

SHE IS HER OWN COACH

# DE TWIJFEL- PROOF

# *Start Gids*

**Met Mini-Quiz!**

JOELLE@SHEISHEROWNCOACH.BE

**Welke onzichtbare overtuiging houdt jou tegen om te starten met krachttraining of yoga?**



# Hoi!

Veel vrouwen denken dat ze “te laat” zijn om te beginnen met krachttraining, yoga of mindfulness en geloven dat ze eerst fitter of flexibeler moeten worden. Deze gedachten houden hen vaak tegen. Je hoeft echter niet eerst klaar te zijn om te starten; je kunt beginnen waar je nu bent. Na je 40ste zijn er verschillende manieren om weer in beweging te komen, zoals rustige yoga, stabiliteitstraining, of privébegeleiding, afhankelijk van de behoeften van je lichaam. Sommige vrouwen beginnen met zachte oefeningen, terwijl anderen sterker willen worden zonder hun gewrichten te belasten.

Als je nog niet hoe je kan beginnen of wat het juist is dat jou tegenhoudt, dan ben je op de juiste plek.

*Joëlle*

[Sheishrowncoach.be](https://sheishrowncoach.be)

[joelle@sheishrowncoach.be](mailto:joelle@sheishrowncoach.be)

# Mini-Quiz

Hoe voelt het idee om opnieuw te beginnen met bewegen?

- “Ik ga het toch niet volhouden.”
- “Mijn lichaam reageert zo anders, ik vertrouw het niet meer.”
- “Ik weet niet waar te beginnen, alles voelt overweldigend.”

Wat is je grootste twijfel bij krachttraining?

- “Ik ga blessures krijgen.”
- “Ik ben te laat begonnen, dit is niet meer voor mij.”
- “Ik moet eerst fitter zijn voor ik kan starten.”

Wat gebeurt er in je hoofd als je aan een gym denkt?

- “Iedereen gaat zien dat ik niet weet wat ik doe.”
- “Mijn gewrichten gaan dit niet leuk vinden.”
- “Ik ga te moe zijn om nog te functioneren nadien.”

Wat houdt je tegen bij yoga?

- “Ik ben niet flexibel genoeg.”
- “Ik word onrustig van mediteren en dat gedoe.”
- “Ik ben bang dat er emoties loskomen.”



# Mindset Quiz

Wat geloof je diep vanbinnen over je lichaam?

- “Mijn hormonen zijn al over the place, dus wat heeft het voor zin?”
- “Mijn lichaam verandert toch, dus waarom moeite doen.”
- “Ik heb drie dagen nodig om te bekomen van een workout.”



# RESULTATEN

Welk type ben je op basis van je overtuigingen? A is telkens het bovenste antwoord, B staat in het midden en C staat onderaan. Het kan zeker dat je je herkent in meerdere types.



MEESTE A'S →  
DE  
TWIJFELAAR

Je gelooft dat je lichaam onvoorspelbaar is en dat jij geen controle hebt. Je voelt je soms sterk, soms fragiel. Dat maakt je voorzichtig. Je bent bang dat je jezelf teleur zal stellen.



MEESTE B'S →  
DE  
OVERLEVER

Je hebt jarenlang “gewoon doorgezet”, maar dit heeft patronen en sporen nagelaten die je niet meer dienen. Je vertrouwt je lichaam niet meer en je neemt te weinig rust omdat je gewend bent steeds te blijven doorgaan.



MEESTE C'S →  
DE  
OVERPRIKKEL  
DE PLANNER

Je wil wel, maar je systeem staat al op rood voor je begint. Je perfectionisme is een overlevingsmechanisme. Je het al te vaak meegemaakt dat “een beetje te veel” al je energie kost, dus dat wil je ten alle koste vermijden.

# De twijfelaar



## MAAR

je vertrouwt je lichaam niet genoeg om te beginnen. Je bent slim en zelfbewust, maar de onvoorspelbaarheid van je lichaam maakt elke keuze beladen. Nu voel je vaak dat je jezelf niet eens kan dragen dragen. Dat is geen twijfel, lieverd. Dat is rouw.

## JE BENT DE VROUW DIE

wil bewegen, wil starten, wil sterker worden, maar je gelooft niet dat je het kan. Je leeft in een constante tussenruimte:

- je voelt dat je iets moet veranderen
- je weet dat je oude manier niet meer werkt



*Geloof in jezelf*

# Wat De Twijfelaar nodig heeft

- Een gevoel van veiligheid
- Kleine dagelijkse wins
- Beweging die je zenuwstelsel kalmeert
- Stabiliteit en vertrouwen in je lichaam
- Een plan dat meebeweegt met de klachten door je hormonen

- regulatie omdat je lichaam onvoorspelbaar voelt
  - stabiliteit om weer vertrouwen te krijgen
  - energiebeheer omdat je bang is niet vol te houden
- veiligheid & voorspelbaarheid



Wat resoneert er met jou? Wat wil je graag gaan proberen?

