



KOM IN JE KRACHT ALS VROUW  
AWAKEN YOUR INNER GODDESS

---

# Bonus: Vrouwelijke energie!

---

Veel vrouwen zijn ontzettend gevoelig. Vaak leven we ook nog in een mannelijke energie en dat doet ons niet veel goeds. Vooral niet als we daar continue in blijven hangen. Vandaar deze bonus om daar verandering in aan te brengen!

## Bonus: Kom weer in jouw vrouwelijke energie!

Het ego is ontstaan om jou veilig te houden, zoals je hebt kunnen lezen in stap 1. We leven namelijk in een mannenwereld. Doen, gaan, actie nemen en vooral niet voelen of een beslissing goed voelt of niet..

Door mijn proces, waardoor ik de bodem van de put gezien heb, maar wat mij zo veel groei opgeleverd heeft als vrouw - daardoor ben ik gaan zien dat de echte power van een vrouw ligt in het bewust worden van het ego, maar ook de omschakeling kunnen maken tussen mannelijke en vrouwelijke energie.

Vanuit een bepaalde controle leven is meer een mannelijke energie dan een vrouwelijke energie. Wij leven in een wereld waar veel mannelijke energie is. Het doen, bedenken, toekomst uitstippelen, controle houden.. And don't get me wrong; soms is dat zeker goed! Maar er moet een balans zijn in die energie.

Laat ik eerst even kort uitleggen wat mannelijke energie en vrouwelijke energie precies is. Het verschil heeft niks met het geslacht te maken. Om dat even voorop te stellen.

**Mannelijke energie** is alles wat betrekking heeft op het actie nemen. Het denken, het doen, logisch beredeneren, oplossen, leiden en plannen.

**Vrouwelijke energie** is alles wat betrekking heeft op gevoelens, creativiteit, kwetsbaarheid, intuïtie, in dit moment leven.

Op sommige momenten heb je meer een mannelijke energie en op sommige momenten meer een vrouwelijke energie. Dat is ook niet erg. Dat is juist goed. Alleen is het verstandig om die omschakeling door te hebben en te kunnen maken.

---

Op werk of in jouw business is vaak een mannelijke energie vereist, maar soms ook een vrouwelijke energie. Wanneer je beslissingen moet maken is het goed om het denken én het voelen mee te nemen.

Hierdoor kan je succesvoller worden dan ooit, maar ga je ook veel beter in je vel zitten. Meer jouw gevoel laten spreken en wanneer dingen niet goed voelen - ernaar luisteren. Daar zit de kracht als vrouw in!

Als jij als vrouw je goed voelt en in het moment leeft zoals bijvoorbeeld genieten van het sensuele van het leven, genieten van goede muziek, lekker eten, genieten van het leven ansich, van de mooie momenten. Dan zit jij in jouw vrouwelijke energie. Je voelt alles aan. Kan openlijk praten over jouw gevoel. Je voelt je krachtig hierdoor en ben hierdoor enorm aantrekkelijk!

**In de vrouwelijke energie zit jouw kracht. Het is wie jij in de kern bent.**

Wanneer jij stoer bent, te onafhankelijk, je kan het allemaal zelf wel en hebt niemand nodig. Dat is te veel mannelijke energie. Het haalt het fijne van jou als vrouw weg. Jouw gevoeligheid en kwetsbaarheid is geen zwakte. Dat is juist jouw kracht!

Als vrouw ben jij het meest krachtigst als jij jouw liefde en positieve energie kan geven. En dat kan alleen als jij je goed voelt. Als jij kunt schakelen tussen de vrouwelijke en mannelijke energie.

De mannelijke energie is vaak 'in je hoofd zitten' en de vrouwelijke energie is vaak 'weer terug in je lichaam komen'. Aan het einde van deze bonus module krijg je daar tools voor.

---

Hoe meer jij in jouw hoofd leeft – hoe erger de onzekerheden, twijfels en prikkels worden. Je kan er minder goed mee omgaan en uiteindelijk nemen de onzekerheden het over. Dat komt omdat je te lang in je hoofd bent gaan leven.

Dat komt vaak voort uit onze opvoeding, maar ook de maatschappij die heel erg gericht is op mannelijke energie.

