

Hét **EigenWijze** Vrouwen RECEPTENBOEK
Voor een smaakvol leven



Het recept dat je **WEL** kan volgen!

De kracht van vrouw Zijn

Hoe gebruik je dit receptenboek.

Alles in het leven van een vrouw is cyclisch.

Dat wil zeggen dat geen dag hetzelfde is. Dat is duidelijk als we naar de menstruatiecyclus kijken, maar ook wanneer we niet (meer) menstrueren. Iedere cel in ons lichaam is cyclisch.

De hormonen in onze hormoonhuishouding gaan alle kanten op. Een vrouw heeft in 1 maand meer hormoonwisselingen dan een man in zijn hele leven. We ervaren het vaak als belemmering en we vinden het vervelend. Maar in plaats van dat het ons in de weg zit kunnen we er ook gebruik van maken.

Laat de cyclus ons helpen onszelf te begrijpen!

Hoe zit dat met de cyclus?

We verdelen de cyclus in vier weken.

We beginnen met week 2, actie. De laatste week is week 1, reflectie. Omdat je eerst in actie moet komen om te kunnen reflecteren. En omdat ik eigenwijs ben. In dit receptenboek vind je van iedere week 2 voorbeelddagen van je cyclus. Elke dag kent het ontbijt, lunch, diner & het tussendoortje. Het ontbijt staat voor de start van de dag, de doelen bepalen. De lunch voor de uitvoering van de dag. Het diner voor ondersteuning en contact. Het tussendoortje voor die extra momenten op een dag.

Kijk maar eens, je zult het vast herkennen!

Wanneer beginnen de weken

Wanneer je (nog) menstrueert begint eerste week op de dag van je menstruatie en de tweede week op de dag dat je niet meer vloeit. De andere weken volgen elkaar op. Ik noem het een week, maar niet iedereen heeft een cyclus van 28 dagen. De weken lopen in elkaar over. Heb je geen menstruatiecyclus dan merk je bij de tweede week dat je uit een soort winterslaap komt. Je voelt je energiever, hebt minder slaap nodig. Vrouwen denken vaak dat ze slechte slapers zijn in deze periode. Omdat ze minder uren maken en dan al vroeg klaarwakker zijn. Om uit te vinden waar je zit kijk je vooral naar de kenmerken. Ik heb gemerkt dat ik steeds meer gelijk loop met de maanstand. Volle maan is voor mij de winter. Maar dat kan voor jou helemaal anders

Week 2: Actie

Elke reis die we maken begint met
de eerste stap.

Actie

Elke reis die we maken begint met de
eerste stap.

Onderneem nu actie!

Je hebt heel veel energie,
je hebt minder slaap nodig.

Je kunt je goed concentreren.

Dit is de beste tijd om nieuwe dingen te
leren, nieuwe dingen te doen.

Je zit heel veel in je hoofd.

Je kunt nu goed logisch beredeneren voor
het nemen van besluiten.

Je krijgt dingen echt voor elkaar.

Je bent in staat veel (verschillende dingen)
te doen.



De actieve dag

Je gaat als een speer,
je zit boordevol energie.

week 2

Ontbijt

Wat wil je deze maand doen?

Kies je doelen, waar wil je aan werken, wat wil je bereiken?

Hoe doe je dat?

Gebruik je gedachtenkracht.

Denk aan dat wat je hebt en waar je meer van wilt hebben.

Je creëert meer door erop te focussen.

Laat de stress en het schuldgevoel van alles wat je afgelopen maand niet gedaan hebt achter je.

Focus op dankbaarheid, geluk en blijheid. Deze gevoelens zullen meer van wat je wilt aantrekken.

Lunch

Hoeveel kun je doen deze week?

Hoe doe je dat?

Maak een lijst.

Houd er rekening mee dat je in deze actieve dag goed bent in het werken aan complexe dingen.

Werk alleen.

Diner

Vertel de mensen in je omgeving dat dit de tijd is om te knallen.

Je hebt minder tijd over voor sociale contacten.