---

---

---

# De overlever



MAAR

Je bent moe van volhouden, crashen, herstellen, opnieuw beginnen. Je hebt een hoge pijngrens, een groot verantwoordelijkheidsgevoel, en een zenuwstelsel dat jarenlang in overdrive heeft gestaan. Je bent niet bang voor inspanning., maar wel voor instorten.

JE BENT DE  
VROUW DIE

jarenlang alles heeft gedragen: werk, gezin, relaties, verwachtingen en die nu voelt dat haar lichaam niet meer meewerkt. Je is niet bang om te starten.



*Laat je zelf toe kwetsbaar te zijn.*

# Wat De overlever nodig heeft

- Beweging die het zenuwstelsel ondersteunt
- gecontoleerde intensiteit
- Training die energie geeft
- Gewoontes die je cortisol doen zakken
- Workouts korter dan 1u

- regulatie omdat je chronisch in overdrive staat
  - stabiliteit omdat je jezelf jarenlang door alles hebt gepushd
  - energiebeheer omdat je geen buffer meer hebt
- ontlasting & herstel



Wat resoneert er met jou? Wat wil je graag gaan proberen?

---

---

---

# De overprikkelde planner



JE BENT DE  
VROUW DIE

alles wil structureren,  
plannen, begrijpen en  
onder controle houden.  
omdat

MAAR

je hebt geen buffer voor  
onvoorspelbaarheid.  
En precies daarom voelt  
starten met krachttraining  
of yoga als een risico. Je  
bent slim, georganiseerd,  
verantwoordelijk, en  
gewend om overzicht te  
creëren. Je hoofd wil  
verder, je lichaam trapt op  
de rem. Dat is een innerlijk  
conflict dat een planning  
nooit zal oplossen.



*Durf of loslaten*

# Wat De overprikkeld de planner nodig heeft

- Ontlading door beweging
- Korte dagelijkse sessies
- Corestabiliteit en ademwerk
- een planning die flexibel meegaat op je energie
- Workouts die niet nog extra prikkels geven

- regulatie omdat je systeem te snel volloopt
  - stabiliteit omdat je controle zoekt in chaos
  - energiebeheer omdat je bang bent om te crashen
- rust & ritme



Wat resoneert er met jou? Wat wil je graag gaan proberen?

---

---

---



# Hoe begin je eraan?

## 1

Een gevoel van veiligheid creëren door **Yoga en somatische beweging**. Het activeert je parasympathische systeem, de rem,.

- Het verlaagt de spierspanning
- Het vertraagt je ademhaling
- Het stabiliseert je hartslagvariabiliteit .
- Het verlaagt cortisol

## 2

Stabiliteit door yoga is de fundering waarop alles rust: kracht, flexibiliteit, regulatie, herstel.

Focus op:

- Gronding: Contact met de vloer
- Gewichtsverdeling : verschil in druk
- Langzame flow door controle in beweging
- “Tilts”, rotaties, stretches creëren een verbeterde “propioceptie”

## 3

Sport op je energie  
Je stemt af op wat je die dag aankan:

- High energy → krachttraining, zweten & cardio
- Medium energy → mobiliteit, lichte kracht, flow
- Low energy → gronding, adem
- Everything hurts → regulatie, fascia-werk

[Dit is precies de Morning](#)

[Blueprint-methode](#)

## De oude manier VS De nieuwe manier

Hier begint jouw nieuwe manier van bewegen, sporten en leven.

kies elke ochtend één NOW-zin die je die dag naleeft. Niet als affirmatie, maar als praktische keuze in hoe je beweegt, plant, rust en sport.

### TOEN

Ik moet eerst energie hebben om te kunnen beginnen

Ik moet het goed doen, anders heeft het geen zin

Ik heb een plan en overzicht nodig anders kan ik niet beginnen

Ik durf niet, want ik krijg snel blessures

Ik ga me belachelijk voelen in de gym omdat ik niet weet wat ik doe

### NU

Ik begin met wat vandaag past

Kleine stappen zijn grote wins

Ik hoef alleen naar vandaag te kijken, de volgende stappen worden duidelijk

Ik bouw langzaam op en werk aan een basis zodat mijn pezen en gewrichten beschermd zijn

Ik ben een sterke vrouw en ik kies voor begeleiding

VS

# Welke onzichtbare overtuiging houdt jou tegen om te starten met krachttraining of yoga?

Voel je vrij om je eigen  
overtuigingen om te  
buigen naar een krachtig  
statement en die te  
herhalen voor jezelf.

