

# **5 manieren** om een vol hoofd te leggen op weg naar meer klanten en omzet



THE CONSCIOUS  
BUSINESS TRIBE



Voor bezielde **coaches, therapeuten en lichaamswerkers** die tijdens een laptopdag frisse energie in hun lijf en helderheid in hun hoofd willen.

# Hi! Wij zijn The Conscious Business Tribe.

**In een notendop:** We helpen bezielde coaches, therapeuten en lichaamswerkers in hun eigen tempo naar een stabiele groei van klanten en winst terwijl ze trouw blijven aan hun hart.



**Dit is onze oprichter Pieter.** Geregeld overprikkeld, moet niet langer dan een uur achter een scherm zitten, maar krijgt wel veel voor elkaar op een dag.

**Hoe?** Door op het juiste moment de juiste workbreak toe te passen. En die heb jij nu ook in je broekzak.

We zijn graag kort van stof (in verband met die korte spanningsboog) dus geven je meteen de 5 breaks. **Good to know:** elke break kost je slechts 15 minuten. Ze gaan van rustig naar high-energy, dus stoelriemen vast 😊.

**Komt ie:**

# 1. Korte wandeling

We beginnen wat suf, maar O zo effectief. Een korte wandeling is bijzonder effectief na een maaltijd. Het helpt je om je spijsvertering te bevorderen en ongemak zoals een vol gevoel verminderen.

## De voordelen van een korte wandeling op een rijtje:

- Wandelen stimuleert de bloedsomloop, wat goed is voor je hart en spieren.
- Het verhoogt de energie en gaat vermoeidheid tegen, wat lekker is als je de middag nog achter je laptop kruipt.
- Een korte wandeling verbetert je humeur. Beweging stimuleert de aanmaak van endorfines, wat je humeur kan verbeteren en stress kan verminderen.

## De valkuil:

‘Maar ik heb geen 15 minuten meer over...’ Ja, we kennen de innerlijke stem die ons tegenhoudt allemaal. Dan ga je lekker 7 minuten. Elke minuut in beweging is meegenomen.



## Tip van de chef:

Doe ook je belletjes wandelend. Niet voor de maximale ontspanning, maar veel beter dan een dag lang zitten.



## 2. Rekken en strekken

Liever binnen blijven? Kies dan toch voor beweging. Vaak zit je tijdens je werk lang in een lange houding en adem je weinig langdurig uit. Rekken met een nadruk op een volle in- en uitademing kan een ideale combinatie zijn.

### Een paar voordelen op een rij:

- Stretching helpt bij het ontspannen van gespannen spieren, wat kan helpen om pijn en stijfheid te verminderen, vooral na fysieke inspanning of lang zitten. Ideaal tussen je werkblokken dus.
- Net als wandelen stimuleert rekken ook de bloedstroom naar de spieren, wat helpt bij het herstel van spiervezels en het verminderen van vermoeidheid na inspanning. Dit bevordert je algehele mobiliteit en energie.
- Betere houding: Door spieren te rekken die vaak strak zijn (zoals in je nek, rug en schouders) kun je een betere houding ontwikkelen. Dit vermindert de druk op gewrichten en voorkomt pijn in je rug of nek.

### De valkuil:

'Maar ik ben niet lenig...' Als je niet rekt en strekt zul je het ook nooit worden. Kies poses die je kunt halen en stretch jezelf elke keer een beetje. Dit verlengt je spieren. En vergelijk jezelf niet met een turn professional.

### Toepassen:

YouTube staat natuurlijk vol met rek-, strek- en yogaoefeningen. Zoek gericht, bijvoorbeeld op 'Rustige yogaoefening 15 minuten'. Hoe gericht je zoekopdracht, hoe groter de kans op gewenst resultaat.

# 3. Mindfulness

Een vol hoofd, licht overprikkeld, maar voel je je meer naar binnen gekeerd? Kies voor een mindfulness meditatie, zittend op liggend.

## De voordelen op een rijtje:

- Vermindert stress: Mindfulness helpt je om je gedachten te observeren zonder erdoor meegeslept te worden. Dit kan leiden tot een afname van stress en angst, omdat je je meer kunt ontspannen en beter kunt omgaan met moeilijke situaties.
- Verbetert focus en concentratie: Door regelmatig mindfulness te beoefenen, leer je je aandacht beter te richten en te behouden. Dit kan je concentratie op het werk, bij studie of in dagelijkse activiteiten verbeteren.
- Verhoogt zelfbewustzijn en zelfacceptatie: Mindfulness moedigt je aan om zonder oordeel naar jezelf te kijken, wat leidt tot een groter gevoel van zelfacceptatie. Dit kan je helpen om jezelf beter te begrijpen en je zelfbeeld te verbeteren.

## De valkuil:

'Maar ik heb geen tijd om te mediteren...'. Ja, die kennen we. De regel is simpel; als je geen 10 minuten tijd kunt vinden om te mediteren, mediteer er dan 20 😊.

## Toepassen:

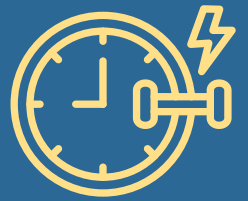
Spotify staat natuurlijk vol met mindfulness mediaties. Je kunt natuurlijk ook een app als Headspace gebruiken. Zelf ben ik voorstander van mediteren zonder scherm. Ook wel zo fijn na wat laptop uren.



## Tip van de chef:

Toch zin in bewegen? Zoek dan een lekkere loopmeditatie op.

