

Welkom bij jouw reis

naar meer innerlijke rust en nog een krachtigere versie van jezelf...

Studio Unlimited SOULCOACH

By Hannah Carlier



“You do not simply wake up & become the butterfly. Growth is a process”

Rupi Kaur

Hey jij,
Wat fijn dat je hier bent.

Ik ben Hannah Carlier, oprichter van Studio Unlimited in Mechelen. Als coach begeleid ik mensen die verlangen naar échte verandering — niet de snelle oppervlakkige fix, maar diepe, duurzame transformatie. In onze studio werk ik samen met een team van gepassioneerde therapeuten en begeleiders die elk op hun manier bijdragen aan jouw groei: via ademcoaching, NEI-therapie, orthomoleculaire voeding, mindset coaching en energy healing.

Wij geloven dat heling niet in een vakje past. Dat je meer bent dan je hoofd of je lichaam. Daarom bieden we trajecten aan die lichaam, geest én energie aanspreken — in een veilige ruimte waar je niet hoeft te presteren, waar je mag landen, loslaten en thuiskomen.

Met dit e-book wil ik je een eerste glimp geven van hoe die reis eruit kan zien. Het is geen stappenplan, maar een uitnodiging: om stil te staan, te voelen en te luisteren naar wat er in jou leeft. En wie weet prikkelt het je zintuigen en verlang je hierna nog wel naar meer. Meer groei, meer halen uit dit leven simpel weg.
Wat je daarvoor nodig hebt?
Enkel een open geest & de belofte om voor jezelf wat tijd vrij te maken.

xo Hannah

WEEK 1

START TO TRUST YOUR GUT

Je intuïtie versterken en meer vertrouwen in jezelf creëren

WEEK 2

START TO TIME MANAGE

Overzicht creëren en productief blijven zonder jezelf te verliezen

WEEK 3

START TO EAT HEALTHY

Je lichaam voeden op een manier die je energie, rust en helderheid geeft

WEEK 4

START TO MANIFEST LIKE A PRO

Helderheid, motivatie en meer verbinding met je intenties

Eerste oefening
CHECK IN



Op vakantie is dit het eerste wat we doen. Een klein check in aan de balie,
een verwelkoming.

En toch starten we onze eigen dagen zonder momentje voor onszelf.
We staan op en meteen beginnen we aan de verplichtingen van de dag.

Daarom, neem nu een momentje voor jezelf.
Sluit eventueel je ogen en adem eens rustig in en uit.
Stel jezelf dan deze drie vragen:
— *zonder oordeel, gewoon om te observeren:*

1. Hoe voelt mijn lichaam vandaag aan?
2. Wat leeft er op dit moment in mijn hoofd en hart?
3. Wat heb ik nu écht nodig?

Noteer je antwoorden in een schriftje of in de notities van je telefoon.
Je hoeft niets te veranderen, het begint met opmerken.
Bewustwording is de eerste stap naar heling.
Herhaal dit dagelijks bij een kopje thee.

In de volgende pagina's geef ik je inzichten, oefeningen en tools die je helpen om opnieuw verbinding te maken — met jezelf, met je lichaam, met je kracht.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Je bent welkom, precies zoals je bent.

Week 1

START TO TRUST YOUR GUT

Duur: 5 minuten per dag

Doel: je intuïtie versterken en meer vertrouwen in jezelf creëren



STAP 1

Begin je dag met een intuïtieve check

Als je 's ochtends onder de douche staat, neem even de tijd om te voelen welke douchegel of geur je vandaag het meeste aantrekt. Kies niet zomaar de standaard, maar luister naar wat je zintuigen en gevoel zeggen.

- Ruik eventueel aan een paar flesjes.
- Merk op welke geur je stemming verandert of waar je energie van krijgt.
- Maak een intuïtieve beslissing



STAP 2

Leg een kaart voor jezelf

Gebruik een intuïtieve tool die bij jou past: tarot- of orakelkaarten, een affirmatiedeck, een aantal stenen of zelfs handgeschreven briefjes met een woord.
Elke ochtend trek je één kaartje of kies je een woord en vraag je jezelf:
"Wat wil mijn intuïtie mij vandaag vertellen?"