Soms worden we zelfs opgevoed waarin er gezegd wordt dat we sterk moeten zijn. Waarin jou wordt verteld dat jij geen zwakte niet mag laten zien. Dat je geen gevoel mag tonen, want mensen maken er misbruik van.

Niets is minder waar! Mensen kunnen er alleen misbruik van maken als jij dat toestaat.

Ik heb hetzelfde mee gekregen en gezien vroeger, maar dat mag je nu per direct loslaten. Jouw gevoel is jouw kracht. Je mag het aangeven als je het even zwaar hebt. Je mag weer contact gaan maken met jouw gevoel en jouw vrouwelijkheid. Dat maakt van jou een beter mens, een liefdevollere vrouw.

Eentje die in balans is met zichzelf en die energie.

Maar het vervelende is wel dat als die balans er niet is, en jij in je hoofd leeft, dat je vind dat je minder waard bent dan een ander. Je accepteert jezelf weinig tot niet en zelfs jouw romantische relatie kan eronder leiden. Jouw vriendschappen kunnen eronder leiden en jij uiteindelijk ook. Hieronder daar meer uitleg over.

---

## Don't settle for less!

Wat ik veel vrouwen zie doen doordat ze in het hoofd leven (en dus meer naar angst luisteren). Is dat ze genoeg nemen met minder. In het werk, in vriendschappen en vooral in een relatie.

Mijn lieve Queen! Jij bent het freakin' beste van het beste waard. Why settle?

Gisteren had ik een sessie met een klant. Zij liep er tegen aan dat zij op het gebied van haar romantische relatie niet volledig gelukkig was. We gingen samen op onderzoek uit waarom dat dan was. Wat maakte dat zij zich ongelukkig voelde?

Maar in die sessie kwam er iets heel anders naar voren. Iets wat ik eigenlijk bij veel vrouwen nog zie gebeuren en waar ik mezelf ook schuldig aan maakte vroeger..

Toen we het zo hadden over haar, haar relatie nu en de relaties in het verleden kwam al snel de rode lijn naar voren.

Ze nam genoeg met minder. Haar partners in het verleden en deze partner waren niet haar droommannen, maar ze hadden bepaalde elementen waar ze zich veilig bij voelde (lees: waar het ego zich veilig bij voelt), maar diep van binnen wist ze dat dit elke keer niet DE WARE was. Haar intuïtie had het al aangegeven elke keer, maar ze luisterde er niet naar.

Maar door haar onzekerheid nam ze er genoeg mee. Ze dacht; ik ben het toch niet waard om een droomman te hebben, dus neem ik maar genoeg met deze man. Want ik wil ook niet alleen achter blijven. En hij heeft wel humor.. En op zich een prima man.. Dus ik doe het maar gewoon.. Al zegt dat gevoel van binnen dat dit HET niet is.

---

## **Nee! Luister niet naar die negatieve ego stem.. Luister niet naar die onzekerheden!**

Ik heb dat vroeger ook gedaan. En dit hou je even vol, maar uiteindelijk word je ongelukkig. Uiteindelijk kan je jezelf niet meer vertellen dat het goed is. Dat het goed zit. Dan gaat je gevoel schreeuwen en alles voelt niet meer oké! Je zakt steeds meer in dat ongelukkige gevoel, je gaat je een mislukking voelen en je denkt dat je van het leven een puinhoop maakt, omdat het weer niet lukt met een relatie.

Dat gebeurt er als jij met minder genoeg neemt. Je moet jouw standards hoger zetten! Je bent verdomme het beste van het freakin' beste waard en waarom ga je settlen voor minder? Omdat je denkt dat er dan niets meer voorbij komt? Omdat je dan alleen achter blijft?

Wat een bullshit! Dat is wat het ego je verteld. En dat is angst. Puur en alleen angst en daar moet je NOOIT naar luisteren. En ik het weet het.. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar alsjeblieft voor jezelf: investeer in het kennis over het ego, in tools over hoe jij in die vrouwelijke energie komt, hoe jij gelukkig wordt en in hoe jij jezelf kan waarderen.

