

SHE IS HER OWN COACH  
*Joelle Verstraeten*  
EST. 2022

# The Gentle Morning Blueprint

Quick start Gids

---

© She is her own coach 2026



Quick start Gids

# Gewoon beginnen

Beginnen zonder nadenken. Voelen wat werkt. Je ochtend zacht maken.

Je hoeft niets te plannen. Je hoeft niets vol te houden. Je hoeft alleen te beginnen. kleine stappen, zachte beweging en haalbare nieuwe ochtenroutines.

Deze Quick Start Guide geeft je precies wat je nodig hebt om meteen te starten, zelfs als je ochtenden nu zwaar, mistig of onvoorspelbaar voelen. Deze mini Yoga cursus is zo opgebouwd dat je geen nood hebt aan digitale schermen, of aan je geheugen. Want ik weet dat je nu gemakkelijk dingen vergeet, of dat het overweldigend voelt. De hulpmiddelen die ik gemaakt heb zullen je hierbij helpen. Print ze 1 keer uit en gebruik ze elke ochtend. Om de digitale prikkels weg te nemen, heb ik een kaartenset voor je gemaakt. Volg je liever de video's? Helemaal prima! De keuze is aan jou!

## **Hoe je begint (altijd hetzelfde)**

Je start elke ochtend met dezelfde eenvoudige voorbereiding:

- leg je mat klaar
- zet water klaar
- zet je timer op 15 minuten als je gemakkelijk de tijd uit het oog verliest
- kies je flow met de Morning Check-In Card
- begin

Dit is genoeg.

Gebruik de Morning 5-minute setup en The Gentle Morning map om je hierbij te helpen.



## Quick start Gids

### **Hoe je je flow kiest**

Je lichaam kiest — niet je hoofd.

Gebruik de Morning Check-In Card en voel:

- laag in energie? → Low Energy Morning Rescue
- pijn / stijfheid? → Everything Hurts Morning Protocol
- helder / licht? → Good Energy Morning Flow
- overprikkeld / mistig / “ik kan niet”? → EHBO-tools

Je hoeft niet te twijfelen. Je hoeft niet te vergelijken. Je kiest wat vandaag past.

### **Wat je doet tijdens je flow**

Je volgt de video of je gebruikt de houdingen op de kaart. Beide zijn goed.

Je beweegt zacht, langzaam en zonder prestatie. Je lichaam bepaalt het tempo.

### **Hoe je afrondt**

Je sluit altijd af met:

- één rustige ademhaling
- een paar slokken water
- één moment van voelen: “Wat is er veranderd?” (Gebruik je journal)

Dit is je mini-reset. Dit is wat je ochtenden voorspelbaar maakt.

### **Hoe je je progressie voelt (optioneel)**

Gebruik de 7-Dagen Kalender als mini-journal:

- hoe werd ik wakker?
- welke flow koos ik?
- hoe voelde ik me erna?
- extra ondersteuning gebruikt?

Je hoeft niet uitgebreid te schrijven. Een paar woorden zijn genoeg.

Dit is hoe je ziet dat het werkt

## WAT JE MAG VERGETEN

Je hoeft niet:

- × Perfect te zijn
- × Elke dag hetzelfde te doen
- × Lang te bewegen
- × "Sterk" te zijn
- × Door pijn heen te duwen
- × Jezelf te motiveren

Je hoeft alleen te beginnen en te ervaren.

Wat je mag onthouden

Je lichaam werkt met je mee zodra jij zacht begint.

15 minuten is genoeg om je ochtend te veranderen.



Let's be friends.



[@SHEIS\\_HER\\_OWNCOACH](#)



[WWW.SHEISHEROWNCOACH.BE](http://WWW.SHEISHEROWNCOACH.BE)



[@SHEIS\\_HER\\_OWNCOACH](#)