



Kom fysiek en mentaal in je kracht als

*vrouwelijke ondernemer*

10 concrete stappen



Hallo Krachtige vrouw,

Wat geweldig dat je dit e-book hebt gedownload! Deze 10 concrete stappen gaan jou helpen om nóg meer in je fysieke en mentale kracht te staan. Om meer impact te maken in jouw onderneming.

Toen ik op mijn 19e moeder werd, in een toxische relatie zat én een full time studie deed aan de Hogeschool in Leiden, werd ik zó ziek dat ik verlamde. Ik kon letterlijk niks meer voor drie maanden. Na die drie maanden heb ik het besluit genomen:

**Ik kies voor een beter leven voor mijn dochter en voor mezelf.**

De afgelopen zeven jaar heb ik mezelf verdiept in allerlei opleidingen, boeken, therapieën en trainingen om *fysiek en mentaal in mijn kracht* te staan naast het moederschap. Op die manier kon ik mijn grote ambities realiseren. Ik besloot om mijn lijf en brein te voeden met belangrijke bouwstoffen.

Nu heb ik de technieken en methoden ontdekt die mij in balans houden. Deze methoden en technieken heb ik eigen gemaakt. Ik voel me in balans in mijn moederrol, mijn ondernemersrol en het belangrijkste, in mijn lijf en mindset.

Ik heb de beste methodes, (NLP) technieken en ervaringen gebundeld in dit e-book. Zodat ook jij leert hoe je voor je lijf en je brein kan zorgen naast het ondernemerschap, het moederschap en alle verantwoordelijkheden die erbij komen kijken in het leven.

Ik heb ook een online webinar ontwikkeld waarin we de diepte ingaan van één van deze stappen. Het is een interactieve en informatieve webinar. Je krijgt ondersteuning en een werkboek om het succesvol te doorlopen. Hierin zijn ook NLP visualisaties en technieken verwerkt. Klik hier voor meer informatie

You GOT this woman!

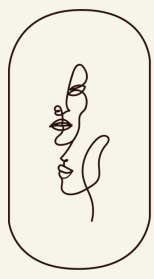
Strong Women Academy is er voor **JOU**.

— *Diana Yussupova*





"Een succesvol bedrijf of een hoge functie is niks waard als jij je fysiek en mentaal niet gelukkig voelt"



## *Hoe het allemaal begon*

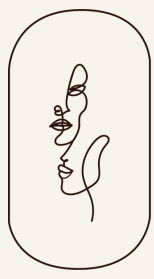
In mijn functie als contractmanager heb ik aan tafel gezeten met verschillende vrouwelijke directeuren en CEO's van grote coöperaties. Wat mij opviel is dat deze vrouwen zeer intelligent overkomen, heel adequaat en communicatief ijersterk zijn. Ze wisten zich dominant maar zacht te presenteren. Fascinerend vond ik dat.

Voordat het échte gesprek begon vroeg ik wel eens: 'wat zijn je hobby's?' of 'wat heb jij mee als lunch vandaag?' of 'heb je zin in je dag vandaag?' of 'heb je een mooi weekend gehad?'

Daar kwamen vaak hele interessante gesprekken uit. Vaak kwam het uit op de volgende onderwerpen: fysieke & mentale gezondheid, meer dan fulltime werken (ook in de weekenden), relaties en kinderen. En vooral waar ze soms mee worstelen in hun privé leven naast hun functie.

Dit vond ik interessant. Ik heb daarom besloten om me bewust bezig te houden met en me te verdiepen in vrouwen die een verantwoordelijke functie bekleden en/of een eigen onderneming runnen. Vanuit mijn passie voor persoonlijke groei, krachttraining en ondernemen ben ik op onderzoek uit gegaan.

Hoe combineren succesvolle ondernemers: krachttraining, ondernemerschap, persoonlijke groei en eventuele moederschap? En hoe komt het dat ze zo worstelen met hun fysieke en mentale gezondheid? Dat ze zich vaak schuldig voelen tegenover hun kind(eren) en/of partner? Vanuit daar heb ik het 10 stappenplan opgebouwd. Zodat vrouwelijke ondernemers nog meer impact kunnen maken vanuit hun missie en kernwaarden.



# Het stappenplan

01

## **Omgeving**

Met wie omring je je en welk invloed heeft dit op jou?