In deze actieve dag zit je niet te wachten op 'zomaar' sociale contacten. Dat komt wel weer, volgende week.



Tussendoor

Realiseer je je eigen eureka'-momenten en vier die met jezelf. Zo eigen je ze helemaal toe en deel ze daarna met anderen.

A close-up photograph of several dahlia flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink petals and others showing yellow centers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the petals.

De Spannende dag

Nieuwe uitdagingen aangaan

Ontbijt

Wat wil je al heel lang doen, maar durf je eigenlijk niet?

Op deze dag heb je veel zelfvertrouwen. Je kunt heel goed met teleurstellingen omgaan. Nu is het dus de beste tijd om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Doe het nu!



Lunch

Waar kan je assertiever zijn, meer voor jezelf opkomen. Wat zijn je ideeën en idealen. Waar moet je grenzen stellen.

Je hebt een sterk gevoel voor goed en fout. Je wilt vechten voor het goede. Gebruik je analytische en constructieve denken om zaken ten goede te veranderen. Dat betekent dat je soms spannende dingen moet doen, dingen die je nog nooit gedaan hebt. Als je dat tactvol weet te doen kun je de wereld veranderen. Zo niet, dan kom je dominant en agressief over. Dan ben je de bekende olifant in de porseleinkast.

Diner

Je spreekt jezelf bemoedigend toe.

Dit is de tijd van positieve affirmaties. De positieve zinnen helpen je om jezelf te motiveren en meer zelfvertrouwen te geven. Voorbeelden: 'Ik ben aan het groeien, om mijn doelen met gemak te bereiken' 'Ik kies voor geluk en vervulling' 'Ik ben moedig en ga vol voor mijn succes'

Leg briefjes met jouw affirmatie neer op plekken waar je ze regelmatig tegenkomt.

Herhaal ze in dankbaarheid, en ben blij dat jij de mogelijkheid hebt geschapen om dit pad te gaan van uitdagende actie ten behoeve van 'het goede'.

Tussendoor

Beweeg.

Ga een keer extra naar de sportschool. Maak een extra lange wandeling. Ga touwtje springen of lekker dansen. Je hebt veel energie en je bent gefocust. Dat zorgt ervoor dat je bewegen wel eens vergeet, terwijl dat nu extra goed is. Zorg goed voor jezelf.



*Wat kan je deze week in de
weg zitten:*

Te veel in je hoofd zitten.

De zinnetjes in je hoofd: 'Ik kan het niet'.

'Ik ben het niet waard'.

Het gevoel dat alles perfect moet.

Schuldgevoel omdat je minder aandacht
voor anderen hebt. Niet de aandachtige
moeder/partner/vriendin bent..

De angst voor succes.

Frustratie dat anderen je niet begrijpen.

En natuurlijk ook de angst om door de
mand te vallen.

Week 3: Communicatie.

Je bent goed afgestemd op anderen.

Je focus gaat van jezelf naar anderen.

Je zit veel meer in je gevoel. Je bent expressief sprankelend en blij. Het is de beste tijd om contact te maken en te onderhouden. Je kunt nu de plannen die je hebt gemaakt naar buiten brengen, maar ook anderen ondersteunen. Het is echt de tijd van samen(werken).

De Sprankelende dag

Deel succes

Ontbijt

Wat heb ik bereikt.

Focus op de kleine alledaagse dingen.
Wat ging er goed, wat heb je geleerd.
Hoe kan je anderen hiermee ondersteunen.

Hoe doe ik dat?

Ga positief dagdromen hierover,
fantaseren. Wat hoor je, zie je, welke
kleuren zijn er, wat voel je, gebruik al je
zintuigen.

Lunch

*Hoe wil ik contact maken met
anderen.*

Bouw aan relaties en neem de eerste
stap. Accepteer anderen zoals ze zijn.
Stop met wat je doet en geef de ander
onverdeelde aandacht. Dit geeft een
positieve relatie.



