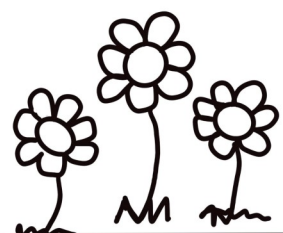
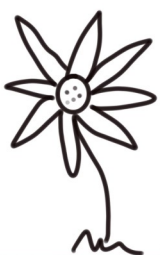


# Leren manifesteren

# Zomer

# cursus werkboek!

Dit werkboek is van: \_\_\_\_\_



## Wat leuk dat je meedoet!

In dit werkboek vindt je allemaal leuke creatieve opdrachten om alleen of samen met papa en mama te doen. Je gaat op ontdekkingsreis opzoek naar jouw talenten, de dingen die je leuk vindt en waar je dankbaar voor mag zijn.

Je mag dit werkboek op jouw eigen manier invullen. Lekker tekenen, knippen en plakken, schilderen, het is jouw werkboek en het aller belangrijkste is dat je er plezier in hebt!

Want plezier hebben en je goed voelen is de basis voor het leren manifesteren.

In dit boekje ga je hier nog veel meer over leren en door de verschillende opdrachten te doen ga jij er steeds meer achter komen wat jouw kracht is en wat jij graag wil!

Blader lekker eens door alle werkbladen heen en begin vooral bij wat jouw aanspreekt!

Want als jij de dingen doet die je leuk vindt zullen er nog meer dingen op je pad komen die leuk zijn!

Dat je vooral heel veel plezier mag hebben!

Kim  
Kimness.nl

# Plezier

## Jouw innerlijke magneet

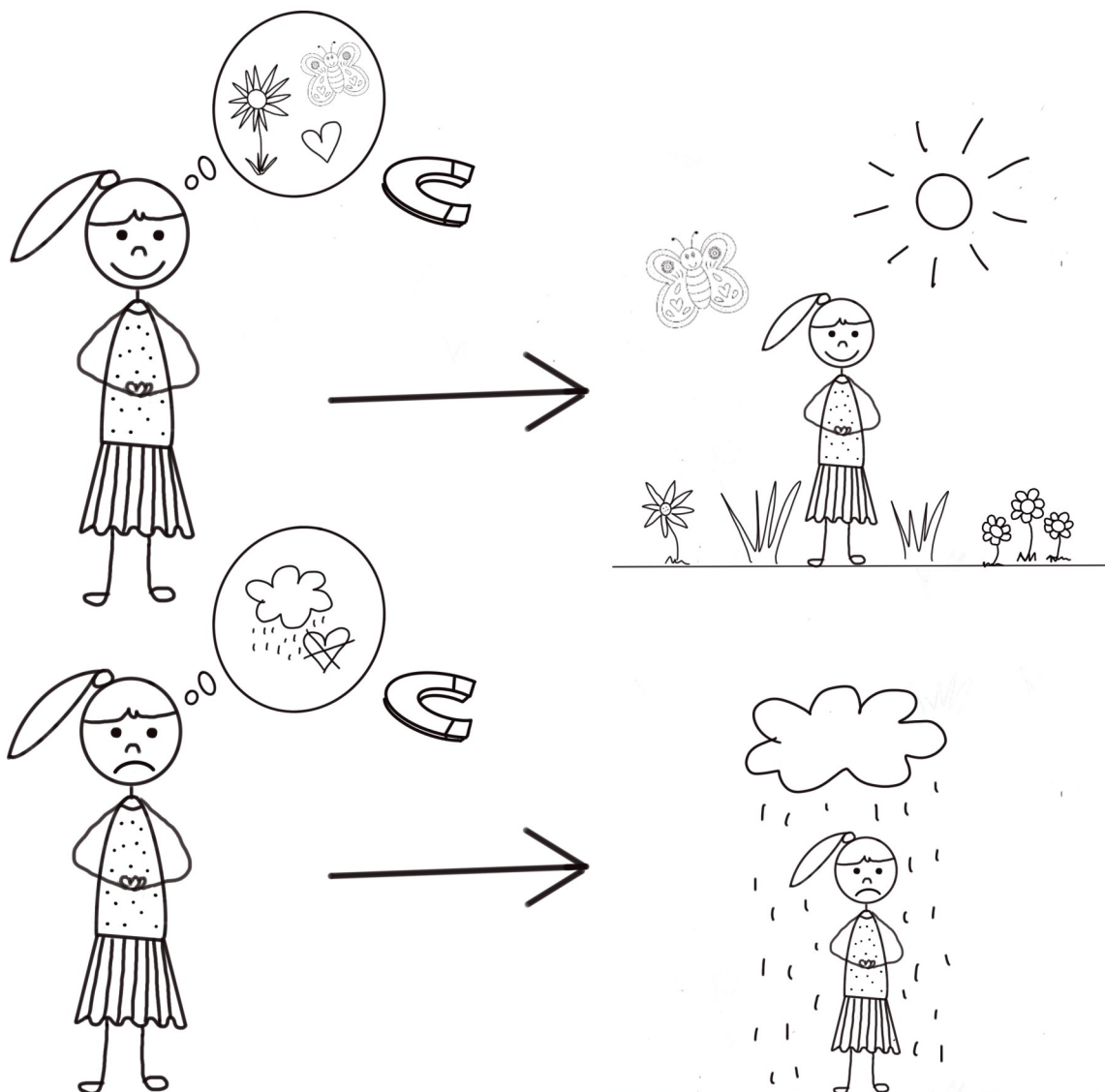
Alles wat jij met jouw gedachten denkt, wat je voelt, wat je zegt en wat je doet heeft een vibratie. Denk jij allemaal positieve gedachten, zal jouw innerlijke magneet allemaal positieve dingen aantrekken. Denk maar eens terug aan een dag waarin jij enthousiast uit bed kwam, dat is meestal een hele fijne dag. Kom je heel chagrijnig uit bed, zal die dag vaak ook meer tegenvallen. Veel van wat jij meemaakt kun je zien als optel som van al je gedachten + woorden + gevoelens + handelen = wat moet mijn magneet aantrekken.

Al deze dingen werken dus als magneet voor je omgeving. In het plaatje hieronder kun je het goed zien.

Het bovenste meisje heeft allemaal fijne gedachten en ziet en krijgt daardoor ook allemaal mooie dingen in haar leven.

Het meisje beneden heeft allemaal gedachten van angst, verdriet en boosheid en die ziet alleen maar negatieve dingen om haar heen en trekt daardoor 'regen' aan.

Hoe zijn jouw gedachten en gevoelens meestal? De woorden die je zegt? De spelletjes die je speelt? Wat zal jouw innerlijke magneet aantrekken?



## Jouw positieve energiebubbel voeden

Iedereen heeft een energiebubbel om zich heen. Alles wat je denkt, voelt en doet geeft energie aan jouw energiebubbel. Volg jij je hart, denk je liefdevolle dingen en fantaseer jij over wat je graag wil bereiken dan wordt jouw energiebubbel gevuld met liefde. Jouw energiebubbel straalt dan liefde naar het universum en dan krijg je ook liefde terug. Als jouw energiebubbel gevoed wordt met negatieve dingen krijg je vaak ook meer negatieve dingen terug van je omgeving.

Denk eens na over wat jij zou kunnen doen om jouw energiebubbel te vullen met liefde, vreugde, sprankeling, compassie en dankbaarheid.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Positieve  
energiebubbel



Negatieve  
energiebubbel



---

---

---

---

---

## Waar ik wel en geen invloed op heb

We kunnen ons soms druk maken over heel veel verschillende dingen, waar heb je nou wel en geen invloed op?

Sommige dingen hebben wij gewoon te accepteren dat ze zijn zoals ze zijn.

Wat wij wel kunnen veranderen zijn onze gevoelens en gedachten hierover, dat is het meest krachtige wat er is!

De binnenste groene cirkel dat ben jij in je liefdevolle kern.

De lichtgroene cirkel eromheen laat de dingen zien waar jij invloed op hebt en die jou leven vorm geven.

Buiten de groene cirkel staan dingen waar jij geen invloed op hebt. Je daar druk over maken of die dingen proberen te veranderen, heeft helemaal geen zin.

Mis je nog iets in de lichtgroene cirkel of daaromheen, schrijf het er gerust bij!



