

Ontspannen Ondernemen

voor vrouwelijke ondernemers



**10 snelle tips voor jouw unieke
balans tussen werk & prive**

Erica van Leeuwen



Van Stress naar Flow: De 10 Meest Effectieve Oefeningen voor Ontspannen Ondernemen

Introductie: Herken jij dit?

Je hebt voor het ondernemerschap gekozen uit passie en de wens om vrijheid te ervaren. Je wilt iets betekenen, zowel voor jezelf als voor de wereld. Maar in plaats van de vrijheid die je voor ogen had, voel je je vaak gevangen in de eindeloze to-do lijst en de constante druk om alles goed te doen.

Je hebt het gevoel dat je niet meer kunt genieten van de reis, omdat je zoveel ballen in de lucht moet houden. Herkenbaar? Het is tijd om je ondernemersreis te herdefiniëren en een balans te vinden tussen je werk en privéleven – zodat je op een ontspannen manier kunt ondernemen, zonder jezelf te verliezen in het proces.

In dit e-book deel ik tien praktische en bewezen oefeningen die je helpen om je energie te herstellen, je grenzen te bewaken en weer balans te creëren in je leven als ondernemer. Geen poespas, maar wat écht werkt. Jij hebt al de keuze gemaakt om iets groots te bereiken – nu is het tijd om het op een gezonde, ontspannen manier te doen.

Tip: Lees alle oefeningen allemaal kort door en kies iets wat voor jou haalbaar is of voelt. Herhaal die als het goed voelt.

Wil je een oefening ook echt gaan integreren, koppel die dan aan iets dat je toch al doet. Daarmee wordt het zoveel makkelijker om vol te houden. Bijv. een ademhalingsoefening als je op het toilet zit, doe de visualisatie als je staat te wachten op de koffiemachine of waterkoker en luister de audio als je net in je bed ligt.





Fysieke Oefeningen (voor meer energie en ontspanning in je lichaam)

Oefening 1: De 4-7-8 ademhaling

(De fysieke focus ligt op ademhaling en ontspanning van het zenuwstelsel.)

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 de ademhaling te vertragen, activeer je het parasympatische zenuwstelsel, wat helpt om je lichaam te kalmeren en spanning te verminderen.





Oefening 2: De 'Power Pose'

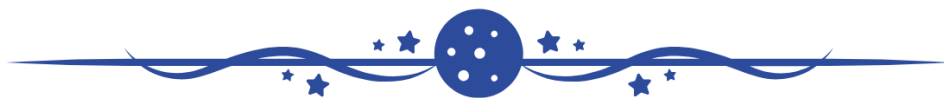
(Deze oefening richt zich op de kracht van je lichaamstaal en verhoogt je zelfvertrouwen.)

Zo werkt het:

1. Sta rechtop, met je voeten stevig op schouderbreedte uit elkaar.
2. Plaats je handen op je heupen of steek ze in de lucht als een overwinning pose (denk aan een superheld).
3. Houd deze pose voor 2 minuten. Adem diep in en uit terwijl je deze krachtige houding vasthoudt.

Waarom het werkt:

Het beïnvloedt je lichaamstaal, verhoogt je gevoel van kracht en zelfvertrouwen, en stimuleert krachtige hormonen zoals testosteron die helpen om zelfverzekerder en kalmer aan je werk te beginnen.





Oefening 3: De energizer: korte schud- en strekpauze

(Deze oefening is gericht op het loslaten van fysieke spanning en het verbeteren van de bloedcirculatie.)

Zo werkt het:

1. Sta op en schud je handen, armen, benen en schouders los.
2. Maak grote, krachtige bewegingen om spanning los te laten.
3. Rek je armen en benen uit, draai je nek en schouders rond.
4. Adem diep in en uit terwijl je je uitstrekt.

Waarom het werkt:

Deze fysieke reset helpt je om spanning los te laten, je bloedcirculatie te verbeteren en je energie en mentale helderheid terug te krijgen.

Oefening 4: Bewegingpauses voor meer energie

(Een bewegingsoefening om je energie te verhogen en je lichaam van spanning te ontdoen.)

Zo werkt het:

1. Stel een timer in! op je telefoon of computer, bijvoorbeeld elk uur.
2. Sta op en beweeg 2 minuten: stretch, loop een rondje, of doe wat 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 om mentaal te resetten en fysiek actiever te worden, zodat je weer met frisse focus verder kunt gaan.



Oefening 5: Dans je energie terug

(Dans is een fysieke manier om los te komen van stress en energie vrij te maken.)

Zo werkt het:

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

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.





Mentaal/emotionele oefeningen Voor het herstellen van je innerlijke balans

Oefening 6: De 5-5-5 methode

(Deze techniek helpt je om je focus te verbeteren en sneller vooruitgang te boeken.)

Zo werkt het:

1. Kijk naar je takenlijst en kies vijf taken die je deze dag wilt afronden.
2. Geef jezelf precies 5 minuten om je te concentreren op elke taak, en begin met de eenvoudigste.
3. Na vijf minuten, stop even en kies de volgende taak. Herhaal dit totdat je alle vijf taken hebt behandeld.

Waarom het werkt:

Door jezelf kortere periodes van focus te geven, kun je snel vooruitgang boeken zonder je overweldigd te voelen. Het helpt om snel kleinere taken af te vinken, waardoor je je meer in controle voelt.





Oefening 7: Bewust 'Nee' zeggen

(Dit is een mentale en emotionele oefening die helpt bij het stellen van gezonde grenzen.)