Diner

*Vraag naar andere gezichtspunten,
luister naar de manier waarop
anderen het aanpakken.*

Wees duidelijk welk soort feedback je
wilt. Mannen praten in hun hoofd om de
boel te ordenen en komen hier pas mee
naar buiten wanneer ze het antwoord
hebben. Vrouwen praten hardop om hun
gedachten en gevoelens te ordenen.
Zeker in het gesprek met een man is het
belangrijk duidelijk aan te geven wat je
graag wilt. Wil je advies, alleen maar
hardop praten, welk soort vragen wil je.
We zijn nu eenmaal anders. Denk hier
even over na, voordat je het gesprek
aangaat. Laat je verrassen.

Tussendoortje

Zeg aan de ander: 'Heb ik jou al gezegd hoe blij ik ben met je?' Benoem waar je blij mee bent.
Vertel wat de positieve invloed ervan is.



Liefdevolle dag

Wat is er nodig?

Ontbijt

Welke andere mogelijkheden zijn er?

Je begrijpt anderen heel goed en bent in staat om subtiele strategieën te bedenken om een win-win situatie te creëren. Je hebt de flexibiliteit om 'out of the box' oplossingen te bedenken.

Lunch

Ik geef het de tijd.

Onderneem geen actie om richting te geven aan je doel. Geef het tijd om te ontwikkelen en laat je verrassen door de uitkomst. Geniet van het samenzijn met anderen. Vertel over je dromen en je diepe verlangens. Vraag anderen wat hun dromen zijn.

Diner

Durf te vragen.

Doe de dingen die goed voelen. Verander routines. Vraag ondersteuning. Je hebt minder angst voor afwijzing, en als je dat toch krijgt ben je geduldig en flexibel genoeg om dat te dragen.



Tussendoortje

Let's party! Bouw een feestje. Omdat het mooi weer is, je vandaag zoveel gedaan hebt, of gewoon zomaar.



*Wat kan je deze week in de
weg zitten?*

Je vergelijkt jezelf constant met
anderen.

Bang wat anderen denken.

Het gevoel beoordeeld of veroordeeld
te worden.

Wantrouwen.

Het gevoel hebben dat je het niet
begrijpt, of niet begrepen wordt.

Je verantwoordelijk voelen voor alles en
iedereen.



Week 4 Inspiratie

Je bent deze week echt creatief.

*Je hebt briljante ideeën en
ingevingen.*

Maar je bent ook heel kritisch, op jezelf en anderen. Je hebt de neiging al je ideeën nu 'af te schieten'. Laat ze dus even rusten tot de volgende actieve week. Blijf ook weg bij zelfreflectie. Je hebt minder energie, dus zet jezelf niet onder druk. Emoties zijn deze week het sterkst. Laat je frustratie VOOR en niet tegen je werken.



Creatieve dag

Go with the flow

Ontbijt

Wat kan ik skippen, zodat mijn creativiteit vrij kan stromen?

Kijk in je agenda en skip alles wat creativiteit in de weg staat.

Bijvoorbeeld projecten die logisch en gestructureerd denken nodig hebben, onderhandelingen, aansturen van mensen.

Hoe doe ik dat?

Als het niet mogelijk is om dit te verplaatsen, bedenk dan hoe je het jezelf makkelijker kunt maken. Maak een lijst met alles wat creativiteit nodig heeft. Wat loopt er niet goed.

Wat heeft een andere invalshoek nodig. Kijk ook wat er opgeruimd mag worden. Zo zorg je ervoor dat je voor deze week een lijst hebt met positieve projecten die je creativiteit aanzetten en praktische projecten waar je je frustratie op uit kan leven. Op die manier zorg jij dat het een positieve week wordt.

Lunch

Beleef je creativiteit!

Beleven van de activiteit geeft je flow. Maakt niet uit of het perfect is. Laat je creativiteit vrijuit gaan. Dit geeft een gevoel van kalmte, rust en tevredenheid.

Hoe doe ik dat?

Maak een mindmap of een flowchart waarin je je doelen en taken verbindt. Neem daarin al je ideeën op, zonder reserves, want als je dat niet doet floepen ze weg. Dus nog beter is: schrijf ze op. Schrijven geeft meteen weer nieuwe connecties en inspiratie. Maak het tastbaar, eventueel met een visionboard. Zodat niet alles in je hoofd blijft zitten.