## Mijn **VROLIJKE** plek

Een vrolijke plek is een plek waar jij je thuis voelt. Waar je helemaal kan ontspannen en jezelf kan zijn. Kan genieten van alles om je heen. Dit kan een kamer zijn in je huis, een hoekje in huis of bij iemand anders thuis, het kan ook een plekje zijn in je tuin of in het bos. Je mag het eerste antwoord dat in je opkomt bij de onderstaande wolkjes opschrijven of tekenen.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Waar is jou **VROLIJKE** plek?

Wat zie je om je heen bij je **VROLIJKE** plek?

Hoe voel jij je als je bij je **VROLIJKE** plek bent?

Waar ruikt het naar bij je **VROLIJKE** plek?

Wat voor geluiden hoor jij in je **VROLIJKE** plek?

## Tips om mindful te zijn

Onderstaand vind je allerlei dingen die je kunt doen om meer in het nu te leven. Meer mindful en ontspannen te zijn.

Weet jij nog iets wat je kunt doen om meer mindful te zijn? Schrijf of teken het er dan bij.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Voel al je zintuigen

Ben je bewust van je ademhaling

Wandel in de natuur

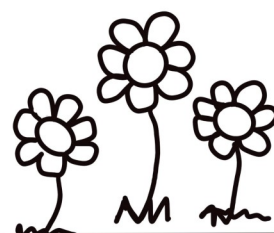
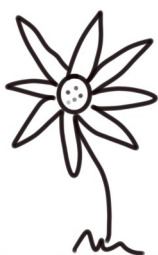
Ben aanwezig in het nu

Vergeef jezelf voor negatieve gedachten

Doe dingen met bewuste aandacht

Ben dankbaar

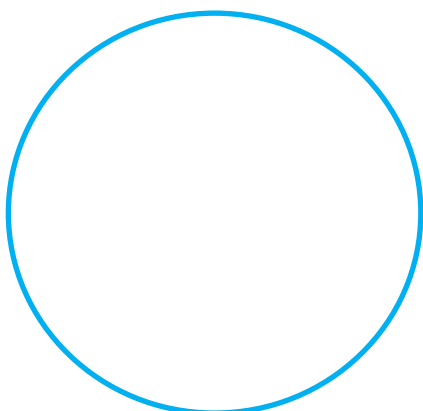
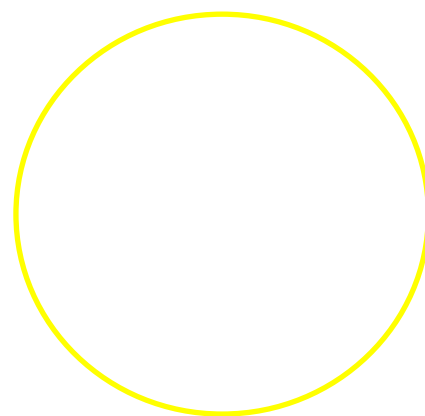
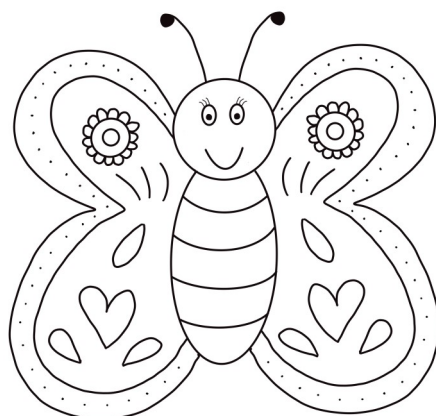
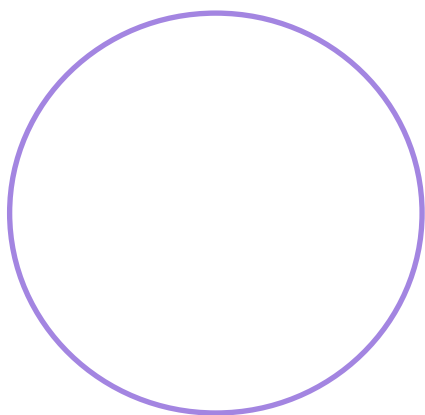
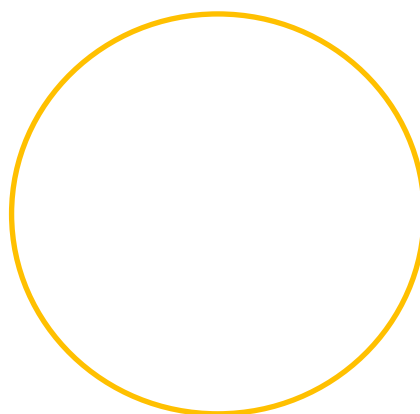
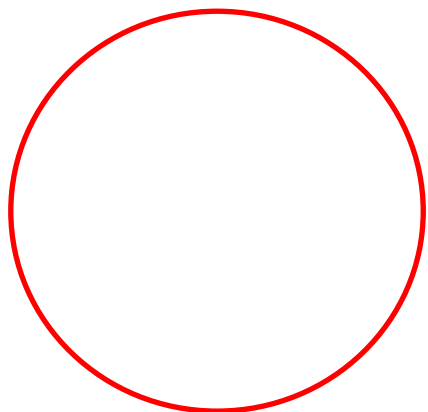
Probeer je hoofd leeg te maken



## 6 dingen die ik leuk vind aan mijzelf

Jij bent een super mooi mens, het universum weet dat! Het is belangrijk om dit ook zelf te voelen. Schrijf of teken hieronder 6 dingen die jij leuk vindt aan jouzelf.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_





## Een dank je wel met een bloemetje

Wij gaan dank je wel kaartjes sturen. Denk eens aan alle lieve mensen in jou leven, die voor je zorgen, er elke dag voor je zijn, die je nieuwe dingen leren, waar jij jezelf mag zijn, waar jij mag stralen en genieten. Kies hier vervolgens 6 mensen uit aan wie jij een dank je wel berichtje gaat schrijven of tekenen. Het dank je wel berichtje mag op dit papier, het allerleukste is nog om deze echt aan iemand te versturen. Niks leuker dan lieve post ontvangen van jou!

Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



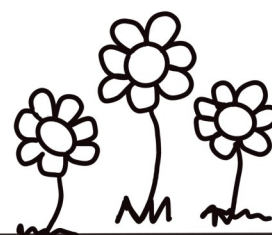
Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



Voor:  
Dank je wel dat je

Van:



## Dit is mijn positieve zelf

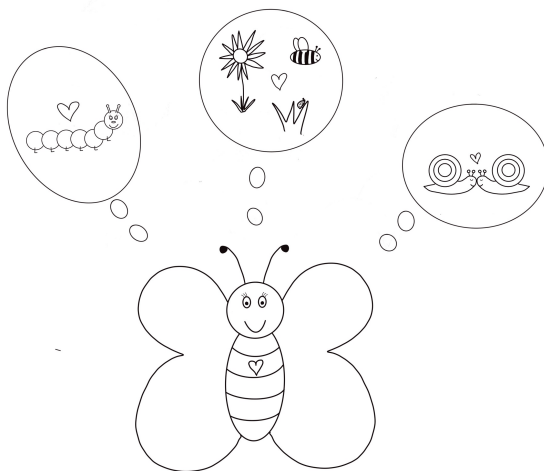
De 'ik ben...' en 'ik heb ...' is een heel krachtig begin van een zin voor het universum. Als je de zin begint met 'ik...' zeg je tegen het universum wat je graag wil. Zoals je geleerd hebt via de wet van aantrekking, is wat je uitstraalt via je gedachten en woorden, hetgeen je aantrekt. Geef in alle bolletjes een liefdevol antwoord over jezelf, je kunt het schrijven of tekenen.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Ik ben

