

Vijf sleutels naar vrouwelijk leiderschap

Inspiratie en oefeningen om
toe te passen in het dagelijks leven



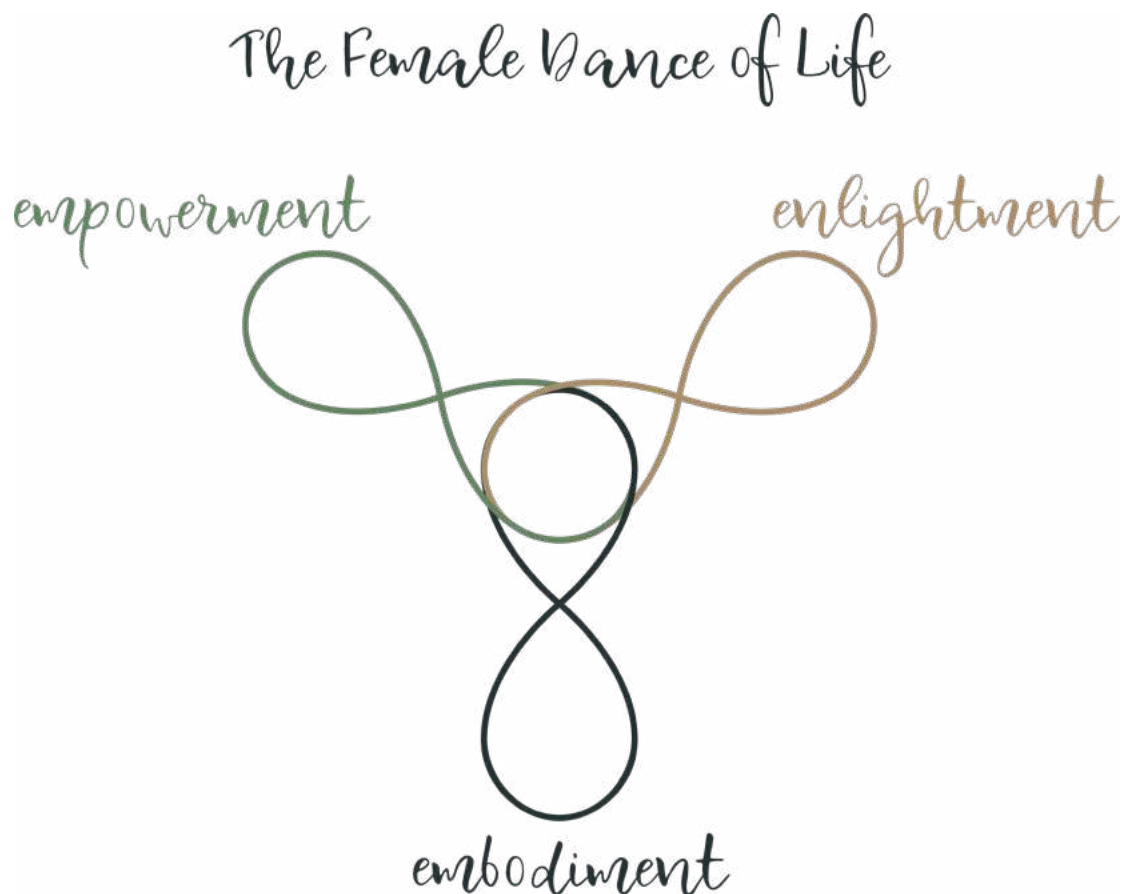
GEWELDIG!

Jij hebt ervoor gekozen om dit e-boek te downloaden. Dat betekent dat je nieuwsgierig bent naar persoonlijke groei in jouw vrouwelijk leiderschap. En nieuwsgierigheid is een belangrijk instrument om ontvankelijk te zijn voor groei. Deze vijf sleutels zijn oefeningen op basis van het leiderschapsmodel *The Female Dance of Life*.

Bij the female dance of life gaat het om dansen met het leven op je eigen ritme, vanuit je werkelijke kracht, in een holistisch samenspel tussen:

- empowerment (van onzekerheid naar true power)
- embodiment (van energielekken naar vitaliteit en charisma)
- enlightenment (van 'moeten' naar soulwisdom en authenticiteit)

Laten we snel beginnen bij de eerste sleutel.



DE EERSTE SLEUTEL: De magie van jezelf aanraken bij het ontwaken

Raak jezelf drie minuten liefdevol aan vlak nadat je bent ontwaakt.

Gaat het bij jou ook zo: de wekker gaat en je gaat je bed uit, begint aan de dag? Misschien ben je nog niet uitgeslapen. Misschien draai je je nog even om en laat je de wekker na 5 minuten weer afgaan. Misschien heb je juist energie om de nieuwe dag mee in te gaan en sta je gelijk naast je bed.