Zo werkt het:

- Creëer bedenktijd voordat je antwoord geeft op een vraag of verzoek van iemand. Gebruik bijvoorbeeld: "Ik kijk er graag naar / ik moet nog even bekijken of het in mijn agenda past, en laat het je morgen weten."
- Voel wat je wilt doen met het verzoek.
- Is het een nee? Maak je 'nee' dan vriendelijk maar duidelijk, bijvoorbeeld: "Dankjewel dat je aan me denkt, maar het lukt mij nu niet om dit op te pakken."
- Voel hoe het is om ruimte voor jezelf te creëren!

Waarom het werkt:

Elke keer dat je 'ja' zegt tegen iets dat niet bij je past, zeg je 'nee' tegen jezelf. Door 'nee' te zeggen, maak je ruimte voor wat écht belangrijk is voor jou, en voorkom je dat je energie verspilt aan dingen die je niet verder helpen of aan de frustratie die het wel doen van wat je niet wil oplevert.





Oefening 8: Mini me-time moment

(Een mentaal-emotionele oefening die helpt om innerlijke rust en ruimte voor jezelf te creëren.)

Zo werkt het:

1. Plan (minimaal) één mini-moment per dag in je agenda (al is het maar 5 minuten). Begin met iets kleins waarvan je voelt dat het haalbaar is.
2. Kies iets dat jou energie geeft, zoals een kop thee drinken zonder afleiding, journaling, of even stilzitten en ademen.

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. Kies iets dat makkelijk haalbaar is zodat je het ook daadwerkelijk zult doen.





Oefening 9: De visualisatie van je ideale dag

(Een mentale oefening die helpt je doelen helder te krijgen en innerlijke rust te creëren.)

Zo werkt het:

1. Sluit je ogen en stel je je ideale dag voor als ondernemer. Hoe ziet je werkdag eruit als je je volledige balans hebt gevonden tussen werk, privéleven en zelfzorg?
2. Visualiseer de rust, energie en tevredenheid die je voelt als je die balans hebt bereikt. Zie jezelf productief werken, maar ook ontspannen en genieten van je privéleven.
3. Adem diep in en uit, en stel je voor dat je deze balans stap voor stap creëert in je eigen leven.

Waarom het werkt:

Deze visualisatie helpt je om je doelen helder te krijgen en jezelf in een ontspannen, positieve gemoedstoestand te brengen. Het verhoogt je motivatie en helpt je de juiste focus te vinden.





Oefening 10: Yoga Nidra Audio

(Een mentaal-emotionele oefening die helpt om diepe ontspanning en herstel te ervaren.)

Wat is Yoga Nidra?

Yoga Nidra is een diepe meditatievorm die je in een staat van volledige ontspanning brengt. Het kalmeert je zenuwstelsel, verlaagt je stresshormonen en helpt je om te herstellen, zelfs zonder dat je uren hoeft vrij te maken.

Hoe werkt het?

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

Klik hier om de opname te beluisteren:

[Yoga Nidra Audio – Ontspannen Ondernemen](#)





Over mij: Jouw gids naar balans en flow

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

Mijn eigen pad naar balans was allesbehalve eenvoudig. Jarenlang negeerde ik de signalen van stress, dacht dat ik het allemaal wel aankon en dat het erbij hoorde, omdat ik nou eenmaal was wie ik was. Ik wist niet dat ik die patronen kon veranderen. Totdat de stress zich opstapelde en uiteindelijk leidde tot chronische pijn – iets wat mijn leven 23 jaar lang volledig op z'n kop zette. Mijn lichaam had uiteindelijk gesproken.

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

In mijn werk als coach gebruik ik mijn ervaring en de kennis die ik heb opgedaan door studie en training, gecombineerd met mijn gidsrol volgens mijn Human Design, om andere vrouwelijke ondernemers te helpen richting te vinden.

Mijn missie is om jou niet alleen bewust te maken van wat er niet goed gaat en veranderen mag (dus inzoomen op de symptomen), maar om een echte transformatie teweeg te brengen. Niet omdat je niet goed bent, maar om de allerbeste versie van jezelf te worden. Een transformatie die niet alleen je veerkracht, energie en focus herstelt, maar die daadwerkelijk levensveranderend is. Deze transformatie helpt je om niet langer te overleven, maar om weer te LEVEN, vol kracht, balans en plezier – zowel in je onderneming als in je privéleven.

Met mijn begeleiding kun je de vicieuze cirkel van stress doorbreken en plaatsmaken voor een nieuwe manier van ondernemen en leven, in balans, waarin je jouw missie kunt vervullen zonder jezelf te verliezen.

De verandering die je daardoor doormaakt, zal veel verder gaan dan symptoombestrijding – het is een diepe transformatie die je leven op een fundamentele manier zal verbeteren.





En ik help jou graag om precies dat te doen.

Neem de volgende stap:

Gratis “Van Stressvol naar Ontspannen Ondernemen” oriëntatiegesprek

Wil je samen kijken hoe jij jouw balans, plezier en ontspanning kunt terugvinden? Ik nodig je graag uit voor een gratis “Van Stressvol naar ontspannen ondernemen” oriëntatiegesprek van 30 minuten.

Tijdens dit gesprek ontdekken we samen:

- Waar je nu staat.
- Wat je grootste uitdagingen zijn.
- Hoe ik je kan helpen om weer balans, energie en plezier te vinden.

[Klik hier om direct een tijd in mijn agenda te boeken](#)