Ik houd van

Ik vind leuk



Ik kan goed

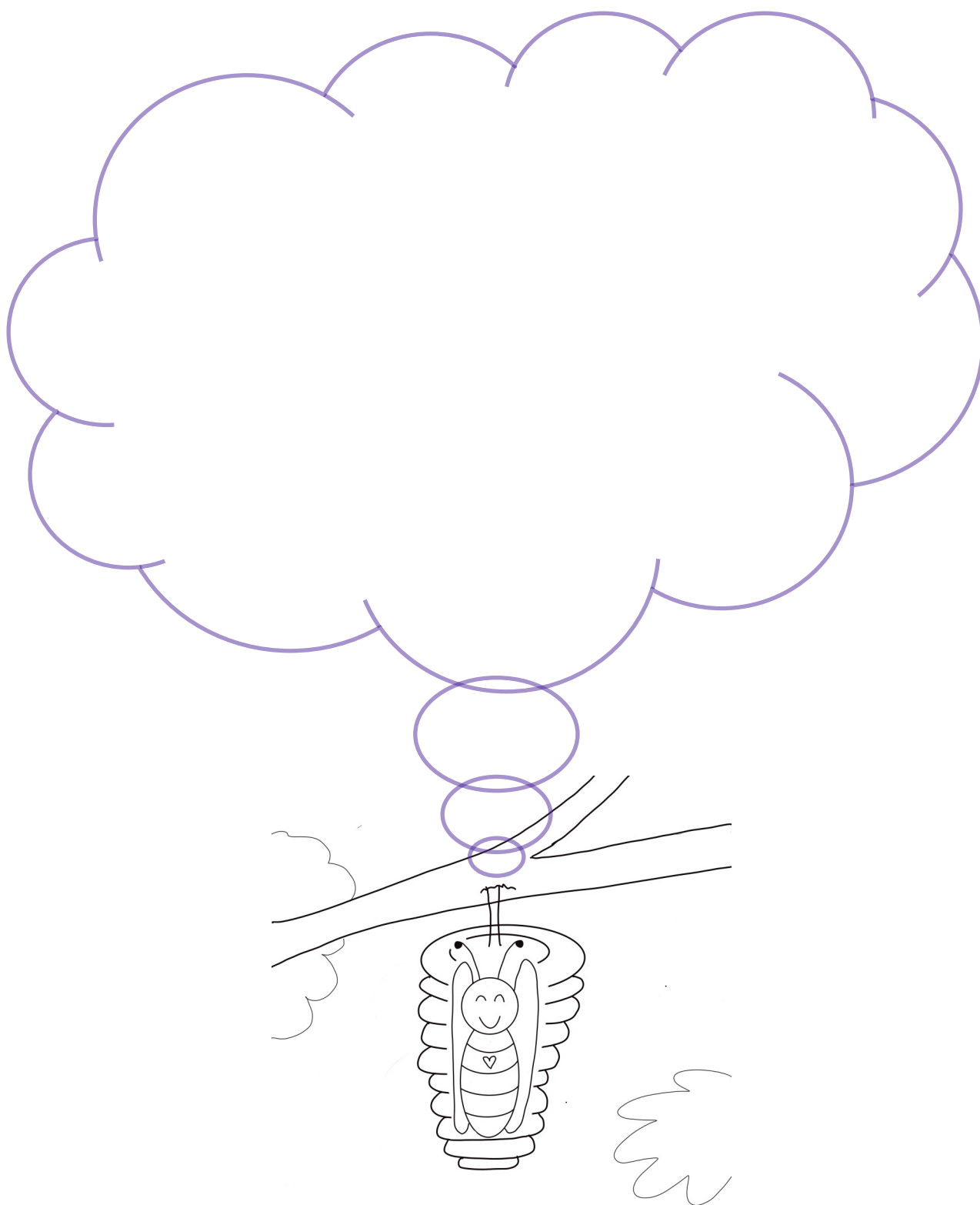
Ik heb

Ik ga

## De beste droom ooit

In je dromen is alles mogelijk, je kunt het zo gek niet bedenken. Vliegen in de lucht naar je luchtkasteel, dansen met je favoriete figuren, op de rug van een dino op avontuur en naar de wereld van elfjes en feeën. In je dromen ben je vrij! Ga eens nadenken wat op dit moment jou fantastische droom zou zijn en schrijf of teken het hieronder.

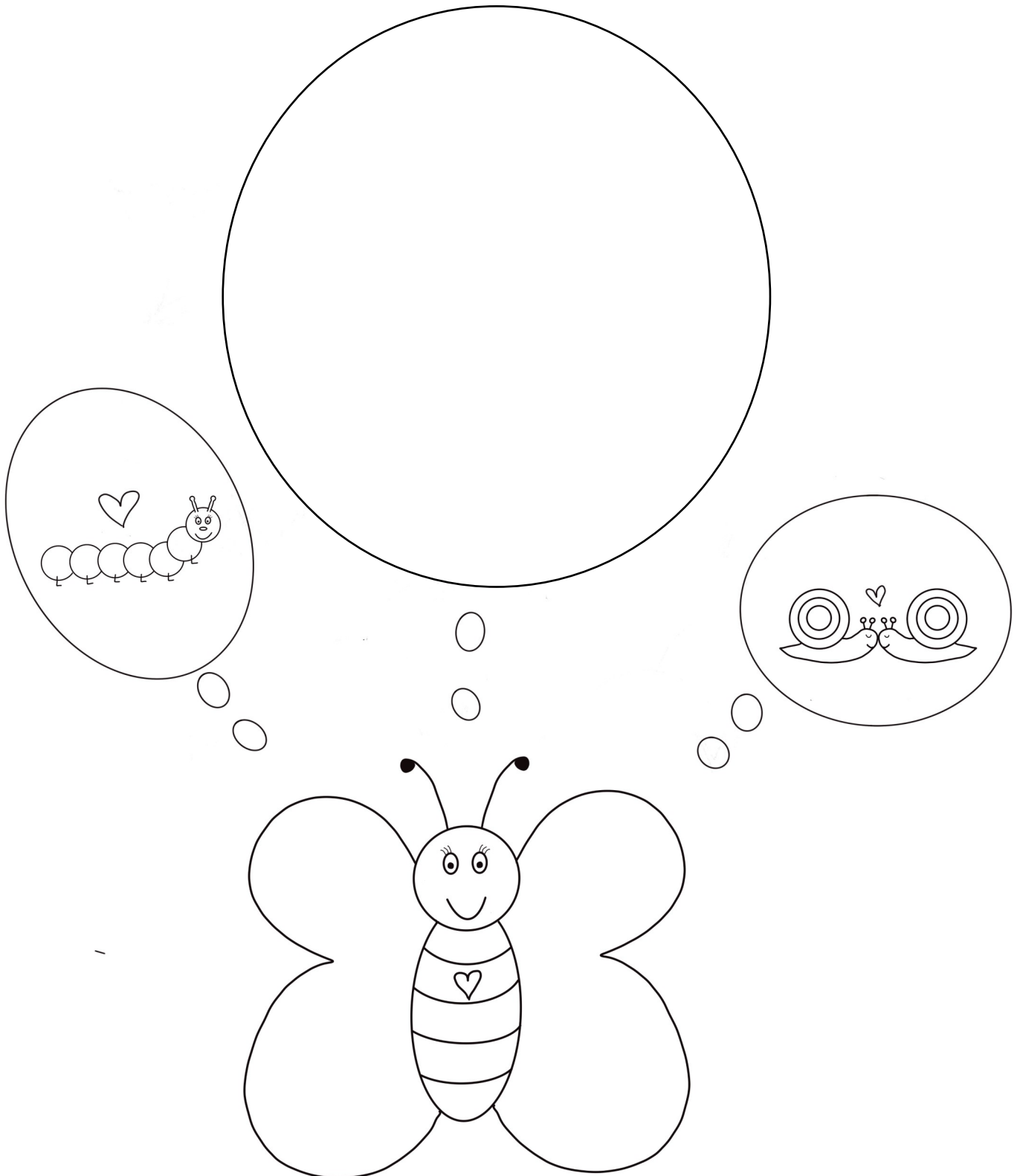
Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## Wat is jouw mooiste herinnering?

Als je terug denkt, wat is jou mooiste herinnering? Je mooiste moment? Waar was je toen? Met wie was je toen? Wat was er om je heen en hoe rook het daar? Schrijf of teken het allemaal op papier.