Noteer eventueel een paar woorden die bij het kaartje of woord opkomen.

STAP 3

Observeer je impulsen doorheen de dag

Zet 2x per dag een kleine wekker. Bijvoorbeeld op 11:11 & 22:22.
Neem dit moment om even stil te staan voor de kleine signalen die je lichaam en geest je geven.

Pauzeer even:

- Doe een aantal bewuste ademhalingen
- Sta stil bij je zintuigen: wat ruik je, wat zie je, wat hoor je?
- Doe eens een bodyscan



STAP 4

Sluit je dag af met een korte reflectie

Vraag jezelf 's avonds af:

- Welke intuïtieve keuze heb ik vandaag gemaakt?
- Hoe voelde dat voor mij?
- Wat wil ik morgen meer of minder doen om mijn innerlijke stem te horen?

Bonus tip

see next page



DATE

Mood

DAILY JOURNAL

HOE VOEL IK ME VANDAAG?

Week 2

START TO TIME MANAGEMENT

Duur: 10 minuten planning + dagelijks toepassen
Doel: overzicht creëren en productief blijven zonder jezelf te verliezen





STAP 1

Plan met actiegerichte woorden

Wanneer je iets in je agenda noteert, schrijf dan een werkwoord erbij. Dit maakt het concreter en zet je in de juiste mindset.

Bijvoorbeeld:

- “Schrijven e-book” in plaats van alleen “e-book”
- “Oefening uitwerken persoonlijke ontwikkeling” in plaats van “werk Studio”
- “Ademhalingsoefening doen” in plaats van “ontspanning”

STAP 2

Werk met tijdsblokken

Blokkeer in je agenda vaste tijdstippen voor specifieke huiselijke taken én voor je pauzes.

- Plan dus ook pauzes in om te bewegen, een boek te lezen, maar ook naar de winkel te gaan.
- Hou je aan de start- en eindtijd, zo voorkom je uitloop.



STAP 3

Prioriteer je taken

Vraag jezelf af:

- Wat is vandaag het allerbelangrijkste dat ik wil doen?
- Welke taak geeft me energie? Welke kost juist energie?

Begin met een taak die energie geeft of snel af is, zo kom je sneller in flow.

STAP 4

Wees mild en flexibel

Soms loopt het anders dan gepland, en dat is oké.
Plan aan het einde van de dag een kort moment om te evalueren en je planning bij te stellen, indien nodig

BONUS TIPS

- Begin je dag met je top 3 doelen (niet meer dan drie!)
- Zeg nee tegen onnodige verplichtingen die je energie slurpen. Elke ja tegen iets dat niet op je lijst stond, is een nee tegen een misschien wel leukere of belangrijkere taak
- Gebruik reminders op je telefoon om belangrijke momenten te markeren

Week 3

START TO EAT HEALTHY

Duur: 10 minuten reflectie + dagelijks bewust toepasbaar
Doel: je lichaam voeden op een manier die je energie, rust en helderheid geeft



STAP 1

Start je dag zonder een cortisolpiek

’s Ochtends is je stresshormoon cortisol van nature het hoogst. Wat je eet (of niet eet) in die eerste uren heeft daar dus een grote impact op.

→ Vermijd snelle suikers en cafeïne op een lege maag.
→ Kies in plaats daarvan voor een voedend ontbijt met eiwitten en gezonde vetten, zoals:

- Havermout met noten en zaden
- Griekse yoghurt met bessen
- Eieren met groenten en een sneetje zuurdesembrood
- Plantaardige proteïneshake met spinazie en lijnzaad

Tip: Voeg eens pure cashewpasta toe aan je eten.
Het geeft je een langer verzadigd gevoel!



STAP 2

Observeer je energie doorheen de dag

Noteer drie dagen lang rond elke maaltijd:

1. Wat at ik?
2. Hoe voelde ik me 1 uur later? Energie? Concentratie? Humeur?
3. Had ik tussendoor veel trek of crashes?

Je zal merken dat meer proteïne en meer vezels (bij elke maaltijd!) en minder snelle suikers zorgen voor een stabielere bloedsuikerspiegel, minder cravings én minder energiedipjes.

