

van Stress naar Flow

ZONDER
SCHULD
GEVOEL

**DE 5 MEEST EFFECTIEVE
OEFENINGEN VOOR
(TE) DRUKKE COACHES**

Erica van Leeuwen





De 5 Meest Effectieve Oefeningen voor (te) drukke Coaches

Introductie: Herken jij dit?

Je bent coach geworden omdat je iets wilt betekenen voor anderen. Je hebt een passie voor je vak en zet je met volle overtuiging in voor je cliënten. Maar als je eerlijk bent, voel je al een tijdje dat het ook jou steeds meer energie kost.

Misschien herken je het:

- Je voelt je constant opgejaagd, zelfs als er eigenlijk geen reden toe is.
- Je zegt ja tegen dingen waar je achteraf spijt van hebt, simpelweg omdat je moeilijk nee kunt zeggen.
- En in plaats van tijd en ruimte voor jezelf te nemen, ga je door, want 'straks wordt het wel beter.'

Maar eerlijk? Die rust komt niet vanzelf. Ik zeg dit niet om je bang te maken, maar om je te waarschuwen. Ik weet namelijk wat er kan gebeuren als je te lang blijft doorgaan met stress: je raakt uitgeput, je relaties lijden eronder, en op den duur kan het zelfs je gezondheid aantasten.

Dat is geen zwakte. Het is een teken dat je al te lang je grenzen hebt genegeerd. Gelukkig kun je daar iets aan doen. In dit e-book deel ik vijf praktische en bewezen oefeningen die je helpen om je energie te herstellen, grenzen te bewaken en weer balans te vinden. Geen poespas, maar wat écht werkt. Je hoeft het niet alleen te doen. Maar de eerste stap is wel aan jou.





Oefening 1: De 4-7-8 Ademhaling

Deze ademhalingstechniek is eenvoudig maar ongelooflijk effectief. Het helpt je zenuwstelsel te kalmeren en je lichaam over te schakelen van een stressmodus naar een herstelmodus.

****Zo werkt het:****

1. Adem in door je neus gedurende 4 seconden.
2. Houd je adem vast gedurende 7 seconden.
3. Adem langzaam uit door je mond gedurende 8 seconden.
4. Herhaal dit 4 keer.

****Waarom het werkt:****

Door je ademhaling bewust te vertragen, activeer je het parasympatische zenuwstelsel. Dit vermindert stresshormonen, vertraagt je hartslag en helpt je lichaam om te ontspannen. Het is een snelle en eenvoudige manier om weer grip te krijgen op je energie.





Oefening 2: Beweegpauzes voor meer energie

Langdurig zitten is niet alleen slecht voor je lichaam, maar het kan ook bijdragen aan mentale vermoeidheid. Het kan je energie letterlijk vastzetten. Als coach besteed je vaak uren achter je bureau of met cliënten. Door korte beweegpauzes in te lassen, geef je jezelf een fysieke én mentale reset. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat spanning wordt losgelaten en je helderheid terugkeert.

****Zo werkt het:****

1. Stel een timer in op je telefoon of computer bijv elk uur.
2. Sta op en beweeg 2 minuten: stretch, loop een rondje of dribbel desnoods op je plek. Of een paar kniebuigingen of een 'jumping jack'!
3. Focus op je ademhaling en voel hoe je lichaam zich ontspant.

****Waarom het werkt:****

Beweging stimuleert de bloedsomloop, vermindert stresshormonen en verhoogt je energieniveau. Het helpt je ook om mentaal te resetten, zodat je met frisse focus verder kunt gaan.

Extra tip:

Combineer bewegen met frisse lucht door even naar buiten te gaan. Het effect is meteen merkbaar.





Oefening 3: Bewust 'Nee' Zeggen

Grenzen stellen is essentieel maar als coach wil je vaak iedereen helpen. Toch voelt nee zeggen vaak ongemakkelijk, zeker als je gewend bent om iedereen te helpen.

Je zegt ja tegen nieuwe cliënten, extra taken en onverwachte verzoeken. Hoewel dit voortkomt uit een goed hart, kan het ook leiden tot overbelasting, frustratie en uitputting. Het leren van bewust 'nee' zeggen is daarom een belangrijke vaardigheid om stress te verminderen en je energie te vermeerderen. Zo maak je ook ruimte voor wat écht belangrijk is.

****Zo werkt het:****

- Neem de tijd om na te denken voordat je antwoord geeft. Gebruik bijvoorbeeld: 'Ik kijk er graag naar en laat je morgen weten.'
- Maak je nee vriendelijk maar duidelijk, bijvoorbeeld: 'Dankjewel dat je aan me denkt, maar ik kan dit nu niet oppakken.'
- Voel hoe het is om ruimte voor jezelf te creëren.

****Waarom het werkt:****

Elke keer dat je ja zegt tegen iets wat niet bij je past, zeg je nee tegen jezelf!!! En hoe is dat om je te realiseren? Al wist je het ook al wel natuurlijk, soms is het weer even er aan herinnert worden net het duwtje in je rug, de steunende hand op je schouder om het anders te gaan doen. Want.....door nee te zeggen, maak je ruimte voor wat écht belangrijk is en voorkom je dat je energie verspilt aan dingen die je niet verder helpen.





Oefening 4: Mini Me-Time Moment

Tijd voor jezelf nemen hoeft niet lang te duren om effectief te zijn. Zelfs 5 minuten bewust me-time kan je helpen om op te laden.