02

## **Gedrag**

Hoe gedraag je je? Welke patronen wil je doorbreken?

03

## **Competenties**

Wat kan je (en wat nog niet)?

04

## **Missie & Kernwaarden**

Waar leef je voor? Wat is jouw levens - en bedrijfsmissie?  
Wat vind jij belangrijk in het leven?

05

## **Identiteit**

Wie en wat voor persoon ben je?



06

### **Jouw rollen**

Hoe tevreden ben je over je rol als partner/moeder/vriend(in)/ondernemer?

07

### **Voeding & krachttraining**

In hoeverre investeer jij in een krachtig lijf?

08

### **Ochtend & avondroutine**

Verhoog jij jouw focus en productiviteit met ochtend -en avondroutines?

09

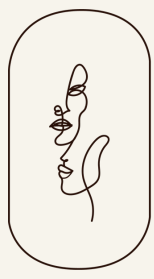
### **Structuur & planning**

Hoe deel je jouw kostbare tijd in?

10

### **Het plan**

Waar ga jij je komende 90 dagen op focussen?



# Success begint bij zelfzorg

Je hebt vast wel gehoord dat 95% van je dagelijkse routines, gedachten en handelingen automatisch en op onbewust niveau plaatsvinden. Het kost namelijk gigantisch veel energie om overal bewust van te zijn. Wij filteren op basis van onze eigen innerlijke wereld waar wij ons op willen focussen. Maar is onze innerlijke wereld wel gefocust op hetgeen dat ons dient?

Kan je je voorstellen dat je bepaalde patronen onbewust hebt geïmplementeerd en deze onbewust jarenlang, dagelijks in stand houdt?

Sommige patronen dienen jou.

Ze hebben je gebracht tot waar je nu staat., terwijl andere patronen je saboteren in ontwikkeling en groei. Ze vreten onnodig energie. Hoe zou het zijn als je bewust wordt van je saboterende patronen? Zodat je deze kan ombuigen en veranderen naar dienende patronen?

De patronen waar ik het over heb gaan heel diep. Van je zelf gecreëerde identiteit tot aan de stemmetjes in je hoofd, mensen met wie je omgaat tot aan je zelfbeeld en zelfs je inkomen. Geloof het of niet, elke dag KIES jij onbewust welk leven je leeft, met welke mensen jij omgaat, hoe mensen in je omgeving met jou omgaan, etc. Jij houdt bepaalde patronen in stand.

Om je mentaal en fysiek krachtiger te voelen, is het belangrijk dat je bewustzijn creëert op alle 10 de onderwerpen van het stappenplan. Elke stap bevat een opdracht en elke opdracht heeft betrekking op jouw mentale en fysieke gezondheid.

**Tip:** Het boek '[The Compound Effect](#)' is een must-read hoe je op een praktische manier succesvol kan zijn in je onderneming, je inkomen en je fysieke en mentale gezondheid



# 01 Omgeving

Met wie omring jij je?

*Je omgeving heeft enorm invloed op je identiteit en je missie. De relaties die je hebt beïnvloeden jouw keuzes. Jij wordt het gemiddelde van de mensen met wie je omgaat. Je neemt onbewust gewoonten over van de mensen met wie je omgaat. Kies daarom bewust met wie je omgaat. Hier wil ik samen met jou bij stil staan. Investeer in de mensen die bijdragen in jouw groei. Verzamel mensen die verder staan dan jij. Hoe doe je dat?*

Schrijf eerst alle namen op van de mensen met wie je omgaat in een schrift. Van de mensen die je zelden spreekt tot de mensen die je dagelijks ziet. Als je het even niet weet. Open je WhatsApp en je ziet al je contacten. Denk aan mensen op je werk, die je op social media spreekt, die je in de sportvereniging spreekt etc. Deze namen ga je categoriseren in 'A, B, C of D spelers'. Vervolgens kijk je welke personen je veel energie kosten en weinig opleveren en welke mensen je veel energie geven en veel toevoegen in je leven. Op basis daarvan kan je keuzes maken in wie je wel en niet in je omgeving wilt hebben. De verticale lijn staat voor de hoeveel groei een persoon je oplevert. De horizontale lijn staat voor de gemeenschappelijke kernwaarden.