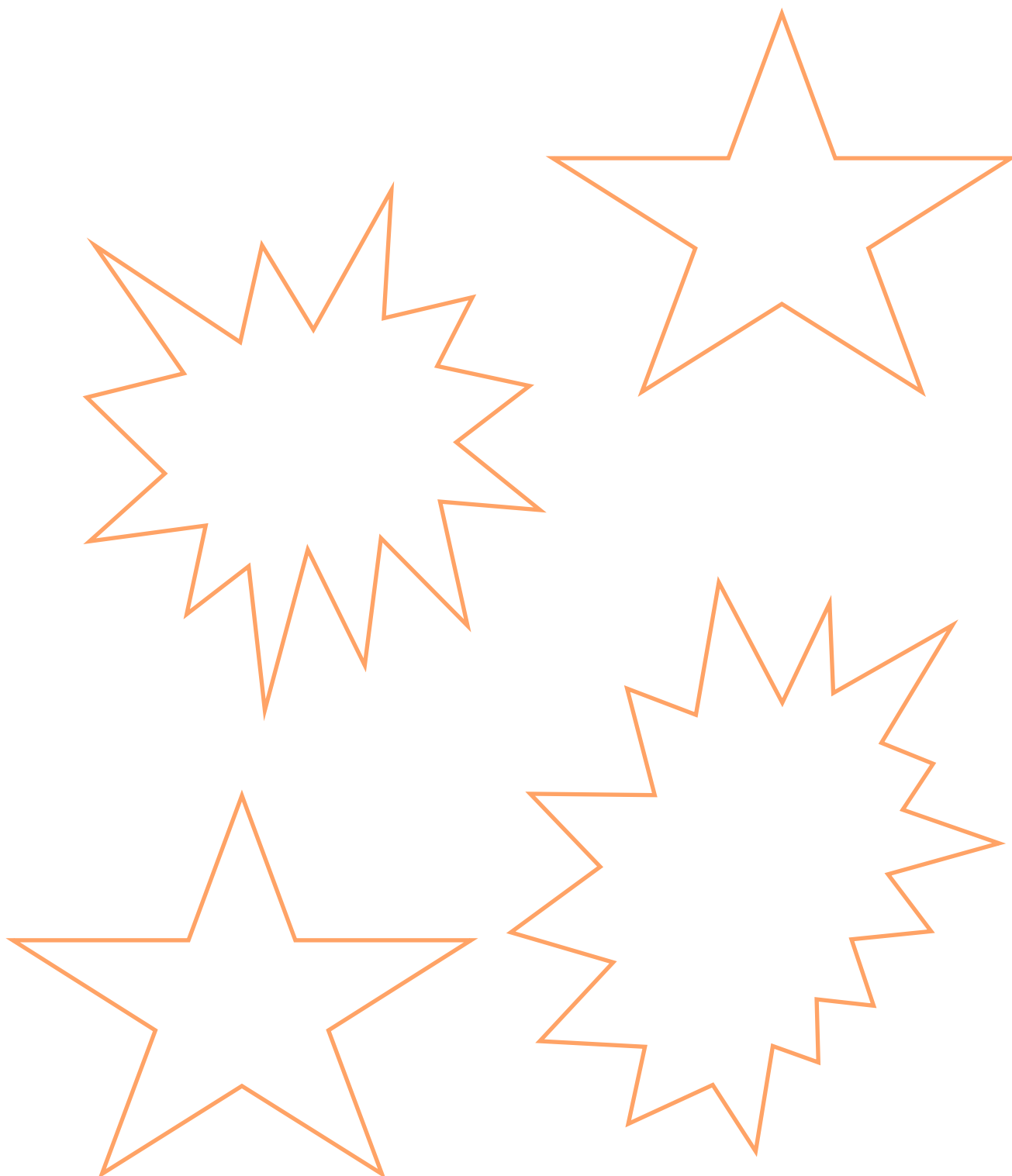
Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## Twinkelingen

Wat geeft jou vreugde? Wat bezorgt jou twinkelingen in je ogen? Waar wordt jij blij van? Schrijf of teken hieronder 4 dingen die jou twinkelingen geven.

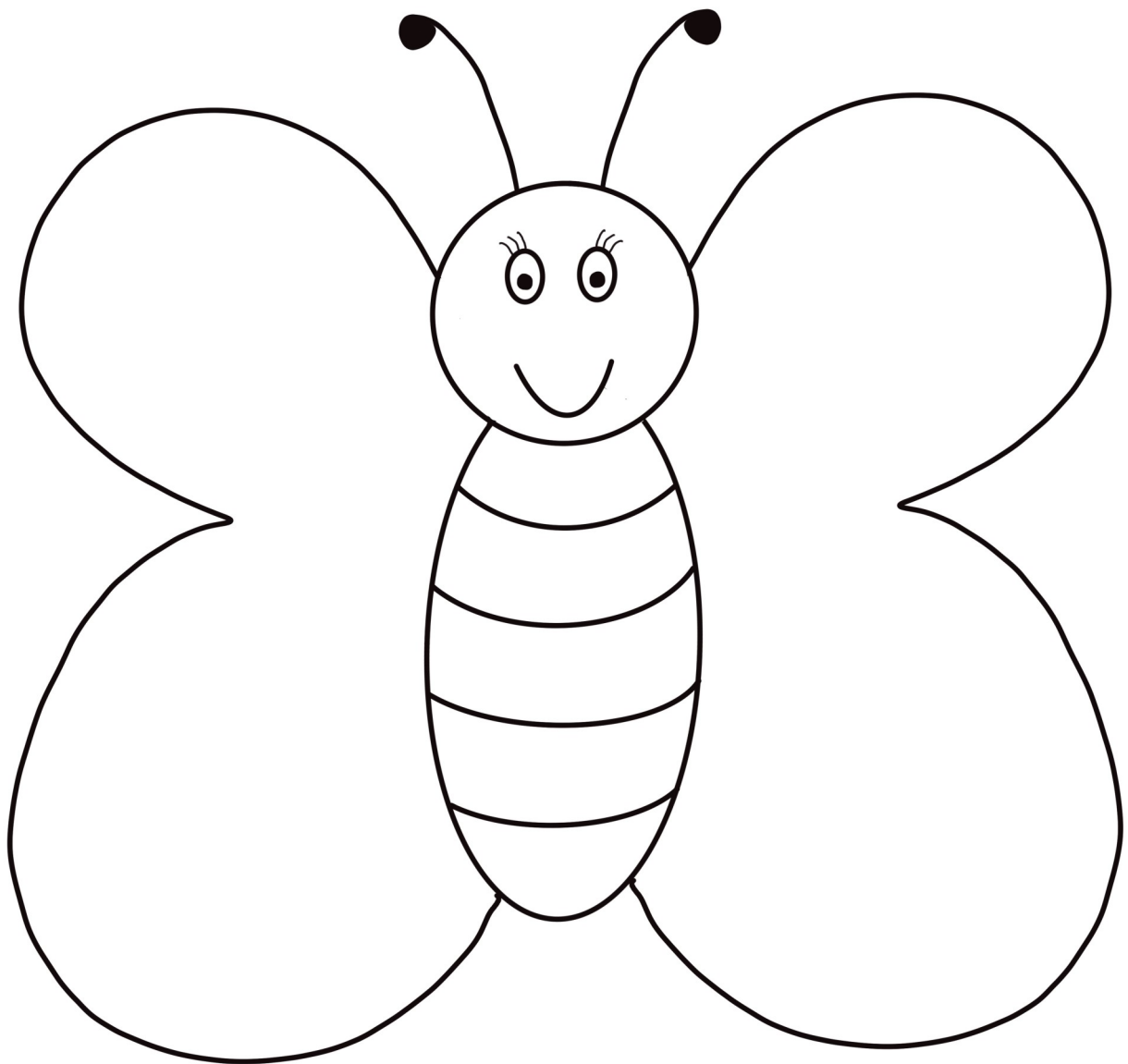
Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## Ik als mooie vlinder

Hoe zou jij eruit zien als een mooie vlinder?