Wakker worden betekent dat je van de yin fase van ontspanning overgaat na de yang fase van actie.

Met de eerste sleutel neem je drie minuten om deze overgang voor jezelf zacht en liefdevol te laten verlopen. Door jezelf bewust, zacht en liefdevol aan te raken zorg je voor *embodiment* en gebeurt er dit:

- Je wordt je bewust van hoe je lichaam voelt op dit moment net na ontwaken. Dit geeft je een waardevol inzicht in wat de nacht voor jou betekend heeft. Met welke emotie ontwaak je? Hierin ligt **lichaamswijsheid** besloten die je kunt meenemen in je leiderschap gedurende de dag.
- Door je aanraking zorg je voor de aanmaak van oxytocine (het **knuffel-hormoon**) en endorfine (het **geluks-hormoon**, een lichaamseigen pijnstiller). Deze hormonen versterken je immuunsysteem.
- Door jezelf met een **liefdevolle intentie** aan te raken, verstevig je de intimiteit met je lichaam. Alle contact met anderen start bij het contact met jezelf.
- Deze vorm van **zelfliefde**, deze benadering van jezelf vanuit een liefdevolle intentie is ontzettend belangrijk. Je hoeft niet alles van jezelf mooi te vinden, maar alles liefhebben is van belang om jezelf en je lichaam als één geheel te kunnen voelen. Dat gevoel van eenheid geeft je kracht.



Jouw huid is als orgaan toegerust met 5 miljoen receptoren. Alleen al je vingertopjes bevatten elk 3000 van deze receptoren. Bij een aanraking geven deze sensoren een signaal aan de hypofyse in je hoofd. Die maakt vervolgens endorfine aan. Endorfine is een natuurlijke pijnstiller. Als je er te weinig van in je lijf hebt, kun je je down voelen. Als je endorfine aanmaakt, word je beleving van pijn minder. Het ondersteunt je weerstand en werkt angst tegen. Het stofje ruimt namelijk de cortisol op die we aanmaken als we stress ervaren.

DE TWEEDE SLEUTEL: De kracht van de natuur inzetten

Maak met al je zintuigen contact met de natuur. Dat kan heel simpel:

Ga voor het open raam staan of loop even (op je blote voeten) naar buiten en haal een paar keer diep adem. Ruik de buitenlucht, luister naar de wind die door de bomen ruist, of naar de vogels die al fluiten. Kijk naar de natuur en de nuances van kleur die je kunt onderscheiden of de nuances van het donker als de zon nog niet op is. Voel hoe je huid reageert op de temperatuur van buiten, fris op je gezicht. Slik een keer om al deze ervaringen van je zintuigen tot je te nemen en de natuur te 'proeven'.

Door deze oefening te doen gebeurt er dit:

- Je zet al jouw zintuigen 'aan'. Daarmee maak je verbinding met het moment nu. Het helpt je te **centreren in het nu**.
- Doordat je connectie maakt met de natuur buiten je, versterk je de **connectie** met de **natuur in jou**. De natuurlijke leider in jou is gebaat bij het versterken van deze connectie met de natuur, om zo je innerlijke natuur beter te kunnen volgen. Daar ligt de sleutel van **natuurlijke flow**.
- Door een slikbeweging te maken ontspan je de polyvagale zenuw. Deze zenuw speelt een grote rol om dieper te **ontspannen**.



DE DERDE SLEUTEL: Jouw hartsmagneet laten werken

Kies één hartsverlangen en laat je verbeeldingskracht spreken.

Als je diep in je hart kijkt, welk verlangen schuilt daar in jouw hart?

Als je voorbij schaamte, schuld en angst, stil wordt en verzacht, smelt, welk verlangen laat zich dan aan jou zien? Dit verlangen is een richtingaanwijzer om vanuit je hart leiderschap te geven aan jezelf.

Om deze sleutel toe te passen, heb je iets meer tijd nodig (20 minuten).

- Start met een meditatie om in deze verstillings te komen. Kies voor een geleide meditatie of luister naar muziek en richt je aandacht op je ademhaling.
- Schrijf jouw top 3 op van de verlangens van je hart.
- Kies de belangrijkste voor jou en bepaal wat in een tijdsbestek van vier weken realiseerbaar is.
- Visualiseer dat jouw verlangen is uitgekomen. Maak dat beeld heel helder en voel de gevoelens, de emoties die het beeld bij je opwekken, registreer waar je deze ervaart in je lichaam.
- Kies één zin die past bij jouw beeld en zorg dat dit in de tegenwoordige tijd, positief en concreet geformuleerd is. 'Ik ben verliefd', 'Ik ben blij met mijn nieuwe baan'.
- Eindig deze oefening door het beeld vrij te geven, weer los te laten, je vertrouwen uit te spreken in wat het leven je zal brengen. Dit is een belangrijke stap. De valkuil van dit alles is namelijk dat je het op gaat eisen, af gaat dwingen. Zo werkt het niet. Soms zijn andere onbewuste magneten sterker. Soms zijn omstandigheden op je pad bepalend. Door het los te laten en te vertrouwen op je levenspad kun je vrijgeven en de stroom blijven volgen.

