



VAN

Stress

NAAR

Flow

**VOOR AMBITIEUZE
VROUWELIJKE ONDERNEMERS**

**De 3 sleutels tot duurzaam
zelfmanagement**

Erica van Leeuwen



Inhoudsopgave

- 01 Inleiding
- 02 Chronische stress
- 03 De pijnlijke waarheid
- 04 De drie pijlers
- 05 Hoe maak je een strart?
- 06 Je verdient meer dan alleen overleven
- 07 Bonus



01 Inleiding

Herken je dat overweldigende gevoel van altijd bezig zijn?

Of dat je zelfs na een zeldzaam ontspannen weekend, nog steeds moe en gespannen bent?

In de dagelijkse drukte van je onderneming, je gezin en andere verplichtingen, voelt het voor veel ondernemers alsof er altijd meer gevraagd wordt dan ze kunnen geven. Er altijd meer te doen is dan er tijd is. De balans ontbreekt tussen inspanning en ontspanning.

Stress kan dan sluipend deel worden van je dagelijkse leven, zonder dat je het in de gaten hebt. En al helemaal niet weet hoe je het kunt doorbreken.

Misschien merk je dat je vaker moe bent, sneller geïrriteerd reageert, of dat je klachten hebt die maar niet overgaan. Je denkt dat dit normaal is, dat het bij het leven hoort, maar diep vanbinnen weet je dat het niet klopt.



01 Inleiding

Dit is geen gewone drukte meer. Dit is wat we chronische stress noemen: een sluipend probleem dat niet vanzelf weggaat en steeds meer impact heeft op je leven. En je gezondheid.

Dit e-book is voor jou, lieve vrouw, als je verlangt naar meer balans, rust en energie. Ontdek hoe je met drie holistische stappen van stress naar flow kunt gaan. Want het kan anders – en dat verdient jij.



02

Chronische stress

Chronische stress is niet hetzelfde als een drukke week of een paar slechte nachten. Het is een staat van voortdurende overbelasting waarbij je lichaam en geest nooit echt de kans krijgen om te herstellen en je batterij weer op te laden.

Hoe werkt het?

- Je stresssysteem staat altijd aan. Je lichaam produceert constant stresshormonen zoals cortisol en adrenaline, bedoeld om je alert te houden in gevaarlijke situaties. Maar nu lijkt je dagelijkse leven een constante 'noodsituatie'.
- Je lichaam geeft signalen. Denk aan vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, slecht slapen en een opgejaagd gevoel. Maar vaak neger je deze signalen, omdat je denkt dat het wel overgaat.
- Het stapelt zich op. Zonder herstel bouwt stress zich op in je lichaam en geest, en dit kan uiteindelijk leiden tot ernstigere klachten zoals burn-out, depressie of chronische ziektes.

Stress sluipt je leven binnen, omdat je gewend bent om maar door te gaan en anderen voorop te stellen. Maar ondertussen betaal je daar zelf de prijs voor zonder het goed door te hebben. Dat doet chronische stress met je...



*Stress verblindt je
voor de mooie dingen
in het leven*

03 De pijnlijke waarheid

Misschien denk je: "Ik red het nog wel".
"Ik moet door vanwege mijn bedrijf".
"Wie doet het dan?"

Maar voorbeelden van andere vrouwen die ook maar doorgingen en nu thuis zitten zijn je ook wel bekend.

Zou het jou misschien ook kunnen overkomen?

Chronische stress is verraderlijk. Het ondermijnt je gezondheid, je energie en zelfs je relaties.

Wat gebeurt er als je niets verandert?

1.Fysieke gevolgen:

Je immuunsysteem verzwakt (vaak verkouden), laaggradige ontstekingen nemen toe, je herstel vertraagt, en hormonale disbalans zorgt voor extra klachten zoals gewichtstoename of slaapproblemen.



03 De pijnlijke waarheid

2. Energetische gevolgen:

Je batterij raakt leeg. Zelfs na een vakantie of een weekend voel je je nog steeds moe en uitgeput. Zelfs leuke dingen kosten je teveel energie (die je niet meer hebt). Zoveel klussen te doen die je energetisch leegzuigen.

3. Mentale/emotionele gevolgen:


Je raakt steeds sneller geïrriteerd, voelt je minder geduldig en ervaart een constante druk. Het lijkt alsof je nooit genoeg doet, wat je zelfvertrouwen ondermijnt. Het contact met je klanten verloopt wat minder soepel dan je gewend was.

De waarheid is dat doorgaan zoals nu uiteindelijk leidt tot uitputting.

Maar er is ook goed nieuws: het kan anders!





04

De 3 pijlers

Je kunt chronische stress aanpakken door te werken aan balans op drie niveaus: fysiek, energetisch en mentaal/emotioneel.

Fysieke balans – Zorg voor je lichaam.

Je lichaam draagt de meeste last van stress.

Dit kun je doen:

- **Voeding:** kies voor voeding die je lichaam voedt en ontstekingen remt, zoals verse groenten, fruit, vette vis, gezonde vetten en voldoende water.
- **Beweging:** Maak dagelijks tijd voor lichte beweging, zoals wandelen of yoga. Dit helpt stresshormonen afvoeren.
- **Rust en herstel:** Plan bewust momenten van rust in je dag. Dat is geen luxe, maar een noodzaak voor herstel.