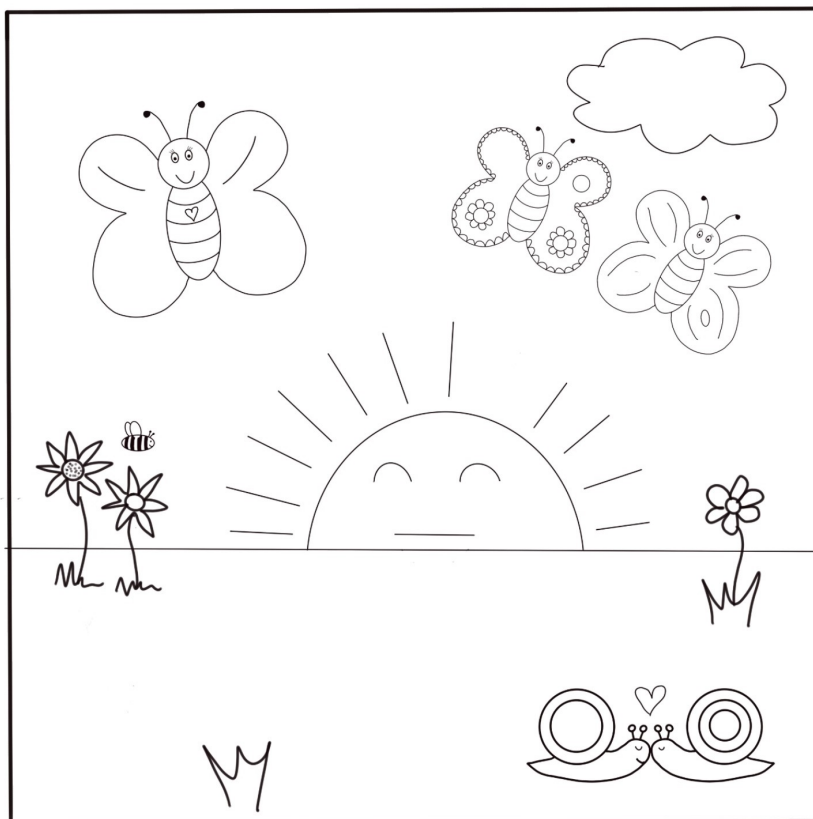
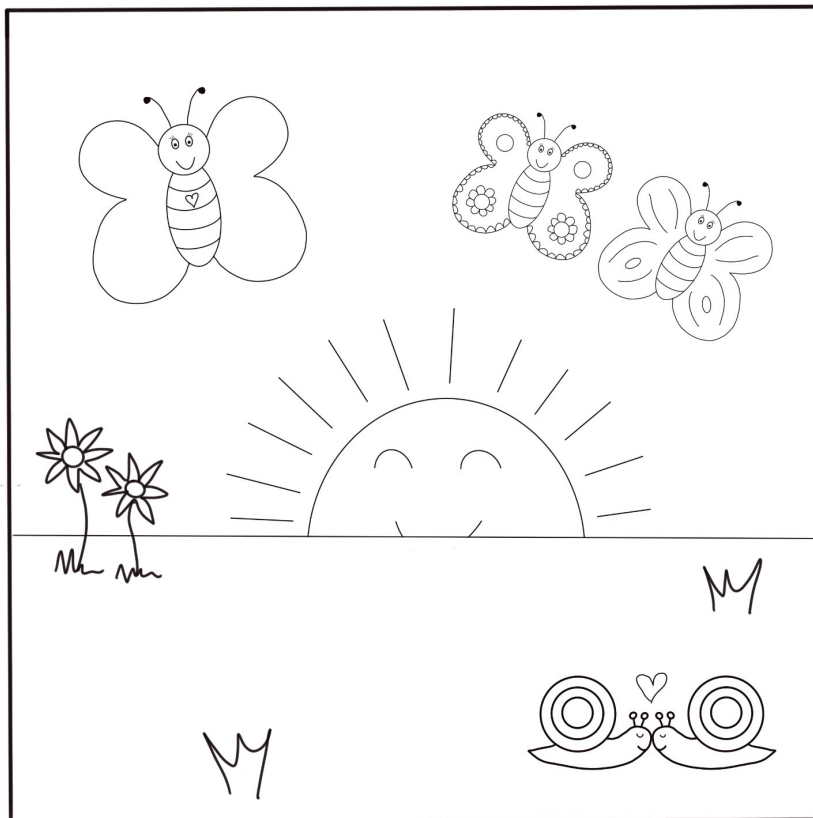
Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



# Zoek de verschillen

Zoek de 10 verschillen.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## Het is zomervakantie!

Het is nu zomervakantie, wat is jou gevoel bij de zomer? Wat zijn dingen die jij deze zomer graag zou willen doen? Schrijf of teken je antwoord bij de onderstaande vragen.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



Wat wil je deze zomer zeker graag gaan doen?

- 1.
- 2.
- 3.

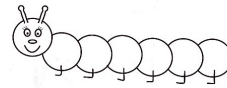
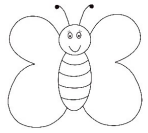




# Zoek het aantal

Zoek en tel het aantal vlinders, rupsen en slakken.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## Wat vindt mijn familie leuk?

Wat zijn dingen die jij leuk vind? Wat zijn dingen die jou familieleden leuk vinden? Vandaag gaan wij op ontdekking om te gaan onderzoeken wat jou familieleden leuk vinden. Wat is hun favoriete eten? Boek? Wat doen ze het liefste? Zijn er dingen die jullie samen leuk vinden? En samen kunnen doen? We gaan eens op ontdekking. Vul de 1e lijst voor jezelf in en daarna 1 lijst voor elk lid in jou gezin.

Jouw naam:
Favoriete eten:
Favoriete bezigheid:
Favoriet boek:
Favoriete buitenactiviteit:
Favoriet ontspanning:

Naam:
Favoriete eten:
Favoriete bezigheid:
Favoriet boek:
Favoriete buitenactiviteit:
Favoriet ontspanning:

Naam:
Favoriete eten:
Favoriete bezigheid:
Favoriet boek:
Favoriete buitenactiviteit:
Favoriet ontspanning:

Naam:
Favoriete eten:
Favoriete bezigheid:
Favoriet boek:
Favoriete buitenactiviteit:
Favoriet ontspanning:

Naam:
Favoriete eten:
Favoriete bezigheid:
Favoriet boek:
Favoriete buitenactiviteit:
Favoriet ontspanning:

## Tip van de ijsberg

Wat je vaak van andere te zien krijgt is het topje van de ijsberg, het stukje waarin iemand graag praat over zijn succes of al iets bereikt heeft. Mensen praten vaak minder graag over wat er niet goed ging, waar ze gefrustreerd over waren, hun leerproces en hun angsten. Dit plaatje laat zien dat wat je van de wereld om je heen te zien krijgt vaak maar een klein tipje is van wat iemand allemaal ervaart en meemaakt in zijn of haar leven. Ook jij kunt alles bereiken wat je maar wil in je leven, heb vertrouwen in jezelf en jouw gedachten en focus op wat je wil en heb vooral plezier!



## Regenboog van emoties

We hebben allemaal emoties of we nu klein of groot zijn, jong of oud. Emoties helpen ons te ontdekken wat wij wel en niet fijn vinden. Want door iets te ervaren wat je niet fijn vindt weet je ook wat je wel fijn vindt, dat is namelijk vaak het tegenovergestelde. Dat maakt een regenboog zo mooi, je hebt zowel de zon als de regen nodig om alle mooie kleuren te zien! Zo is het ook met je emoties, soms voel je je verdrietig of boos en soms heel blij en vrolijk, dat geeft kleur aan jou leven. Wees trots op al je emoties en luister er goed naar! Welke kleur(-en) heeft jouw innerlijke regenboog vandaag?

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



### Legenda

Boos



Verlegen



Blij



Moe



Verdrietig



Bang



Ontspannen



## Vooruit of stil blijven staan?

Als we een groei mindset hebben willen we vooruit, dan ben je weerbaar en bedenk je altijd weer creatieve oplossingen voor dingen die op je pad komen.

Je kunt ook stil blijven staan, een vaste mindset hebben, dan wil je vooral dat alles blijft zoals het is en vindt je het lastig als dingen veranderen en weet je niet goed hoe daarmee om te gaan.

Hieronder staan een aantal zinnnetjes, welke hoort denk jij bij vooruit en welke bij stil blijven staan, trek een lijntje van het wolkje naar het juiste vakje onderaan.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Ik ga deze  
uitdaging aan en  
maak er het beste  
van!

Het is moeilijk, ik  
weet niet of ik dit  
kan?

Kom maar op  
met die  
uitdaging!

Dat gaat mij  
nooit lukken!

Het geeft niet als het niet in  
een keer goed gaat, ik leer er  
wel van en wordt steeds beter!

Vooruit

Stil blijven staan

## Ontspan tips

We hebben allemaal wel eens dat wij spanning of stres voelen. Dit kan door iets wat wij spannend vinden of als wij ergens bang voor zijn. Als het heel druk is met schoolwerk of je ruzie hebt gehad met iemand. Om weerbaar om te gaan met al deze situaties zijn er een aantal dingen die je kunt doen, zodat als zo iets zich voordoet jij er niet zo'n last van hebt. Weet jij nog iets wat er nog niet bijstaat, zet het dan in het wolkje.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

### Hart

- \* Ik hou van mij
- \* Ik ben dankbaar
- \* Ik ben verbonden
- \* Ik ben compleet
- \* Ik voel mij vrij

### Gedachten

- \* Denk positieve dingen
- \* Fantaseer over wat je wil
- \* Houdt een dagboek bij
- \* Durf om hulp te vragen
- \* Maak bewuste keuzes
- \* Praat erover met iemand
- \* ik geef duidelijk mijn grenzen aan



### Lichaam

- \* Goede nachtrust
- \* Voldoende beweging
  - \* Veel lachen
- \* Gezonde voeding
  - \* Rustig ademen
  - \* Lekker dansen
    - \* Yoga
- \* Op tijd uitrusten
  - \* sporten
  - \* mindfulness
- \* luister naar ontspannen muziek
- \* kruis je enkels en polsen (A)
- \* leg je hand op je voorhoofd (B)

- A. door je handen ineem te slaan zodat je polsen elkaar kruisen en je e voet over je andere te kruisen (enkels kruisen) maak je een verbinding tussen je rechter en linker hersenhelft die ontspannend werkt.
- B. op je voorhoofd zitten 2 drukpunten net boven je wenkbrauw die ook ontspannend werken, door je hand op je voorhoofd te leggen geef je lichte druk op deze beide punten zodat je lijf zich kan ontspannen.