STAP 3

Eet eens wat meer kleur

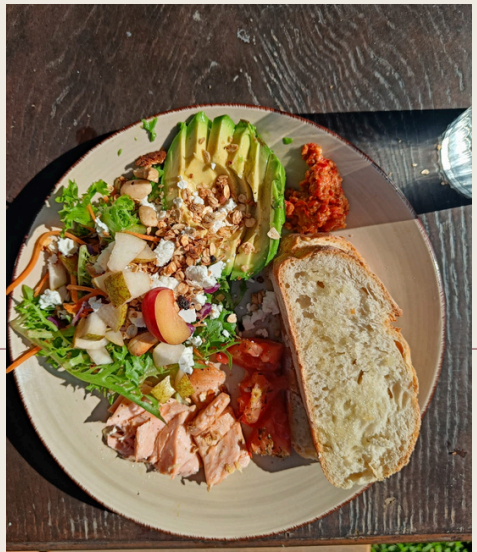
Voeg deze week eens wat regenbogen toe aan je maaltijden. Zo zal je meer verschillende voedingsstoffen binnen krijgen!

Voeding mag voedend zijn – niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je zenuwstelsel.

En wees tegelijk mild. Deze oefening gaat niet over streng zijn, maar over bewust kiezen wat jou dient.







Week 4

START TO MANIFEST LIKE A PRO

Duur: 10 minuten per dag
Resultaat: helderheid, motivatie en meer verbinding met je intenties





STAP 1

Formuleer je intentie concreet en positief

Schrijf op wat je wilt manifesteren, alsof het nú al werkelijkheid is. Gebruik altijd de tegenwoordige tijd.

Voorbeeld:
✧ “Op 15 oktober 2025 voel ik me geweldig zelfzeker in die nieuwe rok die ik kocht.”
✧ “Op 25 december 2025, ik voer mijn ideale job uit waarin ik mijn passie kan volgen en financieel vrij ben. Ik voel me goed.”

STAP 2

Geef een datum aan

Kies een realistische termijn (1 week, 1 maand, 3 maanden...) waarop je jouw doel wil bereiken.

Deze deadline helpt je focus te houden en concreet te blijven.



STAP 3

Beschrijf het gevoel dat bij je manifestatie hoort

Beeld je in hoe het voelt om je wens vervuld te zien:

- Welke emoties voel je?
- Hoe reageert je lichaam?
- Welke positieve veranderingen merk je in je dagelijks leven?

Schrijf dit gevoel ook op, bijvoorbeeld:
"Ik voel rust in mijn hart, een glimlach op mijn gezicht, en een energiestroom door mijn lichaam."

STAP 4

Spreek je manifestatie hardop uit

Elke dag, bij voorkeur 's ochtends, lees je je intentie hardop voor.
Dit versterkt je vertrouwen en helpt je onderbewustzijn om mee te werken.
Schrijven mag natuurlijk ook!

BONUS TIPS

- Visualiseer terwijl je spreekt: zie jezelf al in die situatie, met dat gevoel.
- Schrijf je vooruitgang op: kleine successen vieren motiveert

Manifesteren is een oefening in vertrouwen en ontvankelijkheid.
Door je intentie concreet te maken en te verbinden met je gevoel, zet je krachtige energie in beweging.

Klaar voor de volgende stap?

De oefeningen in dit e-book zijn bedoeld om je terug **in verbinding te brengen met jezelf** – met je lichaam, je gevoel, je energie en je innerlijke richting. Ze helpen je om te vertragen, bewust te worden en opnieuw **te kiezen: voor jezelf.**

Maar soms merk je dat je met zelfreflectie alleen nét niet verder komt. Dat er iets vastzit wat je niet goed kan benoemen, of dat je **verlangt naar meer helderheid, verdieping of begeleiding op maat.**

Bij Studio Unlimited begeleiden we je graag verder in een 1-op-1 traject. In een **veilige, warme setting** werken we samen aan wat jij nodig hebt: rust in je hoofd, meer energie, een gezonde relatie met voeding, emotionele verwerking of het loslaten van oude patronen.

Of je nu op zoek bent naar meer balans, richting of heling — je hoeft het niet alleen te doen. **We zijn er om je te ondersteunen, stap voor stap.**

Onze diensten
EEN OVERZICHT



Welke begeleiding kies jij?