Dan ga je nooit meer genoeg nemen met minder. In WAT VOOR situatie dan ook! Je weet wat je waard bent en wat je verdiend. En dan zal jij je intens gelukkig voelen.

Dus lieve mooie Queen van mij. Als dit jou aanspreekt.. Waar settle jij nog? Waar neem jij nog genoeg mee terwijl je weet en VOELT dat je meer verdiend?

Dit is toepasbaar in ELK gebied van jouw leven. Niet alleen in een relatie. Jij verdiend het BESTE van het beste!!

---

# De tool om weer in jouw vrouwelijke kracht te komen!

Het is als vrouw enorm belangrijk om in contact te staan met jouw lichaam. Daar zit namelijk jouw gevoel, jouw intuïtie en heel veel van jouw power!

Zet de gedachtes uit in je hoofd door je lichaam toe te gaan. Door er echt even contact mee te maken. Echt de sensaties voelen, horen, aanraken en proeven.

Wanneer je iets aan het doen bent; breng dan al je aandacht naar je sensaties. Als je buiten loopt - voel dan de wind op je huid of in je gezicht. Als je aan het afwassen bent - voel dan het water over je handen lopen. Doe alles wat je doet met je volledige aandacht of gebruik deze tool:

1. Leg je handen op tafel of op de stoel
2. Voel de oppervlakte waar je handen op liggen. Neem een diepe adem en laat alle lucht eruit.
3. Sta jezelf nu toe om het hout of oppervlakte onder je handen echt te voelen. Blijf verbonden ermee. Al is het maar voor een seconde. Vaak is dat al wat je nodig hebt.
4. Neem dan een moment om de temperatuur in de kamer te voelen. Laat het echt tot je binnen komen. Voel de sensaties.
5. Adem diep in en laat alle lucht er weer uit. En voel dan de lucht je gezicht aanraakt. Sluit je ogen voor een moment en neem alles in je op.

Dat is het. Dit is een simpele oefening die je overal kan gebruiken. Zo ga je connectie maken met je gevoel. Met de sensaties in je lichaam. Daar zit jouw vrouwelijke kracht.

---

Wanneer je buiten in de natuur bent, luister dan echt naar de vogels om je heen. Wanneer je in de supermarkt staat, voel dan eens hoe jij je voelt.

Wanneer je buiten loopt, voel de wind dan op je lichaam en gezicht.

Wanneer iemand je een knuffel geeft, voel dan eens wat voor sensaties er door je lichaam gaan.

Sluit je ogen en voel echt! Dat is de sleutel tot succes.

---



## Wat kan je nog meer doen om in jouw vrouwelijke energie te komen?

Neem eens een moment voor jezelf. Pak een lekker theetje of koffie. Vergeet je pen en papier niet en zet wat rustige muziek op. Bedenk dan eens voor jezelf. Wat is er zo leuk aan een vrouw zijn?

Leuke jurkjes aantrekken. Je haar doen. Je opmaken... Schrijf alles op wat er in je opkomt. Focus je op wat er zo leuk aan is om een vrouw te zijn. Hierdoor ga jij connectie maken met de vrouwelijke energie.