## Verbinden met het universum

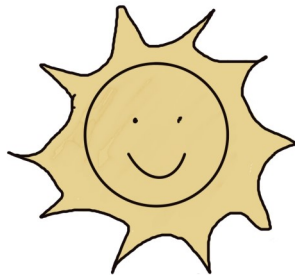
Als babytje ben je helemaal verbonden met het universum. Soms dan verliezen wij deze verbinding wel eens doordat wij niet zo goed luisteren naar ons hart omdat bijvoorbeeld onze papa en mama iets anders van ons willen, onze leraren en andere (grote) mensen in ons leven.

Als je verbonden bent met het universum voel jij je goed! Ben je nooit alleen en kan alle wijsheid naar je toe komen. Verbonden met het universum kunnen ook jouw wensen sneller manifesteren. Als jij je fijn voelt en dankbaar bent voor kleine dingen, ben je al verbonden met het universum. Hieronder een aantal dingen die je kunt doen om je verbinding met het universum nog sterker te maken.



LUISTER NAAR  
JE INTUÏTIE

BEN DANKBAAR  
VOOR DE KLEINE DINGEN

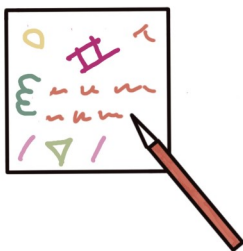


FANTASEER OVER  
WAT JE GRAAG WIL

LUISTER NAAR JE HART



GEBRUIK JE  
FANTASIE



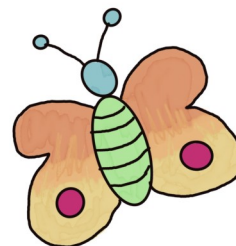
DOE IETS CREATIEFS



DOE DE HART  
OEFENING



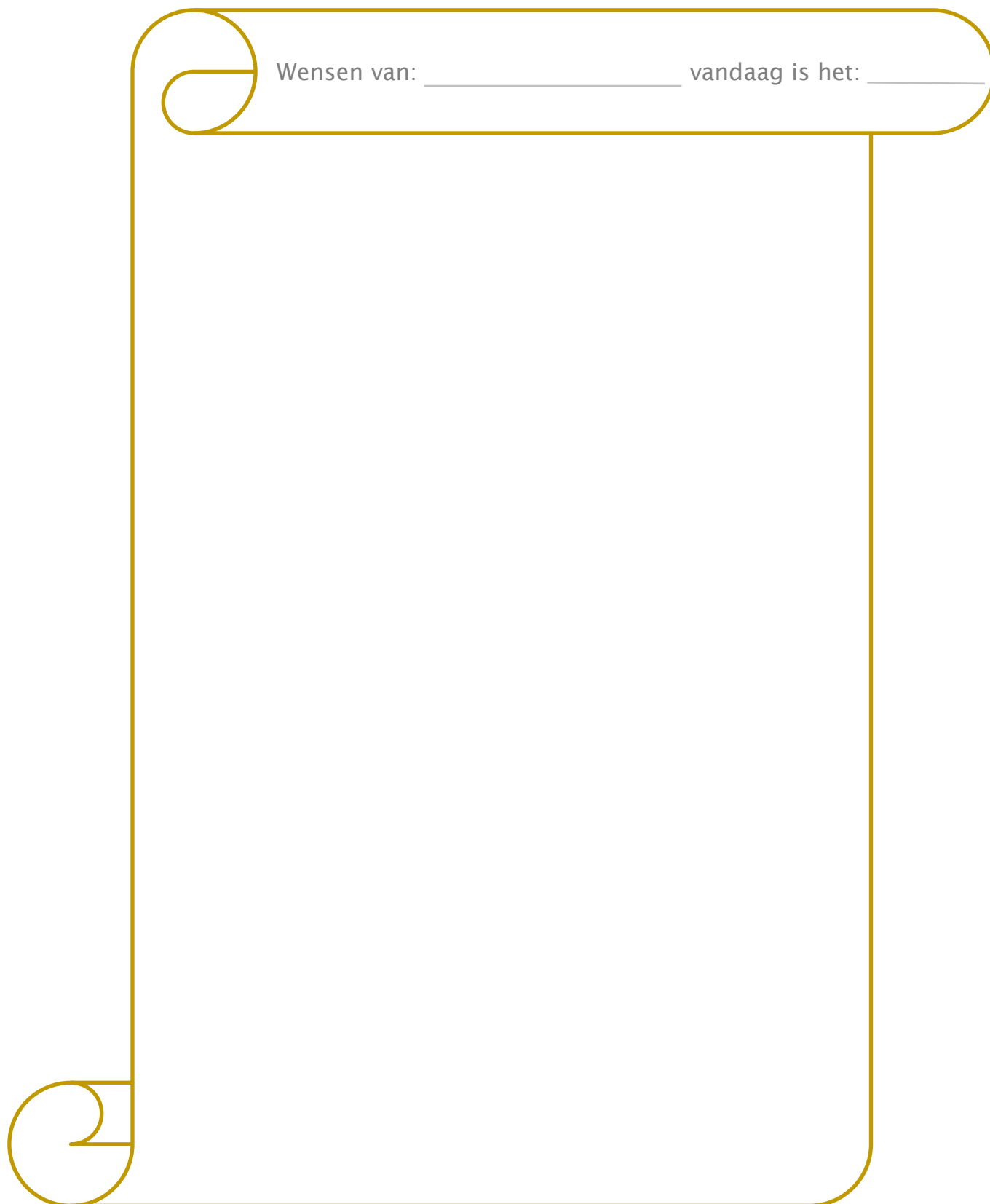
GENIET VAN  
DE NATUUR



MEDITEER

## Maak een wensenbord

Hieronder mag je jouw wensenbord maken. Zoek plaatjes van dingen die jij graag wil doen en hebben. Maak leuke tekeningen erbij. Hang jouw wensenbord vervolgens op een plek waar jij het vaak gaat zien. Elke keer als je er langs loopt versterkt het jouw innerlijke magneet. Om zo elke keer weer bezig te zijn met wat jij graag wil in je leven!



Wensen van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_



## De hart oefening

De hart oefening is een hele fijne oefening om je te ontspannen en je verbonden te voelen met het universum. Deze gaat als volgt.

1. Leg je hand op je hart. Door je hand op je hart te leggen volgt je aandacht, door de fysieke aanraking, automatisch de plek van je hart
2. Adem dan 10 keer rustig in en uit
3. Denk / voel / visualiseer fijne emoties zoals: liefde, dankbaarheid, compassie, vreugde

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

1

2

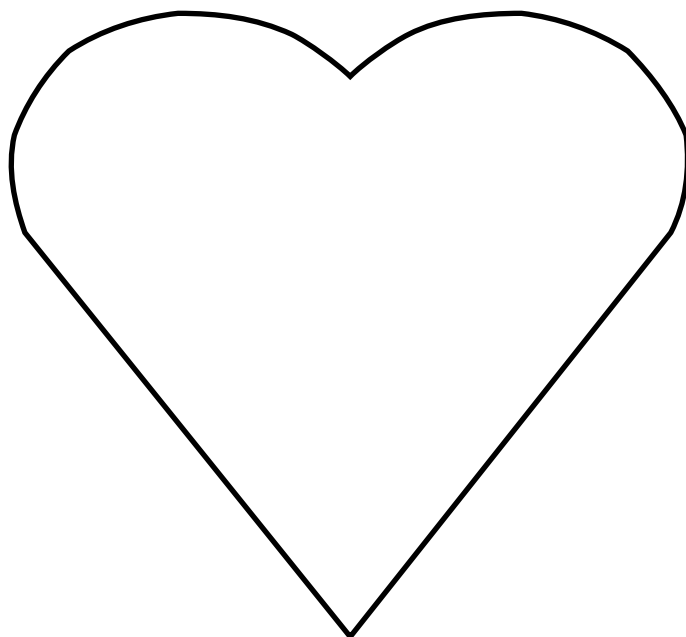
3



10x



Hoe ziet jouw hart eruit?