Diner

Je bent het onbewuste aan het zaaien.

Veel gedachten kunnen als overweldigend en 'out of control' voelen. Vooral als ze negatief zijn. Geef dus bewust richting aan je gedachten.

Hoe doe je dat?

Door je onbewuste brein duidelijk te vragen om over een bepaald onderwerp, nieuwe ideeën, oplossingen, inzichten en informatie. Het is zoiets als mentaal googlen. Ga vervolgens afwassen, een rondje lopen, of een andere kleine taak doen. Concentreer je op wat je doet, dus niet op het onderwerp van je vraag, maar concentreer je op de afwas, het wandelen en wat je maar doet. Daarmee geef je het onbewuste brein toestemming haar gang te gaan. Gedachten komen op en gaan weer weg. Als ze negatief zijn, dan stop je met die gedachte en spreek je brein toe en zeg het dat je openstaat voor mogelijkheden en nieuwe oplossingen.

Tussendoortjes (heel veel)

Neem steeds 2 minuten pauze voor creativiteit. Maakt niet uit wat je doet. Schrijven, tekenen, kleuren, handwerken, zingen, dansen. Natuurlijk mag je dit iedere dag, heel het jaar door, doen. Maar in deze week van inspiratie en intuïtie doe je dit echt een paar keer per dag. Probeer het maar uit en kijk wat het doet.



Baaldag

Luister naar je gevoel

week 4

Ontbijt

Wil je orde ervaren?

Orde creëren geeft een gevoel van veiligheid en vervulling.

Hoe doe je dat?

Doe alleen kleine dingen. Verdeel een grote taak in kleine stapjes. Vraag geen hulp aan anderen. Als ze niet doen wat je wil raak je alleen maar gefrustreerder. En de kans is heel groot dat ze niet doen wat je wil, want je verwachtingen van de ander en jezelf zijn heel hoog. Daarbij is de kans dat je die verwachtingen uit hebt gesproken ook heel klein. Dus irreëel. Ruim 1 kastje op in de keuken. Gebruik je opgekropte energie en frustratie om je bureau op te ruimen. Focus op schoonmaken en opruimen en laat je gevoelens er zijn. Wil je dit echt nog langer meedragen?

Lunch

Me-time.

Rustig aan. Stop met vechten dat alles normaal moet zijn. Wie wil je zijn?

Hoe doe je dat?

Ga deadlines en verantwoordelijkheid uit de weg. Delegeer, en bemoei je er niet mee. Laat perfectie en controle gaan. Laat anderen het een paar dagen dragen. ZIJN is belangrijker dan dingen doen en iets willen bereiken. Geef grenzen aan om je energie te bewaken. De beloning van de rust? Minder stress, je ziet veel beter wat echt belangrijk is. Dan doe je meer vanuit innerlijke rust.



Diner

Gevoel is niet negatief!

Het is een sterke aanwijzing voor wat er veranderd moet worden. Het laat je zien waar je de afgelopen weken over je grenzen bent gegaan, waar je je behoeftes verwaarloosd hebt. Als je de focus in de goede richting stuurt is het een krachtige en positieve kracht voor transformatie.

Hoe doe je dat?

Ruim op wat in de weg staat zodat je nieuwe dingen kunt creëren. Constructief uiten geeft minder bagage voor de volgende periode. Wat heeft niet gewerkt. Wat is belangrijk genoeg om aandacht aan te besteden. Wat heeft verandering nodig. **Maar let op!** Neem GEEN actie op basis van NEGATIEVE gedachten over jezelf of je doel! Oftewel, STOP met het geloven van alle negatieve overtuigingen en luister naar de onderliggende behoeftes. Je komt dan dichterbij wie je bent. Hoe dichterbij jij bij jezelf bent, hoe minder kans negatieve gedachten krijgen. Dan kan je creativiteit optimaal kans krijgen. Onderneem alleen actie op basis van positieve gedachten over jezelf of je doel.