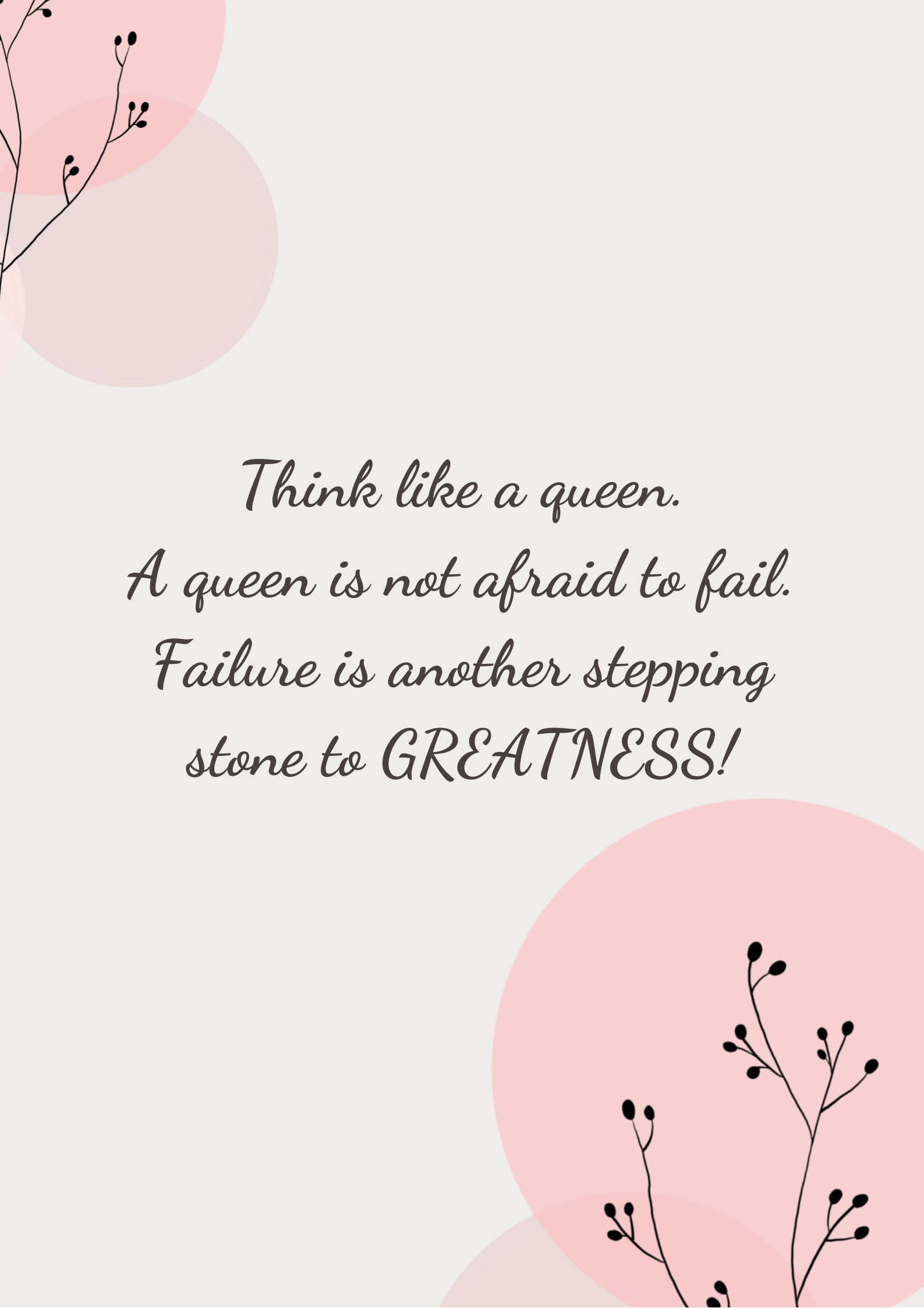
Leer om van jezelf te houden alleen al omdat je een vrouw bent. En daarna mag je er een gewoonte van maken om elke dag moeite voor jezelf te doen. Trek leuke kleding aan. Maak je mooi op. Doe je haar mooi. En doe dat elke dag! Daardoor ga jij je niet alleen vrouwelijke voelen, maar ook aantrekkelijker.

En neem jezelf mee op dates! Veel vrouwen geven te weinig aandacht aan zichzelf. Die laten zich leven door het leven, maar JIJ bent belangrijk. Hoe meer je dat gaat zien en hoe meer moeite je daarin gaat stoppen – hoe beter jij je gaat voelen.

Dus neem jezelf mee op dates. Ga lekker wandelen met jezelf. Lees dat boek in een coffeeshop. Doe iets wat je eng vindt om te doen. Ga alleen naar een bioscoop. Jij bent jouw beste vriendin voor het hele leven. Dus daag jezelf uit, geef jezelf liefde en hoe meer je dat doet hoe meer je gaat stralen!

Hoe gelukkiger jij je ook van binnen gaat voelen, hoe mooier dat uiterlijke plaatje gaat worden.

---



*Think like a queen.  
A queen is not afraid to fail.  
Failure is another stepping  
stone to GREATNESS!*