– 04 De 3 pijlers –

Energetische balans – Bescherm je energie

Je energie is beperkt, en je hoeft niet alles alleen te doen en ook voor iedereen altijd maar klaar te staan. Wees je bewust dat je je energie maar één keer kunt uitgeven.

Dit kun je doen:

- **Grenzen (leren) stellen:** Leer nee zeggen tegen dingen die je uitputten en ja tegen wat je echt nodig hebt.
- **Energiegevers zoeken:** Wat geeft jou (naast je werk) energie? Tijd in de natuur, muziek luisteren, of een hobby? Maak er ruimte voor.
- **Bewust ademhalen:** Een paar keer per dag rustig en diep ademhalen verlaagt je stressniveau en geeft je energie. Voorbeeld: 4 tellen inademen, 7 tellen vasthouden en 8 tellen uitademen. Als het niet meteen lukt zorg vooral dat je uitademing langer is dan je inademing.



04 De 3 pijlers

Mentale en emotionele balans – Vind rust in je hoofd

Stress ontstaat niet alleen door wat je doet, maar ook door hoe je doet, denkt en voelt.

Dit kun je doen:

- **Wees lief voor jezelf:** Stop met jezelf bekritisieren en afbeulen en wees mild als het even niet perfect gaat. Net zoals je anderen adviseert 😊.
- **Uit je gevoelens:** Schrijf je gedachten eens op, praat met iemand die niet meteen wil oplossen of adviseren of neem de tijd om te voelen wat er echt speelt. Wees nieuwsgierig.
- **Focus op het nu:** Stress komt vaak voort uit piekeren over het verleden of de toekomst. Door in het moment te blijven, geef je je hoofd rust.



05

Hoe maak je een start?

Probeer vooral niet alles in één keer te veranderen. Het gaat erom dat je minder druk wilt ervaren.

Begin dus met kleine stapjes en bouw het stap voor stap op zodat je het makkelijker volhoudt en al resultaat gaat opmerken:

1. **Kies één pijler:** Vraag jezelf af: wat heeft mijn lichaam, energie of geest NU het meest nodig?
2. **Maak het concreet:** Stel een kleine, haalbare actie voor jezelf. Bijvoorbeeld: drink dagelijks twee glazen water extra, zeg eens nee, plan 10 minuten voor jezelf, of ga een kwartier wandelen.
3. **Blijf luisteren:** Vraag jezelf regelmatig af: hoe voel ik me? En wat werkt voor mij? Wat heb ik nu nodig?

Het belangrijkste is dat je begint, lieve vrouw. Elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij ware zelf en een leven met meer rust en balans. En dat verdient jij!



06

Jij verdient meer dan alleen overleven

Jij bent meer dan een 'ondernemer', een 'regelaar', een 'doener',
of iemand die altijd maar voor anderen klaarstaat.
Jij bent ook een vrouw die rust, plezier en balans verdient.

Als je leert om eerder voor jezelf te zorgen, kun je meer
betekenen voor de mensen om je heen, je klanten, maar vooral
allereerst ook voor jezelf.

Stel jezelf vandaag deze vraag:

Wat heb ik nodig om weer te kunnen voelen wie ik echt ben?

07

Bonus



Lieve vrouw, je hoeft het niet alleen te doen!
Het begint met bewustwording, en dat is precies waar je nu bent. Dit is jouw eerste stap naar een lichter, rustiger en energieker leven.

En om jou te ondersteunen heb ik een hele fijne audio gemaakt. Ga hier zo vaak als lukt naar luisteren. Help jezelf eraan herinneren!

De audio gaat je (deels onbewust) helpen om anders te kiezen, makkelijker te ontspannen en tot rust te komen. Om ook even bij jezelf in te checken hoe het met jou gaat.

Als cadeau ontvang je hierbij een korte ontspanningsoefening. Neem 10 minuten voor jezelf en ervaar hoe snel je stressniveau kan dalen.

LUISTER NAAR DE AUDIO



DE Herkenbaar? Tip!

Ik snap het helemaal als je nu denkt, hoe ga ik dat allemaal doen? Het is zoveel, dat gaat mij nu niet lukken. Het lukt nu al niet om mijn agenda goed te plannen en mijn rust te nemen. Nu krijg ik er nog meer bij....

En mocht je nu overwegen om er serieus werk van te maken om je (chronische) stress aan te gaan pakken, stuur mij een berichtje via de mail waarmee je dit ebook hebt ontvangen. Of verbind je met mij via sociale media via onderstaande knoppen.

Ik hoop je daar te zien... Sterkte ondertussen 🧡🧡💜





09

Wie is Erica van Leeuwen?

Jarenlang zat ik bepaald niet in flow. 23 jaar fibromyalgie heb je niet zomaar. Het heeft even geduurd voordat ik doorhad dat ik de sleutel zelf in handen had.

Toen mijn emotionele rugzak zo goed als leeg was, was ook de pijn verdwenen. Na veel studeren en lezen snapte ik wat er gebeurd is, geen magie of mazzel, nee...dit is hoet het werkt. En daar neem ik nu al die vrouwen in mee, liefst nog vóór ze een shitload aan klachten hebben verzameld om ze bewust te laten worden. Meer weten? Stuur mij een bericht of ga mij volgen...



