

*the*  
**MILLIONAIRESS**

*feast & famine*

**JOLIEN & KAROLIEN**



# *the* **MILLIONAIRESS** *feast & famine*

## **F&F = Self Sabotage**

Je kent het wel. In het begin van de maand heb je veel geld, en dan spendeer je het royaal. Je weet wel dat je het beter niet doet, maar het kan toch geen kwaad jezelf eens te verwennen?

Die opdracht? Die doe je best wanneer je met je rug tegen de muur staat en hem móét afleveren? Maar wist je dat dit pure zelf sabotage is?

Veel mensen zitten vast in de F&F cyclus, een aangeleerd patroon dat genormaliseerd wordt in onze maatschappij. Maar wist je dat groei niet eens mogelijk is als deze cyclus je in zijn greep houdt?

Je werkt hard, en je krijgt klanten. Je gooit er alles tegenaan en ze stromen binnen. Maar omdat je zo hard gewerkt hebt laat je de teugels wat losser. En je zakt meer en meer. Om dan te zien dat je rekening leeg is, en je ondertussen zo vol zorgen zit dat je wanhopig bent. Je zit zo low dat je je "FUCK IT" punt bereikt: DIT! MOET! ANDERS!

the  
**MILLIONAIRESS**  
feast & famine

High Vibe  
geen zorgen  
je goed voelen  
veel geld  
veel klanten

plateau

Low Vibe  
veel zorgen  
je slecht voelen  
geen geld  
geen klanten

!FUCK IT POINT!



# the **MILLIONAIRESS** feast & famine

## No More Feast & Famine

Je schiet terug in actie. Klanten opbellen. Meer social media inzetten! Extra cursus volgen! Alles er tegen aan smijten, zodat hopelijk iets plakt. En ja, er blijft wat plakken en je klimt langzaam terug omhoog.

De klanten/ geld komen en je klimt en klimt tot je weer in een piek zit. Maar ondertussen ben je terug zo moe, omdat je zo hard hebt moeten 'gaan' dat je niet meer kan. En de afdaling? Die is onvermijdelijk.

Uit deze cyclus stappen doe je door de overtuigingen die je in de F&F houden van dichtbij te bekijken:

- de rijken worden rijker, de armen worden armer
- rijke mensen zijn hebberig
- geld vloeit enkel naar geld
- ...

Geld wordt iets vies en dit zorgt ervoor dat je zodra je geld hebt, je er ook weer van af wilt! Want wie wil nu zo zijn?

**Hoe je dit afleert? Luister naar aflevering 4 van The Millionairess**



# *the* **MILLIONAIRESS** *podcast*

Hey!

Wij zijn Karolien en Jolien. Begin januari stapten we in een fascinerend experiment. Kunnen we op 1 jaar tijd miljonair worden, louter door te werken aan onze mindset?

Een jaar lang gaan we op zoek naar het antwoord op deze vraag. Een jaar lang dompelen we ons onder in de principes van rijkdom en overvloed.

In The Millionairess podcast hoor je hoe we met geld omgaan, welke gevoelens rijkdom en overvloed bij ons oproepen, en of vertrouwen op onze intuïtie ons effectief naar een grotere welvaart leidt.

Wanneer je naar de podcast luistert, denk je actief mee over vragen en gevoelens rond rijkdom en overvloed, en word je geïnspireerd om je bewuster te zijn van je eigen blokkades rond geld.

Ga je mee op reis naar een miljoen? Cool, let's go!

*Karolien*

*Jolien*

De inzichten die we via de Podcast The Millionairess en deze hand-out delen, zijn onze interpretaties en invullingen van de inzichten van Joanna Hunter zoals zij die deelt via haar "My Million Dollar Experiment" Facebook groep. Het stappenplan naar een miljoen werd ontwikkeld door Joanna Hunter.