****Zo werkt het:****

- Plan één mini-moment per dag in je agenda (al is het maar 5 minuten).
- Kies iets wat jou energie geeft, zoals een kop thee drinken zonder afleiding, journaling, of even stilzitten en ademhalen.

****Waarom het werkt:****

Door bewust tijd voor jezelf te nemen, doorbreek je de constante druk om productief te zijn. Het helpt je om je veerkracht te vergroten en beter te kunnen focussen op wat écht belangrijk is.





Oefening 5: Dans je energie terug

Soms is het antwoord op stress verrassend eenvoudig: bewegen met plezier. Dansen is een manier om letterlijk los te laten—zowel fysiek als mentaal.

****Zo werkt het:****

- Kies een lied waar je blij van wordt. Dit kan een favoriet nummer zijn of gewoon iets met een lekker ritme.
- Zet de muziek aan en beweeg zoals jij wilt. Je hoeft niet perfect te dansen, zolang je je maar laat leiden door het ritme.

****Waarom het werkt:****

Dansen stimuleert endorfines (gelukshormonen) en verhoogt je energieniveau. Het helpt je letterlijk uit je hoofd en in je lichaam te komen, waardoor je je vrijer en opgeladen voelt.



Reflect on the Morning



Over mij: Jouw gids naar balans en energie

Ik ben Erica van Leeuwen, coach en gids voor professionals zoals jij—gedreven mensen die alles geven, maar merken dat de balans soms ver te zoeken is.

Mijn eigen pad naar balans was verre van eenvoudig. Jarenlang negeerde ik de signalen van stress. Ik bleef doorgaan, dacht dat ik het allemaal wel aankon, dat het er gewoon bij hoorde. Totdat de stress zich zo ver opstapelde dat het leidde tot chronische pijn—een ervaring die mijn leven meer dan 23 jaar volledig op z'n kop zette. Mijn lichaam sprak de taal die ik te lang had genegeerd, die ik ook niet kende en mij er niet bewust van was.



Juist door die ervaring en alles wat ik daarna erover geleerd heb, weet ik hoe belangrijk het is om tijdig keuzes te maken voor je eigen rust en gezondheid. Te lang doorgaan met stress heeft niet alleen impact op je werk en privéleven, maar kan uiteindelijk serieuze en blijvende klachten veroorzaken.

In mijn werk als coach gebruik ik mijn eigen ervaring en alle kennis die ik heb opgedaan door studie en training om anderen te helpen richting te vinden. Dit gaat over voeding en supplementen, Human Design en de invloed op je energie en ook hypnotherapie omdat veel van onze gedachten, patronen en emoties door ons onderbewustzijn gestuurd worden. En als die niet helpend zijn is het fijn om die te transformeren in helpende overtuigingen en dat gaat met hypnotherapie veel sneller en eenvoudiger.

Mijn missie is om jou te helpen rust, energie en plezier in je leven terug te brengen. Kleine, bewuste stappen maken al een groot verschil—dat heb ik zelf ervaren. Het allereerste wat je kunt doen, is besluiten dat je niet langer genoeg neemt met overleven, maar weer écht wilt leven. Dat is waar jouw reis naar balans begint.





Bonus van mij voor jou: Yoga Nidra Audio

Als cadeau ontvang je een begeleide Yoga Nidra-audio, speciaal voor jou gemaakt lieve vrouw, om je in een staat van diepe ontspanning te brengen. Want ontspannen klinkt simpel, maar dat voelt niet altijd zo, als je to do lijst te lang is en je weekenden te kort zijn. In slechts 15 minuten kun je diepe rust ervaren en je energie weer opladen, zonder dat je uren hoeft vrij te maken.

****Wat is Yoga Nidra?***

Yoga Nidra, ook wel de "slaapyoga" genoemd, is een vorm van diepe ontspanning waarbij je alleen hoeft te liggen en luisteren. Het brengt je zenuwstelsel tot rust, verlaagt stress en helpt je om weer in balans te komen. Het helpt je lichaam en geest volledig te herstellen, zelfs als je maar 15 minuten de tijd hebt. Perfect voor coaches die het gevoel hebben dat hun batterij leeg is.

****Hoe werkt het?***

1. Zoek een rustige plek waar je comfortabel kunt liggen.
2. Zet de audio aan en laat je begeleiden door mijn stem.
3. Laat spanning en zorgen los en geniet van het moment.

****Klik hier om de opname te beluisteren:***

Geef jezelf dit moment van rust en herstel. Het kost je maar 15 minuten, maar het effect kan uren duren.





Afsluiting: Jouw volgende stap

Deze oefeningen zijn een eerste stap naar meer balans en energie. Maar misschien merk je dat je meer begeleiding nodig hebt om écht een verschil te maken.

Wil je samen ontdekken hoe je jouw unieke energie beter kunt beschermen en inzetten?

Ik nodig je uit voor een gratis **“Van Stress naar Flow” kennismakingsgesprek.**

In 20 minuten kijken we:

- Waar je nu staat.
- Wat jouw grootste energielekken zijn.
- Hoe je meer rust en plezier kunt ervaren.

Klik hier om een tijd in mijn agenda te boeken

Onthoud: je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Kleine stappen maken al een groot verschil. Jouw flow begint hier.