## Categoriseren van je contacten

**C- spelers** - Delen niet dezelfde kernwaarden als jij. Maar ze helpen je wel in je groei. Ze zijn ergens heel goed in maar ze matchen net niet met jou. Je bent niet graag te lang bij ze in de buurt.

**A- spelers** - versterken jou. Zien jouw potentie. Stimuleren je in je groei. Waar je veel van leert. Delen dezelfde kernwaarden. Men waar je energie van krijgt. Die je graag in je leven hebt. Bevorderen je groei. Deze mensen wil je absoluut niet kwijt.

**D- spelers** - zien graag de oude versie van jou. Ze hebben moeite met jouw ontwikkelingen. Het is niet de bron die jou verder brengt. Ze kosten je veel energie. Je loyaliteit naar deze personen kan het moeilijk maken om afscheid van ze te nemen.

**B- spelers** - Zien alles wat je doet en wat je in je mars hebt. Ze zouden hetzelfde willen als jij, maar geloven niet dat ze het zelf kunnen. Ze zetten de lat niet hoger voor jou. Ze zijn veelal zichzelf aan het vergelijken met jou.

Groei

Kernwaarden





# 02 Gedrag

Hoe gedraag je je en welke patronen wil je doorbreken?

*Uren scrollen op je telefoon, jezelf naar beneden halen, in je telefoon duiken als je met je kind(eren) bent, na een werkdag op de bank ploffen en onbewust van alles eten, te lang achter je pc blijven zitten en amper bewegen, jezelf wegcijferen, jezelf klein houden, alles regelen voor iedereen, uitstelgedrag, klagen tegen je partner, etc. Herken je je in tenminste één van deze gedragingen?*



*Bij stap 2 wil ik je uitnodigen om op te schrijven welke terugkomende gedragingen jou belemmeren om fysiek en mentaal in je kracht te staan. Daarnaast schrijf je op welke gedraging je ervoor in de plaats zou willen hebben. Je dagelijkse gedragingen hebben invloed op je toekomstige zelf.*

*Belemmerende gedragingen*

Tot midden in de nacht Netflixen. Geen aandacht en energie voor mijn kids.

VS

*Gewenste gedragingen*

Om 22 uur naar bed. Elke dag 30 minuten vol aandacht voor mijn kids.

Identificeer ongewenste gedragingen en verander ze in gewenste gedragingen.



# 03 Competenties

Wat kan je (nog niet)?



*Competent zijn in iets, is volgens de Zelfdeterminatie Theorie één van de basisbehoeften van de mens. Vroeger had je meer overlevingskansen als je wat toe te voegen had in een groep. Als je competent was in jouw rol. Of dit nu zorgen voor de kinderen was of jagen, er werd van je verwacht dat je competent was in wat je deed. Tegenwoordig zijn veel mensen niet competent in dat wat ze graag zouden willen doen. Dit kan een inbreuk maken op je zelfbeeld. Om mentaal in je kracht te staan is het belangrijk dat je de competenties oefent die belangrijk voor jou zijn om high te kunnen performen in jouw rol.*

*Werk hieraan en merk op hoe je zelfbeeld, je energie en gemoedstoestand omhoog schieten.*



Bij stap 3 wil ik je uitnodigen om 3 competenties op te schrijven die jij nog niet beheerst maar die wel belangrijk voor jou zijn. Hier mag je de komende 90 dagen dagelijks aan werken. Dit kan al met 10 minuten per dag.



# 04 Missie & Kernwaarden

Waar leef je voor? Wat is jouw levens - en bedrijfsmissie?  
Wat vind jij belangrijk in het leven?

Dit is de **belangrijkste stap**. Waarom doe jij wat jij doet? Wat is jouw missie? Heb je wel een missie? Wat zijn jouw kernwaarden? En die van jouw bedrijf? En in hoeverre leef je daarnaar? Een kernwaarde komt vanuit je kern, vanuit je zijn/ziel. Er is niks mooiers dan leven naar jouw kernwaarden. Die acties leiden altijd tot succes. Welke werknemers heb jij in je bedrijf werken? Hoe staan ze in het leven? Met welke andere ondernemingen doe jij zaken? Hoe staan die bedrijven in het leven?

