

**GRATIS
E-BOOK**

**"6 WAARDEVOLLE TIPS
VOOR MEER ENERGIE IN
JOUW LEVEN"**

**BOOST JOUW
ENERGIE!**



**Maartje
Moekotte**
coaching & training

ABOUT

Maartje



HEY!

Wat leuk dat jij je hebt aangemeld voor mijn E-book "Boost jouw Energie!"

Ik ben Maartje, aangenaam. Als Vitaliteits- en Bewustzijnscoach is het mijn missie om mensen zoals jij te motiveren en inspireren naar een vitaler en bewuster leven. Dit doe ik met veel liefde en enthousiasme zowel individueel als in groepsverband.

"Een fijn leven hebben is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker in deze tijd van veel stress, hoge verwachtingen en steeds minder ECHT contact met jezelf en de omgeving. Veel mensen voelen hierdoor veel onrust en zitten niet lekker in hun vel, met als gevolg dat de burn-out cijfers helaas al jaren stijgen. Ik coach en inspireer mensen zowel individueel als in groepsverband vanuit mijn overtuiging dat alles in verbinding met elkaar staat. Lichaam, geest, emotie en bezieling.

Weer terug naar puurheid. Vanuit het hart, en in verbinding met jezelf!"

Voor meer info verwijst ik je door naar mijn website via de volgende link

[Klik hier](#)

Laat me je motiveren en inspireren om weer voor vol energie en levensvreugde verder te gaan!

Liefs Maartje





Voor wie is dit E-book:

Mensen in jouw omgeving hebben vaak het gevoel dat je het prima voor elkaar hebt, leuke partner en/of kids, een goede baan en druk sociaal leven. Maar ze weten niet dat jij je vaak vermoeid en niet gelukkig voelt. Door het vermoeide gevoel in jouw hoofd en lijf, heb je regelmatig een kort lontje omdat je het simpelweg niet meer kan opbrengen om positief te zijn. Als mensen vragen hoe het met je gaat, antwoord je vaak: "goed", wetende dat je tegen jouw echte gevoel ingaat. 's Avonds plof je uitgeput op de bank voor de tv, met een ontevreden en futloos gevoel. Is dit het nou? Je wilt je graag weer blij en fit voelen, maar HOE?

HERKENBAAR?

Wil jij ook weer met goede zin door de dag bewegen, doen waar je energie van krijgt om vervolgens ook positieve energie te kunnen geven aan anderen zoals bijvoorbeeld jouw gezin? Zet dan vandaag nog de eerste stap en lees verder in mijn gratis E-book en ervaar het in de praktijk door de opdrachten te gaan doen.

WAT LEVERT HET JE OP?

- Meer energie
- Meer positiviteit
- Meer "lucht" gedurende de dag
- Inspiratie om het anders te gaan doen

Laat me je met dit E-book inspireren om op een andere manier naar energie te kijken. Vanuit verschillende invalshoeken zal ik je laten ervaren hoe je jouw energieniveau een boost kan geven. EN... je hebt de keuze om het VANDAAG nog anders te gaan doen. Het is aan jou!





Handleiding:

Lees de komende dagen elke dag 1 tip, en doe de
bijbehorende opdracht voor die dag.

Ervaar na deze week wat het je heeft gebracht,
en kijk vervolgens hoe en welke tips je in jouw
dagelijkse ritme kunt integreren.



INHOUD



05 ZOEK DE VERTRAGING



06 DO WHAT MAKES YOU HAPPY



08 NIET VULLEN MAAR VOEDEN



09 HET BELANG VAN EEN GOEDE ADEMHALING



10 VERMINDER STRESS



11 DE KRACHT VAN WANDELEN



01 Zoek de vertraging

Rennen springen vliegen duiken vallen opstaan en weer doorgaan...

Ooit zagen mijn dagen er zo uit. En ik dacht dat ik op deze manier alles uit mijn leven kon halen. Ten koste van alles en iedereen om me heen, want natuurlijk moest iedereen mee in deze denderende sneltrein. Heel wat jaren later weet ik dat dit niet de juiste weg was en hoe belangrijk het is om te vertragen gedurende de dag. Om weer even op te laden, en vervolgens weer vol energie verder te kunnen gaan. Korte, en vooral bewuste momentjes voor jezelf gedurende de dag, kunnen al wonderen verrichten voor jouw energie niveau en de wijze waarop je de dag beleeft. Herken jij deze dagen die in sneltrein vaart aan je voorbij vliegen? **Trap vanaf nu eens wat vaker op die rem!**



Opdracht 1

Plan vandaag heel bewust een moment van 10 minuten voor jezelf in rust. En dan bedoel ik ECHT voor jezelf. Alleen jij en verder helemaal niks. En ja, ook met een druk gezin is dat mogelijk. Gun jezelf dit moment en luister niet naar het stemmetje in jouw hoofd dat zegt, maar ik MOET nog zoveel doen en dooooo. Nee, gewoon gaan zitten alsof je dat stemmetje even niet hoort. Zoek een rustig plekje, en sluit vervolgens je ogen. Laat je gedachten er zijn, maar geef ze verder geen aandacht. Het kan je helpen om jouw gedachten te richten op jouw ademhaling. Ervaar zo de stilte in jezelf. Om vervolgens vanuit rust weer vol energie verder te kunnen gaan.