## 4. 7 Minute work-out



Je zenuwstelsel geeft aan dat het wil bewegen, en flink ook. Geen mindfulness of mediteren dus. Ga voor een work-out van 7 minuten.

De 7-minute workout is zo effectief omdat het gebaseerd is op High-Intensity Interval Training (HIIT), een trainingsmethode die intensieve korte periodes van activiteit afwisselt met korte rustpauzes.

### De voordelen:

- Het grootste voordeel is dat het in slechts 7 minuten kan worden uitgevoerd, waardoor het ideaal is voor mensen die weinig tijd hebben om te trainen maar toch willen profiteren van de voordelen van een intensieve workout.
- Full-body workout: De 7-minute workout bevat oefeningen die gericht zijn op het hele lichaam, waardoor je verschillende spiergroepen tegelijkertijd aanpakt. Dit zorgt voor een betere algemene conditie en kracht.
- Door 7 minuten te knallen zal je flink wat energie verbruikt hebben. Grote kans dat je lichaam weer tot rust gekomen is.

### De valkuil:

‘Maar ik ben helemaal niet sportief...’. De workout is ontworpen met verschillende niveau's in gedachten. Je kunt het aanpassen naar je eigen fitnessniveau, en het is makkelijk te doen zonder speciale apparatuur. Geen excuus dus!

### Toepassen:

Er zijn diverse gratis apps die deze work-out aanbieden. Zoek in je Appstore of Playstore op ‘7 minute’ of ‘7 minute workout’ en ze poppen op. YouTube kan natuurlijk ook.

### Bonustip van de chef:

Ik combineer de 7 Minute work-out vaak met een ligmeditatie. Eerst 7 minuten knallen, daarna 7 minuten mediteren. Precies een kwartier dus!

# 5. Dans!

Deze heeft geen toelichting en je hebt er zeker geen 15 minuten voor nodig. Kies je favo dansnummer en ga vol uit je stekker, of vertrap juist in de dans.

## De voordelen:

- Dansen is een geweldige manier om je cardiovasculaire gezondheid te verbeteren. Het verhoogt je hartslag en stimuleert de bloedsomloop, wat helpt bij het verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht en flexibiliteit.
- Dansen is een uitstekende manier om stress te verminderen en je gemoedstoestand te verbeteren. Het verhoogt de productie van endorfines, de zogenaamde "gelukshormonen", wat zorgt voor een gevoel van vreugde en ontspanning. Bovendien kan dansen helpen bij het verminderen van angst en depressie door de focus op de bewegingen in plaats van op negatieve gedachten.
- Het is een manier om expressie te geven aan je innerlijke wereld, wat je achter een scherm nog weleens vergeet. Een flinke thermometer die een indicatie geeft hoe je je daadwerkelijk voelt.

## De valkuil:

'Maar ik kan niet dansen..'. Nou, dan draai je de spiegel maar even om 😊.

## Toepassen:

YouTube, Spotify, MyFirst  
Sony, TMF (Ik kom uit de 80's)

...





## 6. BONUS: Yoga Nidra



Okee, we kleuren buiten de lijntjes, want Yoga Nidra adviseren we om minimaal 30 minuten te doen. Yoga nidra, ook wel "slapende yoga" genoemd, is een diepe vorm van geleide meditatie die zorgt voor een staat van bewuste ontspanning. Ik ben letterlijk weleens uitgeput aan een sessie begonnen en werd 'wakker' alsof ik een nacht had geslapen.

### De voordelen:

- Yoga nidra brengt je in een diepe staat van rust, wat helpt om de parasympathische zenuwstelsel (het "rust en herstel"-systeem) te activeren. Dit kan leiden tot een aanzienlijke vermindering van stress en angst, zelfs na slechts 30 minuten. Het is effectiever dan bijvoorbeeld een korte meditatie omdat het de geest helpt volledig los te laten.
- Ondanks dat yoga nidra vaak wordt geassocieerd met diepe rust, kan het je ook een hernieuwd gevoel van energie en helderheid geven. Het lichaam en de geest krijgen de kans om zichzelf op een diepe manier te herstellen, wat vaak meer verfrissend is dan een gewone dutje of slaap van dezelfde duur.
- Regelmatig beoefenen van yoga nidra kan helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit. Het bevordert een staat van rust die de overgang naar de slaap vergemakkelijkt. Bij mensen die last hebben van slapeloosheid of onrustige slaap, kan yoga nidra helpen om sneller in slaap te vallen en dieper te slapen.

### Toepassen:

Spotify bijvoorbeeld. Ik kijk graag bij Esther Boer van de Magic Dream Company. Voorkom sites met reclames, die verstoren namelijk de rust.

## Ga direct aan de slag!

Plan je eerste workbreaks in je agenda. Zet een alarm wanneer je een break wilt starten. **Gedragsverandering gaat namelijk altijd gepaard met weerstand.** Je hebt stokken achter de deur nodig.

Heb jij meer nodig dan een paar workbreaks om je bedrijf te laten groeien, **dan spreek ik je graag eens.** Ik heb al veel coaches en therapeuten geholpen om hun eerste 10 – 100 klanten aan te trekken, terwijl ze trouw blijven aan zichzelf.

**Ik maak graag gratis een halfuurtje van mijn tijd vrij om te horen waar je staat als ondernemer en waar je naartoe wilt.** Ik vertel dan meteen wat over mijn werkwijze en deel wat scherpe tips met je, zodat je direct van start kunt.



**Plan hier je kennismaking!**