Helaas leren we niet op school hoe we onze kernwaarden ontdekken, laat staan onze missie. Ik geloof dat ieder van ons op aarde is met een missie. We zijn op aarde om er te zijn voor een ander, niet voor onszelf. Je missie ontdekken kan een zoektocht

zijn. Sommigen onder ons hebben het geluk, en zijn gezegend dit al sinds hun jeugd te weten. Sommigen van ons zijn hier hun hele leven naar op zoek. Gelukkig zijn er tools om je missie te ontdekken. Deze tools deel ik ook wel eens op mijn social media platform. Wil je hier heel gericht mee aan de slag? Tijdens de 2-daagse retreats op de meest prachtige locaties gaan we hier dieper op in.

"Er is niets mooier dan leven  
vanuit jouw kernwaarden en missie"



Bij stap 4 wil ik je uitnodigen om je persoonlijke kernwaarden op te schrijven op volgorde van welke voor jou het belangrijkste is. Dit mag je ook doen voor de kernwaarden van je onderneming. Waar staat jouw bedrijf voor? Kijk vervolgens per kernwaarde in hoeverre je ernaar leeft en in hoeverre je dit meer mag implementeren.



# 04 Missie & Kernwaarden

Waar leef je voor? Wat is jouw levens - en bedrijfsmissie?  
Wat vind jij belangrijk in het leven?

## *Voorbeelden kernwaarden*

Vrijheid

Transparantie

Verbinding

Liefde

Groei

Discipline

Avontuur

Zekerheid

Kwaliteit

Leiderschap

Wijsheid

Duidelijkheid

Waardigheid

Doelgerichtheid

Klantvriendelijkheid

Structuur

Waarheid

Authenticiteit

Persoonlijke ontwikkeling



# 05 Identiteit

Wie en wat voor persoon ben je?

*Hoe zou jij jezelf omschrijven? Welke overtuigingen heb je over jezelf? Wist je dat je een identiteit hebt gecreëerd vanuit allerlei gebeurtenissen uit je jeugd en dat je daar onbewust naar leeft? Als jij bijvoorbeeld tegen jezelf zegt: **Ik ben altijd moe**. Dan identificeer je jezelf met moe zijn. Dan handel je ook naar een persoon die altijd moe is. Je brein zoekt bewijzen voor deze overtuiging. Dus je zult dag in, dag uit, stuiten op situaties waarin wordt bevestigd dat jij moe bent.*

*Dit geldt ook voor positieve identiteiten die je aanneemt.*

*Bijvoorbeeld: **Ik ben altijd energiek**. Je identificeert jezelf met een energiek persoon. Daardoor handel je er onbewust ook naar. Alle keuzes en stappen die je zet komen overeen met de overtuiging dat je energiek bent.*

*Echt waar, zo simpel is het. Je hebt alleen maar bewust te worden van je eigen identificaties, kiezen voor nieuwe identificaties en deze dagelijks uitspreken.*

Bij stap 5 wil ik je uitnodigen om je zelf gecreëerde identificaties op te schrijven die jou NIET dienen. Deze identificaties mag je gaan vervangen voor nieuwe identificaties. Deze nieuwe mag je dag in, dag uit, uitspreken tot je merkt dat ook je gedrag verandert. Uit onderzoeken is gebleken dat je een nieuwe identiteit kan aanleren binnen 30-120 dagen. Houd voor het gemak 90 dagen aan.



# 06 Jouw rollen

Hoe tevreden ben je over je rol als partner/moeder/vriend(in)/ondernemer/dochter?



Bij stap 6 mag je al je rollen opschrijven op volgorde van hoe belangrijk ze zijn voor jou. Per rol die je vervult mag je een cijfer geven tussen 1-10 over de tevredenheid over de relatie tot diegene(n). Aan welke rollen mag je meer tijd besteden? En welke rollen neem je aan die niet bij jou horen?



# 07 Voeding & krachttraining

In hoeverre investeer jij in een krachtig lijf?

Krachttraining is hét middel waarmee je op een gezonde manier fysiek én mentaal in je kracht komt te staan. Het is één van de meest effectieve manieren om weerstand op te zoeken voor je lijf en je brein. Weerstand zorgt voor weerbaarheid. Weerbaarheid kunnen we goed gebruiken bij tegenslagen in het leven.