Jouw proces is uniek. Daarom kies je bij Studio Unlimited geen standaardtraject, maar een aanpak die bij jou past.

Plan jouw sessie in

& join our community <3

Love, Hannah

1.NEI-THERAPIE (NEURO EMOTIONELE INTEGRATIE) MET KATRIEN

Geschikt voor

- Onverklaarbare fysieke klachten of spanning
- Innerlijke blokkades of emotionele triggers
- Gedragspatronen die je wíl doorbreken maar niet ‘wegdenkt’

Hoe werkt het?

Via een biotensor brengen we onbewuste emotionele blokkades aan het licht. Je hoeft niets te forceren: je lichaam geeft zelf aan wat gezien en geïntegreerd mag worden.

Na de sessie

Voel je je lichter, rustiger en dichter bij jezelf. Vaak ontstaat er meer ruimte in je hoofd en lijf, zonder dat je er mentaal ‘hard aan moet werken’.







Losse sessies

2.HEALTH CHECK MET KHAILA

Geschikt voor

- Preventief investeren in gezondheid en niet wachten tot klachten ontstaan.
- Inzicht in je eigen lichaam op basis van data.
- Je wil energie winnen, gezonder eten, je beter in je vel voelen.

Hoe werkt het?

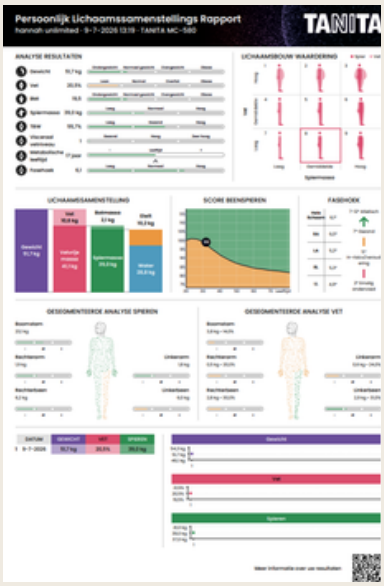
- In 2 sessies brengen we je gezondheid in kaart op basis van bloedanalyse, levensstijltest, body scan en intake + vervolgesprek met (levensstijl)arts.

Na de sessie

- Heb je inzichten in hoe het vandaag met je levenstijl, fysieke en mentale gezondheid gesteld is en wat je kan doen om je beter te gaan voelen.







3. BEWEGINGS- & VOEDINGSADVIES MET MARIE

Geschikt voor

- Je wil op een gezonde manier vet verliezen, spiermassa opbouwen of je conditie verbeteren.
- Je wil meer energie, een sterker lichaam en een gezondere levensstijl opbouwen.
- Je zoekt persoonlijk voedings- en bewegingsadvies dat haalbaar is, gebaseerd is op jouw blauwdruk, en past bij jouw lichaam en dagelijkse leven

Hoe werkt het?

Op basis van een gesprek en het samen bepalen van doelen stellen we een persoonlijk plan samen. Je ontvangt voedings- en bewegingsadvies volledig afgestemd op jouw lichaam en dagelijkse routine.

Na de sessie

Voel je je begrepen én gemotiveerd. Je krijgt helderheid over hoe jouw lichaam functioneert én hoe je het gericht kan ondersteunen. Veel cliënten ervaren na enkele weken meer energie, betere slaap en hormonale rust.







Trajecten

1. UNLIMITED YOU TRAJECT

Geschikt voor

- Je verlangt naar meer richting, rust en verbinding met wie je écht bent.
- Je wil beperkende overtuigingen, zelfkritiek en terugkerende patronen doorbreken.
- Je bent klaar om bewust keuzes te maken die in lijn liggen met jouw waarden, verlangens en levensdoel.

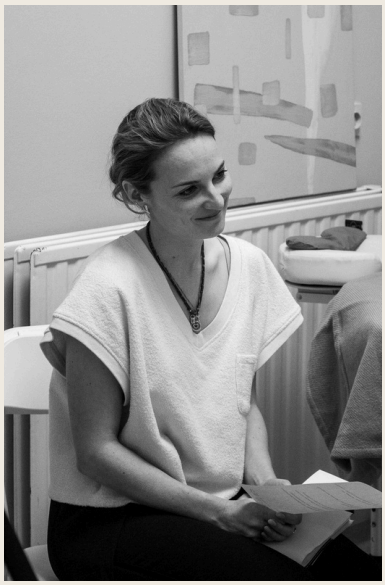
Hoe werkt het?