02 *Do what makes you happy!*

Het is bekend dat je veel energie verliest door niet te doen waar je gelukkig van wordt. Doe jij op dit moment waar je gelukkig van wordt?

Denk hierbij aan je werk,

Komen jouw talenten goed tot zijn recht?

Jouw hobby's, wat deed je bijvoorbeeld vroeger graag, en nu? Misschien luister je graag naar muziek, ben je creatief bezig, vind je het fijn om mooie gesprekken te voeren of houd je van spannende uitdagingen. Hoe is dat voor jou op dit moment? Klopt het nog met waar jij voor staat?



Opdracht 2

Laten we vandaag hier eens bij stil gaan staan, doe jij waar je gelukkig van wordt?

Schrijf op de volgende blz. van dit E-book voor jezelf op waar je blij van wordt. Niet te veel nadenken maar gewoon schrijven wat er in je opkomt. Dat kan van alles zijn, alles is goed als het maar vanuit je hart geschreven wordt. Als je het opgeschreven hebt, bekijk je voor jezelf of het nog klopt met hoe jij op dit moment leeft. Kies vervolgens iets uit waar je vandaag voor jezelf extra aandacht aan gaat geven.



Zelfreflectie:

Doe jij nog waar je gelukkig van wordt? Waar word jij blij van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“

**DON'T USE
YOUR ENERGY
TO WORRY,
LET'S USE YOUR
ENERGY TO
BELIEVE.**



03 Niet vullen maar voeden

In de loop der jaren zijn we steeds slechter gaan eten door de sterk toegenomen welvaart. De supermarkten liggen vol met allemaal slechte en bewerkte voeding, wat geen bijdrage levert aan een gezond en energiek lichaam. Dit resulteert in steeds meer welvaartsziektes zoals overgewicht en diabetes. Maar ook vermoeidheidsklachten hebben vaak mede als oorzaak een slecht voedingspatroon. We vullen ons lichaam met bewerkt voedsel, allerlei suikers en slechte vetten. Deze voeding geeft helaas geen langdurige energie maar even een soort van boost, en al snel slaat de vermoeidheid weer toe. We vergeten hoe zuinig we op ons lichaam moeten zijn, we hebben er maar 1!

Let's eat healthy food!!

Je doet jouw lichaam een groot plezier, en natuurlijk jezelf uiteindelijk ook! Door teveel eetmomenten gedurende de dag, daalt ons energieniveau. Onze bloedsuikerspiegel schommelt door veel eetmomenten continue, en raakt uitgeput. Hierdoor wordt het moeilijk om af te vallen, en ons systeem komt zo niet tot rust. Jouw energieniveau daalt en overgewicht ligt op de loer.



Opgdracht 3

Kijk eens voor jezelf of je het aantal eetmomenten op een dag kan terugbrengen naar het liefst 3 volwaardige maaltijden, dus zo puur mogelijk en geen pakjes, zakjes en potjes. Eet voldoende per maaltijd zodat je niet tussendoor hoeft te snacken. En een tip, vergeet de eiwitten niet bij iedere maaltijd. Deze zijn belangrijk o.a. voor een goede en lange verzadiging.



JUST
BREATHE

04 Het belang van een goede ademhaling

Het belang van een goede ademhaling word veelal onderschat. Bij veel stress en drukte lopen we vaak op een gespannen manier rond. Een verkrampt lichaam, zoals opgetrokken schouders, veel drukke gedachten en een hoge en snelle ademhaling. Hierdoor verlies je veel energie, en het kan je behoorlijk uitputten. Door deze versnelde ademhaling, raakt het evenwicht tussen zuurstof en koolzuurgas in je bloed uit balans. Jouw lichaam moet vervolgens heel hard werken om het evenwicht weer te herstellen. Dit veroorzaakt een energielek en uit zich vervolgens in een vermoeid gevoel. Los van het feit dat structurele stress op zich al uitput, is het dus ook belangrijk om naar jouw ademhaling te kijken tijdens drukke dagen en stressvolle momenten.