O U D V S N I E U W :

---

---

---

---

---

---

---







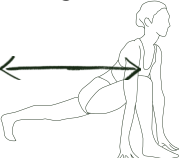


---

Elk moment is een kans om  
je perspectief te  
veranderen.



# 6 dagen per week mini-wins



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
<p><b>Zitbotten Zwaar</b> Ga zitten, voel je zitbotten, laat je gewicht zakken. 1 minuut.</p>	<p><b>Bekken-micro-tilts</b> Lig of zit. Kantel je bekken 1 cm naar voren/achter. 30-60 sec</p>	<p><b>Staande mini-shifts</b> Sta met voeten breed. Verplaats je gewicht links/rechts. 1 minuut.</p>	<p><b>Langere uitademing</b> 4 tellen in, 6 tellen uit. 1-2 minuten.</p>	<p><b>Rib-softening</b> Handen op ribben, zacht mee wiegend met adem 1 minuut.</p>	<p><b>cat/cow</b>  adem als ritme. 1-2 minuten.</p>
<p><b>Voetenbreed</b> Sta of zit met voeten breed, voel de druk onder je hielen en bal van je voet. 1 minuut</p>	<p><b>Schouder circles</b> Draai je schouders naar voren/achter in kleine cirkels 30-60 sec</p>	<p><b>Handen actief</b> Plaats je handen onder je zitvlak spreid je vingers, laat jezelf goed zakken 1 minuut</p>	<p><b>Box-adem (4-4-4-4)</b> In 4, vasthouden 4, uit 4, vasthouden 4. 4 minuten</p>	<p><b>Zachte zijwaartse buiging</b>  1 minuut</p>	<p><b>Mini-twist Zittend</b>  3 minuten</p>
<p><b>Zwaartekracht toelaten</b> Lig of zit, laat je lichaam 2% zwaarder worden. 3 minuten</p>	<p><b>Hartopener</b>  Kies een variant 2 minuten</p>	<p><b>Knie-softening</b> Staand, knieën buigen. 30 sec op en neer veren</p>	<p><b>Ademregulatie</b> 4 in - 8 uit 3 minuten</p>	<p><b>Enkel-circles</b> Zittend, kleine cirkels met je enkel. 1 minuut per enkel</p>	<p><b>Chair pose</b>  1 minuut</p>
<p><b>Childspose</b>  1 minuut.</p>	<p><b>Nekstretch</b> Kin 1 cm naar borst en terug. 30 sec</p>	<p><b>Core-soft activation</b> Uitademing → navel 1 cm naar binnen. Inademing → los. 1 minuut</p>	<p><b>Zucht-adem</b> In door neus, uit door mond met zachte zucht. 5 herhalingen</p>	<p><b>Pols-mobiliteit</b> Zachte cirkels, 1 minuut.</p>	<p><b>lunge shift .</b>  1 minuut</p>
<p><b>Zitbotten Zwaar</b> Ga zitten, voel je zitbotten, laat je gewicht zakken. 1 minuut.</p>	<p><b>Adem-meditatie</b>  3 minuten</p>	<p><b>Enkelshifts</b> Sta met voeten breed en verplaats je gewicht naar voren/achter. 1 minuut</p>	<p><b>Armflow</b> Inademing: armen langs zij omhoog. Uitademing: armen omlaag 1-2 minuten</p>	<p><b>Zachte heup-circles</b> Zittend of staand, kleine cirkels met je heupen. 1 minuut in elke richting</p>	<p><b>Tree pose</b>  1 minuut elke kant</p>

## Notities:

---



---

# De volgende stap ligt voor je klaar



Krijg direct toegang tot de Gentle Morning Blueprint met drie zachte ochtendflows die zorgen voor meer voorspelbaarheid, energie en minder stijfheid en breinmist in de ochtend, zelfs bij onvoorspelbare energie.

**KRIJG TOEGANG**

Ik ben Joëlle, een coach voor midlife-fysiologie en identiteit, en de oprichter van She Moves Her Flow Way en de InnerGlow Move Methode™. Mijn missie is om vrouwen te laten zien dat ze volledig zichzelf kunnen zijn en hun doelen kunnen bereiken zonder verantwoording af te leggen.



*De verandering begint bij jou!*

**Joëlle Verstraeten**

**Perimenopauze - yoga en streight coach**

sheishrowncoach.be

joelle@sheishrowncoach.be