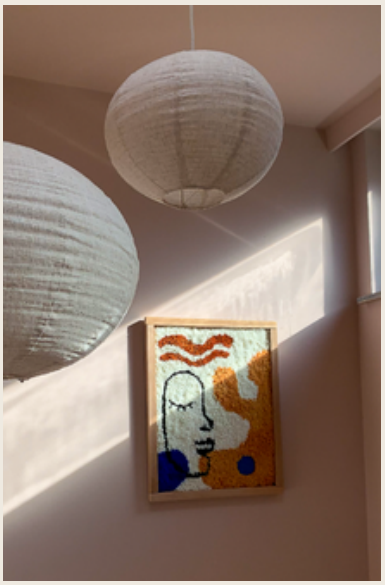
- **Desire:** ontdek wat je écht verlangt en creëer helderheid over jouw waarden, intenties en richting.
- **Overcome, Reframe & Compassion:** doorbreek blokkades, transformeer beperkende overtuigingen en ontwikkel meer zelfcompassie en veerkracht.
- **Align:** breng je keuzes, gedrag en leven in lijn met wie je werkelijk bent, zodat je met vertrouwen jouw eigen pad volgt.

Na de sessie

- Je hebt helderheid over wie je bent, wat je wilt en welke richting je uit wil.
- Je ervaart meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en zachtheid voor jezelf.
- Je leeft vanuit je waarden en maakt keuzes die echt bij jou passen, met meer vrijheid, betekenis en vertrouwen.







2.UNLIMITED HEALTH JOURNEY

Geschikt voor

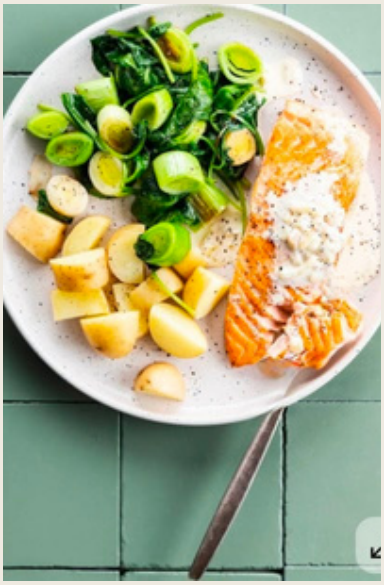
- Je wil niet alleen je lichaam, maar ook je mentale welzijn en onderliggende patronen aanpakken.
- Iln dit traject krijg je inzicht én gaan we met je aan de slag.
- Je zoekt een duurzame aanpak waarbij preventieve gezondheid, voeding, beweging en coaching samenkomen.
- Je wil blijvende verandering creëren met professionele begeleiding

Hoe werkt het?

- **Inzicht & analyse:** body scan, bloedanalyse, intake en opvolging met de arts brengen jouw unieke gezondheidsblauwdruk in kaart.
- **Persoonlijke begeleiding:** je volgt een traject met voedings- en bewegingscoaching, NEI-sessies en mindsetcoaching, volledig afgestemd op jouw noden.
- **Duurzame integratie:** dankzij je Studio Unlimited-abonnement blijf je wekelijks in beweging en bouw je stap voor stap gezonde gewoontes op.

Na de sessie

- Je voelt je fysiek **sterker, energieker en gezonder**, met een plan dat werkt voor jouw geest én lichaam.
- Je doorbreekt belemmerende patronen, ervaart meer **rust** en voelt je **opnieuw verbonden met jezelf.**
- Je beschikt over de **kennis, tools en gewoontes** om je gezondheid op lange termijn zelfstandig te onderhouden.







Let's connect!

Je vindt ons in

Nattehofstraat 33B
2800 Mechelen

Je kan ons bereiken via

info@studiounlimited.be

Volg ons op

www.instagram.com/studio_unlimited
www.facebook.com/studio.unlimited.mechelen

Studio Unlimited
SOULCOACH