## Dingen die je vibratie positief veranderen

Onderstaand een aantal dingen die je kunt doen om je vibratie positief te veranderen. Weet jij nog iets wat je kunt doen om je vibratie positief te veranderen? Schrijf of teken het er dan bij.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Geef jezelf een knuffel

\_\_\_\_\_

Doe een gekke dans voor 5 minuten

\_\_\_\_\_

Luister naar je favoriete muziek

\_\_\_\_\_

Maak een mooie tekening

\_\_\_\_\_

Ga lekker naar het bos

\_\_\_\_\_

Schrijf een dank je wel brief aan iemand liefs

\_\_\_\_\_

Lees een pagina uit een inspirerend boek

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

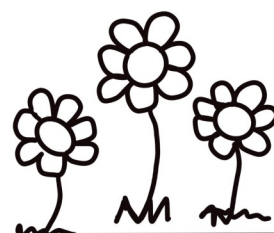
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dingen die je niet in je vibratie hoeft te houden

Onderstaand een aantal dingen die je weer mag loslaten zodat deze niet in je energieveld blijven hangen. Als je zoiets voelt, stel je dan voor dat je deze meegeeft aan de bellenblaas en blaas het weg. Weet jij nog iets wat je niet hoeft vast te houden? Schrijf of teken het er dan bij.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

**'fouten' die  
andere  
gemaakt  
hebben**

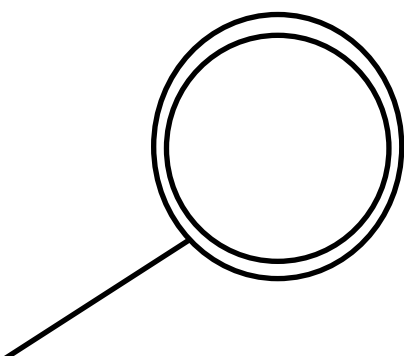
**Je schuldig  
blijven  
voelen**

**Negatieve  
energieën**

**Alles wat al  
is gebeurd**

**Wat andere van  
je verwachten**

**Hoe andere  
mensen zich  
voelen**



## Hulpmiddelen als je iets spannend vind

Als je nou iets spannend vind of je voelt spanning in je lijf staan hieronder een aantal dingen die je kunt doen om de spanning wat minder te maken. Weet jij nog iets wat je kunt doen als je iets spannend vindt? Schrijf of teken het er dan bij.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Ga naar buiten de natuur in

Vraag iemand om hulp

Maak iets creatiefs

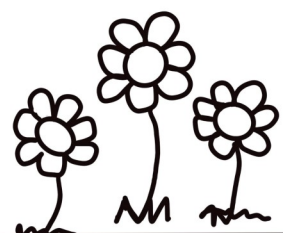
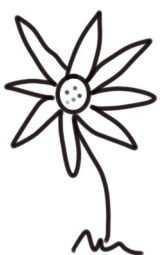
Adem een paar keer diep in en uit

Schrijf op papier hoe jij je voelt

Drink wat water

Luister naar fijne muziek

Vind een liefdevolle afleiding



# Dankbaarheid speurtocht

We gaan een dankbaarheid speurtocht doen. Ga opzoek naar alle antwoorden op onderstaande vragen en schrijf of teken jouw ontdekking erbij.

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

Vind 3 dingen waar jij dankbaar voor bent:

- 1.
- 2.
- 3.

Vind iets dat lekker smaakt:

Vind iets dat lekker ruikt

Vind iets dat lekker voelt

Vind iets dat jou doet lachen

Vind één ding waar jij van houdt

Vind iets met jou favoriete kleur

Vind jou favoriete plek om alleen te zijn

Ontdek iets nieuws

Vind iets dat uniek is aan jou

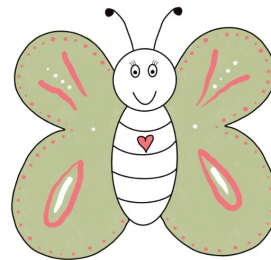
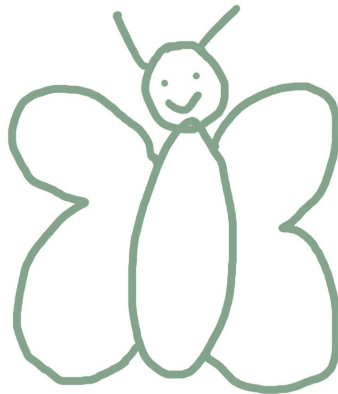
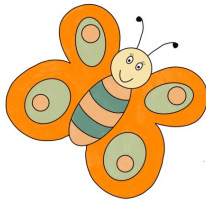
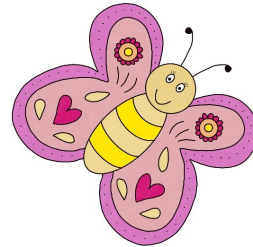
## Hoe manifesteer ik een vlinder?

We gaan leren manifesteren met iets 'kleins' en dat is dat er een mooie vlinder voorbij mag vliegen. Op de volgende pagina vindt je nog een keer dit formulier, heb er 1 als voorbeeld ingevuld. Volg de stappen hieronder en manifesteer een mooie voorbij vliegende vlinder.

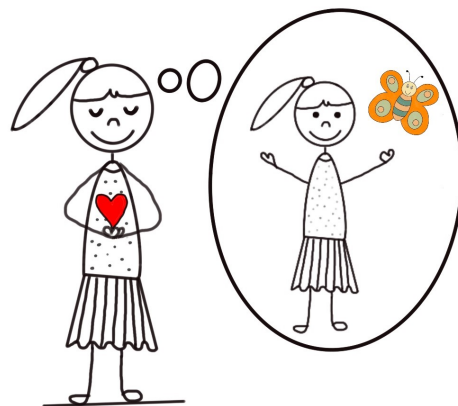
Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