Met een strategische en duurzame krachtprogrammering daag je jezelf elke sessie weer uit. Elke sessie kan je meer gewicht aan. Het prachtige aan krachttraining is dat je er mentaal én fysiek erop vooruit gaat. Je kan je lijf ook uitdagen met andere sporten. Het verschil is dat je bij krachttraining daadwerkelijk een sterk lijf krijgt, het helpt je van je blessures af én je ziet er ook nog eens in shape uit.

Veel mensen hebben geheel onterecht een vooroordeel over krachttraining. Vooral vrouwen denken al snel aan een Arnold Schwarzenegger. Zo'n lichaam kan een vrouw nooit zomaar bereiken, tenzij je er bepaalde middelen voor gebruikt. Elk persoon dat zich fysiek en mentaal in zijn of haar kracht wil staan zou aan krachttraining moeten doen. De meest succesvolle en gelukkige mensen doen aan krachttraining.

Ik wil je uitnodigen om een goede krachtcoach te zoeken in jouw buurt. En jezelf tenminste 3 maanden lang, consistent 2 keer per week uit te dagen met krachttraining. En zie hoe je mentaal en fysiek in je kracht komt te staan.



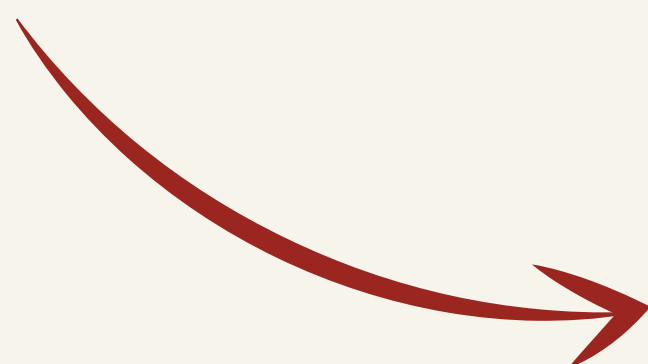
# 07 Voeding & krachttraining

In hoeverre investeer jij in een krachtig lijf?

Ken je dat? Dat je even geen inspiratie hebt om de juiste voedingskeuzes te maken? Dat je door teveel werken soms vergeet te eten. Of juist de hele dag door aan het snacken bent en niet bewust bent van wat je eet? Ik hoor zwaarlijvige mensen wel eens zeggen: "Ik eet niet veel op een dag maar toch val ik niet af". Voor mij is het meteen duidelijk dat er überhaupt geen bewustzijn en kennis is van voedsel.

*Afvallen =  
kcal in vs kcal out*

Als je wilt afvallen dan hoor je minder calorieën te nuttigen dan dat je verbrandt gedurende de dag. In [deze instagram](#) post deel ik een berekening waarin je kan uitrekenen hoeveel kcal je zou mogen eten om op hetzelfde gewicht te blijven. En hoeveel kcal je eraf mag halen als je wilt afvallen of juist spiermassa wilt aankomen.








# 08 Ochtend & avondroutine

Verhoog jij jouw focus en productiviteit met ochtend -en avondroutines?

Hoe ziet jouw ochtend routine eruit? Een routine moet geen verplichting worden. Als het een keer niet lukt vanwege drukte met de kinderen of je hebt een ochtend waarbij je even niet lekker uit je bed komt dan kan het zo zijn dat je je niet aan je routine kan vasthouden. Dat is echt helemaal oké.

Een ochtend of avond routine kan je productiviteit onwijs verhogen. Ik ben in mijn onderzoek erachter gekomen dat alle succesvolle ondernemers een ochtend -en avondroutine hanteren. Ik heb zelf ook een ochtend en avond routine geïmplementeerd. Ik ben in de avond al enthousiast om de volgende ochtend mijn ochtend routine te mogen doen.

Ik wil je uitnodigen om je eigen ochtend of avondroutine onder de loep te nemen. Hoe zien jouw routines eruit? 