Tussendoortje

Focus 1 minuut op jezelf en de vraag: wat heb ik op dit moment nodig om mijn behoefte naar zelfliefde te vervullen. Het antwoord kan heel eenvoudig zijn. Wat het ook is, doe het. Neem zoveel 1 minuutjes als nodig is gedurende de dag. Extra tussendoortje. Leg je handen op je hart. Zeg tegen jezelf (naam) ik zie jou, ik hoor jou, ik voel jou.

*Wat kan deze week in de weg
zitten?*

Veel!

Twijfel, zinnnetjes als:

ik ben niet goed genoeg;
ik ben niets waard;
niemand luistert naar me;
het moet perfect;
ik moet doorgaan.

Dit staat voor:

perfectionisme,
iets 'moeten bereiken',
controle.

Maar ook:

gelijk willen hebben,
je recht willen halen.

*Onderdrukken van gevoel geeft
explosies. Dat is als een ballon
onder water houden. Op het
moment dat je niet waakzaam
bent, bijvoorbeeld wanneer je moe
wordt, springt hij ongecontroleerd
omhoog. Je gevoel explodeert. Je
kunt ernaar luisteren of je kunt
ervoor kiezen ongecontroleerd te
gaan eten, drinken of opruimen.
Maar dan blijf je onderdrukken.*

A close-up photograph of a purple flower with a vibrant yellow center. The petals are a soft, light purple, and the center is a dense cluster of yellow stamens. The background is a blurred, lighter purple, suggesting other parts of the flower or a similar background.

Week 1

Tijd voor reflectie

Je bent in staat tot diepe reflectie.

Gebruik dit om je bedoeling te ontdekken en te verbinden met wat ECHT belangrijk voor je is. Je bent helemaal in het NU. Je hebt meer slaap nodig. Je kunt je wat losgekoppeld voelen van de wereld. Dat is helemaal goed. Neem de dingen zoals ze komen.

Deze week begint de eerste dag van je menstruatie.

week 1

Huildag

Meditatie en Zijn

*Niet meteen gillend gek
worden bij het woord
meditatie. Het is makkelijker
dan je denkt.*

week 1

Ontbijt

Neem tijd.

Hoe doe je dat?

Laat je doelen gaan. Het is niet de tijd van actieplannen en taken. Neem tijd voor meditatie op de vrouwenmanier. Je kent het wel, dat moment dat je in gedachten verzonken weer die hele fijne vakantie herbeleefd. De herinnering aan je kind toen die klein en vertederend was. Je kunt je daar helemaal in verliezen. Beleef die fijne gevoelens opnieuw. Staar uit het raam. Kijk naar de zee. Gebruik je zintuigen. Geniet van de kleine dingen. Zorg dat je in deze tijd minder gepland hebt en vrije ruimte in je agenda hebt.



Lunch

Laat gaan.

Vertrouw op je innerlijke wijsheid. Ieder masker is een collectie van gedachten over wie en wat we zijn. Wat we doen en wat gewenst gedrag is. Maskers kunnen helpend zijn in de diverse rollen die we spelen. Maar we kunnen ook het contact verliezen met de echte persoon erachter. Wil de echte IK opstaan!

Hoe doe je dat?

In deze fase van je cyclus ga je terug naar je echte zelf. Dat kan erg moeilijk zijn als je perceptie van wie je bent gebaseerd is op succes, wat je bereikt hebt, op je baan. Als je maskers wegvallen kan er leegheid ontstaan. Dat kan beangstigend zijn. Stel jezelf de vraag: Durf ik de leegte te omarmen.. Mogelijk komt daarna een antwoord uit een andere laag die je daarbij helpen kan.

Diner

Wat geeft voldoening?

Ontdek wat je voldoening geeft. Wat is belangrijk voor je. Wat heb je verloren dat geheeld mag worden.

Hoe doe je dat?

Ga op zoek naar een kinderfoto waar je nog helemaal heel en compleet was.

Waar droomde dit meisje van.