1. Wat is het dat jij graag wil? mooie vlinder

2. Zoek plaatjes van wat jij graag wil



3. Sluit je ogen,  
leg je hand op je hart  
en zie wat je wil voor je  
alsof je het al hebt

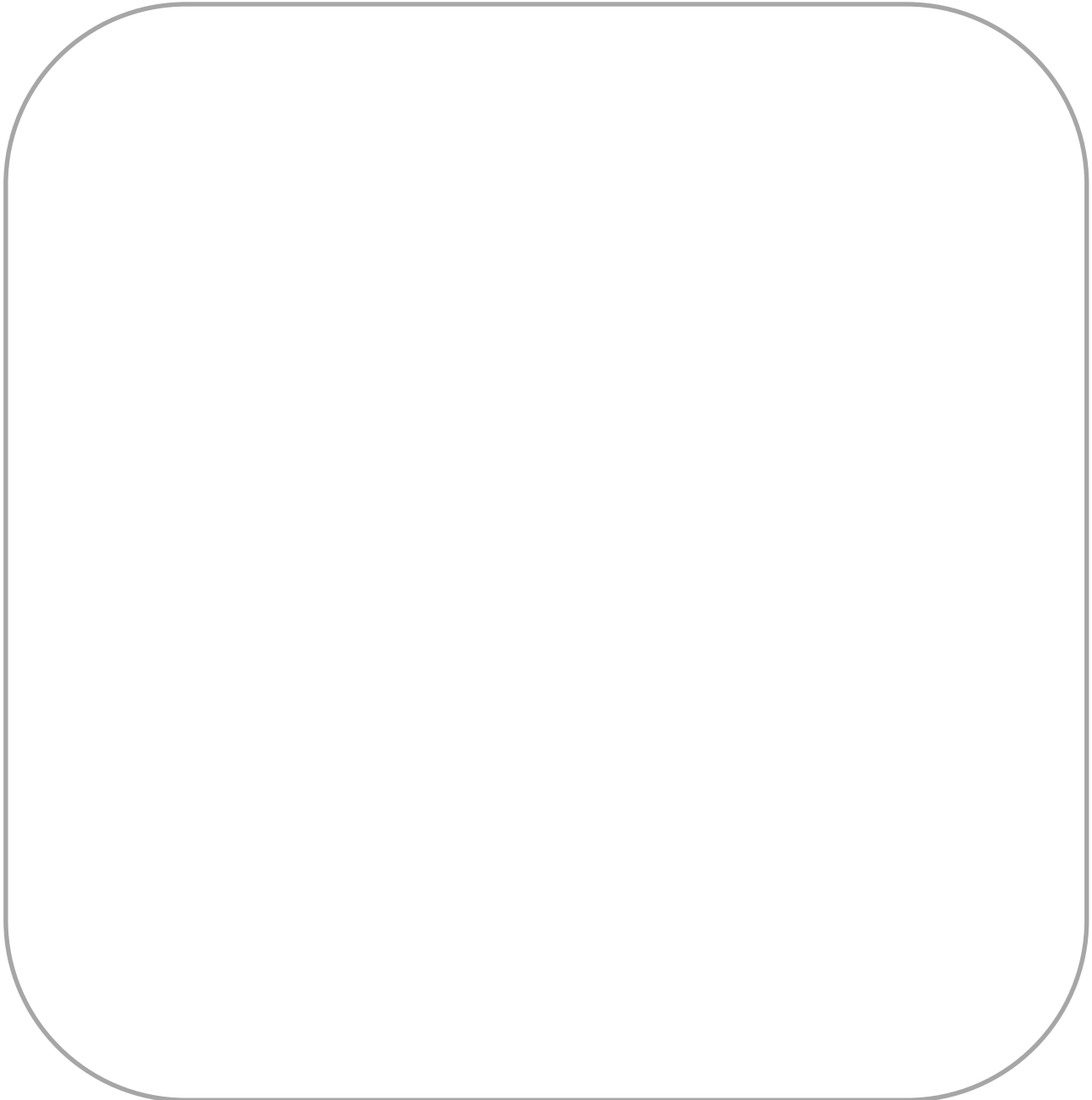


4. Hang dit papier ergens waar jij het vaak kan zien en heb vooral plezier! Want als jij wil dat iets fijns naar jou toekomt moet jij je ook fijn voelen 🌟🦋❤️

## Hoe manifesteer ik een vlinder?

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

1. Wat is het dat jij graag wil? \_\_\_\_\_
2. Zoek allemaal plaatjes van hetgeen jij graag wil hebben / doen / ervaren. Lekker knippen, plakken en tekenen.



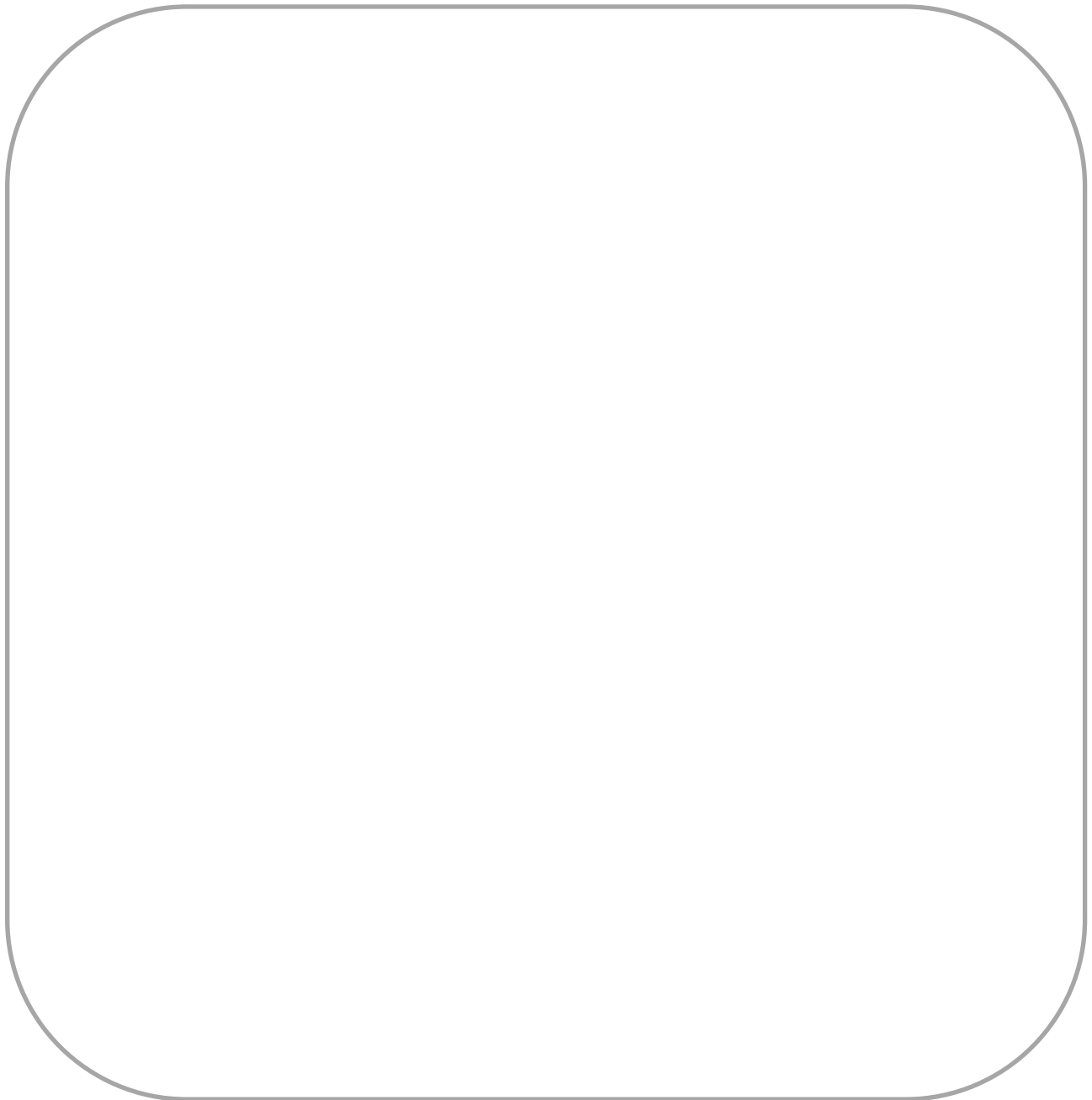
3. sluit je ogen. Leg je hand op je hart en zie voor je (visualiseer) dat er een mooie vlinder voorbij jou vliegt en voel je dankbaar voor deze mooie vlinder.
4. Hang dit papier ergens waar jij het vaak kan zien en heb vooral plezier! Want als jij wil dat er iets fijns naar jou toekomt, moet jij je ook fijn voelen.

## Ik wil graag dit manifesteren!

Dit blad is van: \_\_\_\_\_ vandaag is het: \_\_\_\_\_

1. Wat is het dat jij graag wil? \_\_\_\_\_

2. Zoek allemaal plaatjes van hetgeen jij graag wil hebben / doen / ervaren. Lekker knippen, plakken en tekenen.



3. sluit je ogen. Leg je hand op je hart en zie voor je (visualiseer) dat je hetgeen jij graag wil al (vast) hebt en voel je dankbaar.

4. Hang dit papier ergens waar jij het vaak kan zien en heb vooral plezier! Want als jij wil dat er iets fijns naar jou toekomt, moet jij je ook fijn voelen.



### Copyright

Auteur boek: Kim van de Sande  
Beeldmateriaal: Kim van de Sande  
Uitgever: © 2020, [www.kimness.nl](http://www.kimness.nl)

Dit werkboek is uitgegeven in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden,

Niets uit dit werkboek mag worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de uitgever. Dit werkboek mag niet worden opgeslagen in een automatisch gegevensbestand en niets uit dit werkboek mag openbaar gemaakt worden, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen, elektronisch of welke andere manier dan ook, zonder voorafgaand schriftelijk toestemming van de uitgever, Kimness.

Aan de verstrekte informatie in dit werkboek kunnen geen rechten worden ontleend. Voor onjuistheden of onvolledigheden in dit werkboek aanvaardt Kimness geen enkele aansprakelijkheid.

Ik ben geen arts, heb geen opleiding in voedingsleer of iets dergelijks. Dit e-book en de andere diensten, producten en informatie op [Kimnessn.nl](http://Kimnessn.nl) zijn enkel geschreven vanuit persoonlijke ervaring en ontdekkingen.

De informatie in dit werkboek en alle andere informatie, producten en diensten aangeboden via Kimness zijn enkel bedoeld ter inspiratie. Het is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van (medische) professionals en/of zorg van professionele instanties.

Raadpleeg altijd uw huisarts en/of een (voedings-)specialist. Je bent altijd zelf verantwoordelijk voor je gezondheid en de keuzes die je maakt voor jezelf en je omgeving. Bij twijfels raadpleeg altijd een professional!