Tip: doe deze meditatie met nieuwe maan. Dat geeft je extra kracht

Als je vervolgens elke dag gedurende anderhalve minuut dit beeld visualiseert en jouw zin herhaalt met je oprechte focus, dan gaat deze magneet voor jou werken.

Door dit verlangen van je hart op deze manier krachtig neer te zetten, zorg je voor *empowerment*:

- Je benut jouw **kracht als creator**. Je bent de creator van je eigen leven.
- Je stemt je af op je hart. Leiderschap vanuit de energie van het hart verloopt **moeiteloos** en laat je intappen op de flow van **overvloed**.



DE VIERDE SLEUTEL: Je vrijheid nemen in 'mini breaks'

Neem gedurende de dag minstens 3 mini breaks of freedom. Even adempauze. Even los. Het uit laten tollen van jezelf. *To unwind your overwired nervous system.*

Ik doe een paar suggesties:

- Leg een hand op je hart en een hand op je onderbuik en adem 3 minuten in een rustig tempo. Bij elke gedachte die opkomt, plaats je deze op een denkbeeldig wolkje aan de hemel en laat je die voorbij drijven.
- Luister naar een fijn lied en dans je moment van vrijheid. Dansen is echt een '*short cut to happiness*'.
- Visualiseer jezelf onder een heerlijke douche in alle kleuren van de regenboog die je hele systeem schoon wast.

Door jezelf deze vrijheidsmomenten te gunnen doe je dit:

- Je zorgt voor belangrijke **aarding** en centreren van jezelf.
- Je realiseert je weer dat het **je geboorterecht is om plezier te hebben** en te **genieten** van het leven.
- Je vitaliseert jouw systeem, brengt je **creatieve energie in flow**.



DE VIJFDE SLEUTEL:

Focus op de mooie momenten

Sluit je dag af met dankbaarheid, focus op de blije momenten van die dag en schrijf deze op in een schrift of boekje.

Door bewust stil te staan bij de mooie momenten van elke dag vergroot je het plezier en de flow in jouw persoonlijke *female dance of life*.

- Je gaat in je herinnering terug naar de momenten die je blij hebben gemaakt en dat triggert tegelijk de blije emotie weer. Je hebt dus dubbel oogst van dat ene geluuksmoment.
- Je stimuleert dankbaarheid, waardoor je bij de harte-energie van **compassie** komt.
- Het stimuleert dat je je bewuster bent van het geluk in je leven en door dat aandacht te geven, zal het **geluk gaan groeien**.





Met deze vijf sleutels nu ook in jouw handen,
zal ook jij ervaren wat het toepassen van de sleutels
je zal brengen: je vrouwelijk leiderschap is energiever,
vreugdevoller en impactvoller.

Wil je de natuurlijke leider in jou verder tot bloei
brengen? Ik vertel je er graag meer over.

Liefdevolle groet, Floor

[bezoek de website](#)

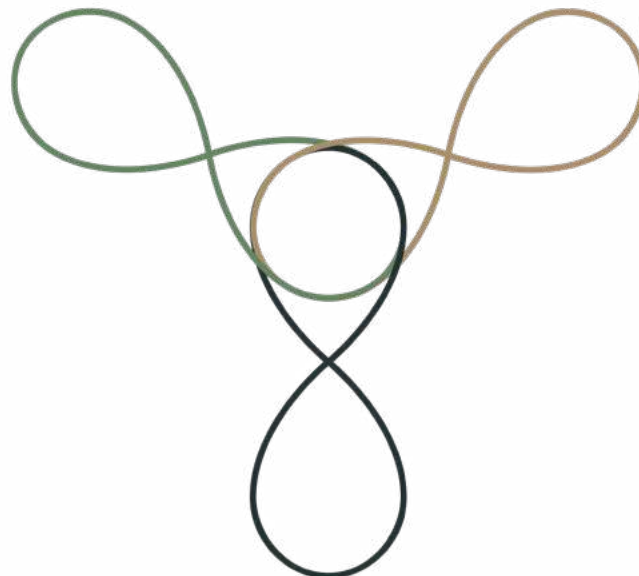
[stuur een email](#)

[print](#)

The Female Dance of Life

empowerment

enlightenment



embodiment