Dagdroom mee. Laat je leiden door positieve gevoelens. Laat analyseren achterwege. Schrijf een 'to-do list' met onvervulde dromen en jeugd wensen. Hoe lang staan ze al op je lijst. Wat wil je echt doen en waarmaken. Wat voelt als druk op jezelf. Waar word je echt blij van? Wat is een 'dat zou ik eigenlijk moeten doen'-ding.

Tussendoortje

Laat je schouders en ledematen slap hangen. (Houd wel je rug recht) Laat je buik hangen.

Concentreer je op je ademhaling. Dit geeft onmiddellijk rust en ontspanning.

Relaxdag

Reflecteer op je leven en je doelen

week 1

Ontbijt

Zijn je doelen en acties in lijn met je authentieke zelf, met je behoeften?

Hoe doe je dat?

Reflecteer, niet analytisch, maar door je natuurlijke verbinding met je intuïtie en gevoel. Ontdek je weerstand. Of ben je aan het forceren? Onderneem nog geen actie. Houd het idee vast en voel of het klopt. Fantaseer eens hoe het zou zijn om te stoppen met waar je mee bezig bent. Hoe voelt dit? Komt er dan iets nieuws in het vizier? Of wil je het later opnieuw bekijken of er iets kleins aan veranderen.

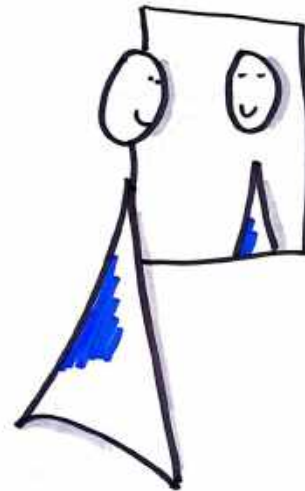
Lunch

Laat je weerstand gaan.

Als je stopt met weerstand te bieden komt er rust en kalmte in al die herrie gedachten. Hoe minder weerstand, hoe flexibeler. Dan hoef je niet meer te vechten. Laat je verwachtingen gaan.

Hoe doe je dat?

Accepteer dat dingen langer duren.



Diner

Wat neem je mee, wat laat je achter.

Hoe doe je dat?

Pak je oude lijst met doelen erbij. Check hoe het ervoor staat. Neem je inspiratie, ideeën en innerlijk weten mee naar de volgende fase. Kies welk avontuur je aan wilt gaan.

Tussendoortje

Gun jezelf een powernap, massage, neem een lekker bad, ga lekker naar het bos

A close-up photograph of a pink flower with a vibrant yellow center. The petals are soft and layered, with some showing a white variegation. The center is a dense cluster of yellow stamens surrounding a green, textured receptacle. The lighting is soft, highlighting the delicate textures of the flower.

*Wat kan deze week in de weg
zitten?*

Het grote MOETEN.
Door moeten gaan,
moeten presteren,
op scherp moeten staan,
harder je best moeten doen.
Nutteloos voelen.

Zinnetjes: 'Is dit het nu?'
'Ik kan of durf mezelf niet te zijn',
'het moet af',
'ik moet nog meer mijn best doen'.
Je slachtoffer voelen omdat anderen
zoveel van je vragen of verwachten.

Wat fijn dat je mijn e-book gelezen hebt!

Herken je de verschillende dagen en gedachten?

Heb je er wat uit kunnen halen, of heb je nieuwe inzichten gekregen?

Ik ben benieuwd. Laat je het me weten?



Verlang jij meer RUST om smaakvol te genieten van het leven?

Zodat je iedere week in harmonie met jezelf je Eigen Wijsheid in kunt zetten.

In vertrouwen kunt leven. Niet meer gehinderd door alle gedachten die door je hoofd spoken.

Gedachten die jou belemmeren te doen wat goed voor jou is? Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek, of een fluisterscan

Als je vragen of opmerkingen hebt hoor ik dat graag van je.

Je kunt me altijd bereiken via mijn website

of mailen naar: winnifred@eigenwijzevrouwencoach.nl

bellen of appen
06-28538694



Winnifred Opheij
-de Eigen-Wijze Vrouwen Coach-