Oprdracht 4

Observeer gedurende de dag hoe jouw ademhaling is, en doe dit ook op het moment dat jij veel drukte/stress ervaart. Snel, door de neus, door de mond? En waar zit jouw ademhaling op dat moment in jouw lijf? Breng vervolgens jouw adem terug naar een diepe buikademhaling door de volgende oefening:

Adem langzaam in door de neus, en langzaam uit door de neus. 3 seconden in en 4 seconden uit en herhaal dit heel bewust 10x achter elkaar. Je kunt dit altijd en overal doen! Als je in de rij staat bij de kassa, als je wacht op de bus of als je in de auto zit. Net zolang totdat je ervaart dat er rust ontstaat.





05 Verminder stress

Hoe meer stress en spanning jij ervaart in jouw leven, des te sneller jouw brandstof op raakt. Een gezonde dosis stress heeft iedereen nodig. Ervaar jij echter structureel veel stress, dan is dit op geen enkele manier goed. Het verzwakt o.a. jouw immuunsysteem, en doet een aanslag op jouw energieniveau. Vaak is het niet de situatie maar onze (belemmerende) gedachten die er vooral voor zorgen dat we veel stress ervaren. En als je nu weet dat 90% van jouw gedachten herhalingen zijn van die van gisteren en NIET waar zijn maar slecht een illusie door jouw ervaringen uit het verleden...



Oprdracht 5

Probeer vandaag eens heel bewust jouw gedachten van een afstandje te observeren.

Welke gedachten veroorzaken stress gevoelens? Stel jezelf vervolgens de vraag: Is dat echt waar? Schrijf aan het einde van de dag, de herhalende gedachten voor jezelf op. Vervolgens maak je een keuze voor jezelf of je het jouw energie waard vindt om deze gedachten telkens weer de aandacht te geven, met een stressvolle situatie als gevolg.

Jij bent uiteindelijk de baas over jouw eigen gedachten!





06

De kracht van wandelen

Ik hoor je denken, wandelen?? Dat is voor geitewollensokkentypes. Saaaaaaai. Haha, nou ook ik heb dat ooit gedacht. En ik ben allesbehalve saai, al zeg ik het zelf, en inmiddels dus ook een groot wandelfan. Heerlijk!

Wil je de meest eenvoudige weg naar meer energie?? Ga dagelijks wandelen. Of het nou een lange of korte wandeling is, alles is goed. De effecten zijn verbazingwekkend en wetenschappelijk bewezen. Naast meer energie draagt het ook bij aan veel meer moois, zoals:

- Het is goed voor je gemoedstoestand
- Het verlaagt je bloeddruk
- Verbetert je cholesterol
- Je blijft beter op gewicht
- De kans op kanker en diabetes neemt af



Oprdracht 6

Maak vandaag een wandeling van minimaal 15 minuten

en zet jouw zintuigen open. dus geen koptelefoon of andere afleiding, gewoon wandelen en kijk en hoor wat er om je heen gebeurt. voel na de wandeling even na wat deze wandeling met jou heeft gedaan.

En.... als je het leuk vindt om kennis te maken met mindful wandelen, welkom bij mijn **cursus Mindful Walk**. Een combinatie van wandelen, sporten, mindfulness, yoga, ademhalingstechnieken. Het geeft je meer energie, meer balans en rust en het is ook nog eens hartstikke gezellig! Klik op de link voor meer info [Klik hier](#)



En nu?



Wat is jouw eerste stap naar meer energie?



Wat gun je jezelf de komende tijd?



Waar wil je je nog verder in gaan verdiepen?

Lieve lezer,

Wat fijn dat je jezelf de tijd gegund hebt om dit E-book te lezen. Een mooie eerste stap naar meer energie!

Dit is alweer het einde van mijn e-book. Ik hoop dat je geïnspireerd bent geraakt. Ik ben erg benieuwd hoe je dit e-book hebt ervaren en wat het je heeft gebracht. Laat je het me weten?

Ben je na het lezen van mijn E-book nieuwsgierig geworden naar mijn aanbod, en wil je weten wat ik in jouw persoonlijke situatie voor jou kan betekenen? Wil jij samen met mij eens kijken hoe ik jou verder kan helpen naar een fijner en energieker leven? Neem vandaag nog de eerste stap en neem contact met me op voor een gratis oriënterend kennismakingsgesprek via de volgende button.

[Klik hier](#)

Liefs Maartje



C O N T A C T



@maartjemoekotte.coaching



@mindfulwalkhengelo



@maartjemoekotte.coaching

<https://www.maartjemoekotte.nl>

Mobiel: 06-25205635

info@maartjemoekotte.nl

