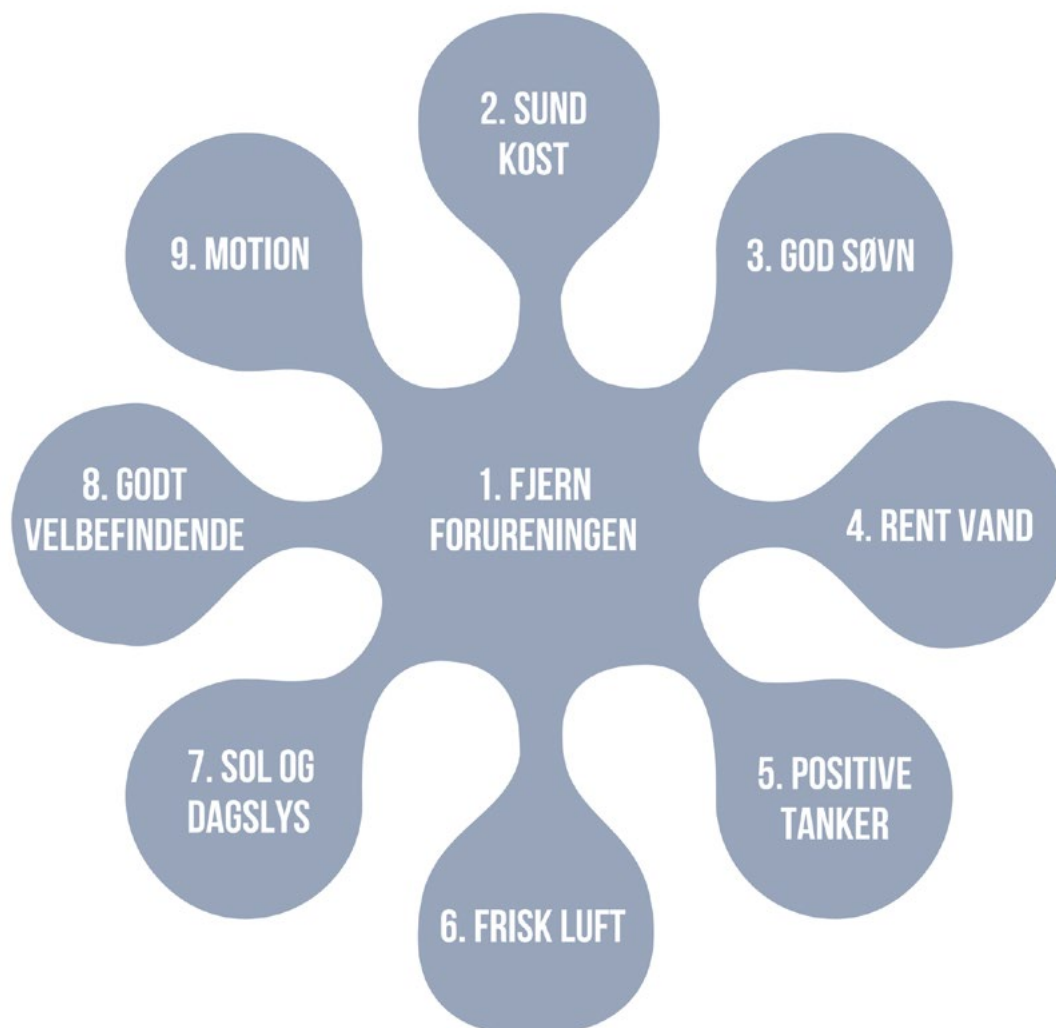
**10 DAGES  
INSPIRATION**

# LIVSSTILSBLOMSTEN

Det område, jeg først skal kigge på er...

Det område, der vil være lettest at forbedre er...

Mit vigtigste indsatsområde på sigt er...



# VIL DU HELE VEJEN?



## Har du kunne lide kurset indtil videre?

Kurset er, som du sikkert ved, kun mit helt lille og gratis intro kursus, og jeg har SÅ meget mere, som jeg gerne vil give dig.

Så hvis du kan lide dette minikursus, så prøv og tænk hvor meget du vil kunne få ud af mit helt store 8 ugers mentorforløb.

Her har du nemlig for alvor mulighed for at transformere dit liv og helbred sammen med mig, så du genfinder den sprudlende glæde, energi og det helbred, som du fortjener.

Det er et livsændrende online gruppeforløb, hvor jeg tager jeg dig i hånden trin for trin, så det hele bliver let og overskueligt.

Jeg hjælper dig med, hvad du skal spise, hvordan du trapper ind, hvordan du får succes med kosten, energien, livsstilen, tankerne, detoxen og helbredelsen, så du ikke kæmper alene med det hele. **Tilmeld dig her:**