*Tip: ademhalingsoefeningen zijn zeer effectief voor je energie niveau, focus en productiviteit. Probeer deze onafgebroken toe te passen in je ochtend routine. En kijk wat dit doet met je focus. In de online workshop neem ik je helemaal mee in de ademhalingsoefeningen. Je kan je **hier aanmelden voor de online masterclass.***

## Mijn ochtendroutine:

06.00 - Direct uit bed, ox snoozen, telefoon niet meer gebruiken

06.05 - Koude douch 30 seconden - 1 minuut. Ik spreek hier mijn intenties uit voor de dag

06.15 - Ademhalingsoefeningen

06.30 - Al mijn gedachten/ideeën opschrijven + (Decaf) koffie

07.00 - Trainen of even wandelen

## Mijn avondroutine:

21.00 - Telefoon wegleggen

21.05 - Douchen

21.30 - Boek lezen

21.45 - Intenties voor de volgende dag opschrijven

22.00 - Ademhalingsoefeningen

22.15 - Slapen



# Structuur & planning

Hoe deel je jouw kostbare tijd in?

Structuur en planning brengen in je dagen. Hoe zorg je ervoor dat jij jouw kostbare efficiënt indeelt? Hieronder wat tools.

01

*Trello*

[Trello.com](https://trello.com) biedt prachtige mogelijkheden om structuur en overzicht te creëren in je onderneming en in je leven. In Trello kan je ook samenwerken met je collega's. Op YouTube vind je instructie videos om te ontdekken hoe Trello werkt. Je kan bijvoorbeeld dagplanningen, weekplanningen en maandplanningen maken. Elke taak en doel kan je onderverdelen onder een to do, doing en done.

*Wekelijks plannen*

Neem 1x per week de tijd om je week in te plannen. Categorieer dit in hoofdoelen en subdoelen.  
Geef elke categorie een kleur.

02

03

*Doelen*

Denk na over je strategie (wat is je doel?), tactiek (waar focus jij je op om je doel te bereiken?) en techniek (wat ga je inzetten op je doel te behalen?)

*Wheel of Life*

Hierna zie je de Wheel of Life. Je kan per onderwerp doelen stellen.  
Aan welke gebieden zou je meer aandacht willen besteden?  
Neem dit mee in het structureren van je doelen.

04

# Wheel of Life



Geef per categorie een cijfer tussen de 1 - 10. Een 1 is heel ontevreden en een 10 is zeer tevreden.

Kijk vervolgens aan welke categorieën jij in je leven meer aandacht mag geven.



## Waar ik nu sta

1. Ontspanning:
2. Financiën:
3. Carrière:
4. Tijd:
5. Relaties:
6. Emoties:
7. Gezondheid:



# 10

## Het plan

Waar ga jij je komende 90 dagen op focussen?

Om veranderingen teweeg te brengen in je leven heb je veranderingen te maken in je dagelijkse routine. Om iets écht te implementeren in je leven heb je zeker 90 dagen nodig om te ontdekken of je plan/acties ook daadwerkelijk aanslaan. Op welke van de 9 onderwerpen hierboven ga jij je focussen de komende 90 dagen? Welke acties ga jij ondernemen om je doelen te behalen?

Hoe stel je een plan op?

01

*Doelen stellen*

Kies maximaal 3 onderwerpen waar je mee aan de slag wilt. Schrijf per onderwerp op wat je doel is. Schrijf je doelen SMART op.

02

*Het proces*

Stel procesdoel op voor elk resultaatdoel.  
Wat heb je nodig om je doel(en) te bereiken?

03

*Obstakels*

Wat zijn eventuele obstakels die je saboteren?  
Schrijf ze op.

04

*Hulpbronnen*

Welke hulpbronnen of competenties bezit je al  
die behulpzaam kunnen zijn?

# Fantastisch

dat je tot hier bent gekomen! Jij kan de komende 90 dagen aan de slag met jouw doelen. Om je te helpen met het behalen van jouw doelen heb ik een webinar in elkaar gezet. In de training leer ik je alles over onderstaande onderwerpen:

- ✓ Hoe je je lijf en mindset op nr. 1 kan zetten naast een eigen onderneming of drukke baan
- ✓ Nog meer impact maken met jouw onderneming of in jouw werk
- ✓ Creëer jouw gewenste identiteit om doelen te behalen



**Meer  
Informatie  
2-daagse  
retreats**

**AANMELDEN GRATIS 1:1 CALL**



We organiseren **2-daagse retreats** op top locaties in Zandvoort aan het strand. Lees hier meer over de **2-daagse retreats**.

In de **1:1 strategie call** bespreken we je mogelijkheden en kansen die je hebt om je huidige mentale en fysieke situatie te verbeteren



@diana.yuss



Diana Yussupova



info@strongwomenacademy.nl