HERA COACHING BY SHANNEN DELILAH

De Energie-check voor ondernemers

Vijf pijlers voor meer energie, focus en rust in je hoofd. Zonder je agenda om te gooien.

HERA
COACHING

shannendelilahfit.nl

Jouw lichaam is je belangrijkste businesspartner

Je bouwt aan iets moois. Je neemt beslissingen, draagt verantwoordelijkheid en bent voor veel mensen het aanspreekpunt. Maar als ik eerlijk ben: bij de meeste ondernemende vrouwen die ik spreek, komt één persoon structureel op de laatste plaats. Zijzelf.

Dat zie je niet meteen terug. Het sluipt erin. Een middagdip die normaal voelt. Slapen met je telefoon naast je bed. Ontbijten met koffie. Trainen als het uitkomt, en het komt bijna nooit uit.

In de afgelopen jaren heb ik meer dan 400 vrouwen begeleid. Wat ik keer op keer zie: zodra een vrouw haar energie serieus neemt, groeit niet alleen haar lichaam mee. Haar focus wordt scherper, haar beslissingen worden rustiger en haar business beweegt mee.

Deze gids helpt je zien waar jouw energie lekt, en wat je deze week al kunt doen om dat te veranderen.

Liefs, Shannen

DE VIJF PIJLERS

Zo gebruik je deze gids

Heb je de online Energie-check gedaan? Dan weet je welke pijler bij jou de meeste aandacht vraagt. Begin daar.

Kies per pijler één actie uit het blok *Start deze week*. Niet alles tegelijk. Kleine stappen die je volhoudt, winnen het altijd van grote plannen die na tien dagen stranden.

Achterin vind je een reset van zeven dagen. Print hem uit of zet hem in je agenda.

01 Slaap

02 Voeding en ritme

03 Beweging en kracht

04 Stress en herstel

05 Focus en grenzen

01

Slaap

Je beste beslissingen worden de nacht ervoor genomen.

Na een korte of onrustige nacht reageer je sneller vanuit stress, heb je meer zin in suiker en koffie en is je geduld eerder op. Slaap is geen luxe die je verdient als het werk af is. Het is de basis waarop je werk rust.

HERKEN JE DIT?

- Je wordt moe wakker, ook na genoeg uren
- Je hebt koffie nodig om op gang te komen
- Je ligt 's avonds te malen over werk

START DEZE WEEK

- Kies een vaste tijd waarop je naar bed gaat, ook in het weekend, en houd die zeven dagen vol.
- Leg je telefoon een uur voor het slapen buiten de slaapkamer. Een gewone wekker kost een paar euro.
- Schrijf voor het slapen drie dingen op die morgen op je lijst staan, zodat je hoofd ze los kan laten.

02

Voeding en ritme

Stabiele energie begint op je bord.

Lange periodes zonder eten en dan 's avonds alles inhalen, geeft pieken en dalen in je energie. Je hoeft niet perfect te eten. Je hebt een ritme nodig dat je ondersteunt op de dagen dat het druk is.

HERKEN JE DIT?

- Je slaat het ontbijt of de lunch regelmatig over
- Rond 15:00 grijp je naar iets zoets
- Je eet het meest op het eind van de dag

START DEZE WEEK

- Zorg dat elke maaltijd een eiwitbron bevat, zoals eieren, kwark, vis, kip of peulvruchten.
- Plan je lunch net zo serieus als een afspraak. Twintig minuten, weg van je scherm.
- Drink een groot glas water voor je eerste koffie.

03

Beweging en kracht

Een sterk lichaam draagt een drukke agenda.

Krachttraining is een van de beste investeringen in je energie, je houding en je zelfvertrouwen. En dagelijks bewegen helpt je hoofd net zo goed als je lijf. Het gaat niet om uren in de sportschool, maar om consistentie.

HERKEN JE DIT?

- Je zit het grootste deel van de dag
- Trainen schiet erbij in als het druk wordt
- Je voelt je stijf of zwak bij dagelijkse dingen

START DEZE WEEK

- Plan twee of drie krachttrainingen per week vast in je agenda, als afspraak met jezelf.
- Maak van één call per dag een wandelcall.
- Zet elk uur een korte reminder om op te staan en even te bewegen.

04

Stress en herstel

Presteren vraagt om pauzes.

Topsporters trainen hard en herstellen net zo serieus. Als ondernemer sta je vaak de hele dag aan, zonder momenten waarop je lichaam terug kan schakelen. Dat put je uit, ook als je het werk leuk vindt.

HERKEN JE DIT?

- Je voelt je opgejaagd, ook op rustige dagen
- Je weekend voelt niet als herstel
- Kleine dingen irriteren je sneller dan normaal

START DEZE WEEK

- Begin je dag zonder telefoon. Tien minuten voor jezelf, voordat de wereld iets van je vraagt.
- Plan elke dag een echte pauze van minimaal vijftien minuten, het liefst buiten.
- Kies één avond per week zonder werk en zonder schuldgevoel.

05

Focus en grenzen

Waar je aandacht gaat, gaat je energie heen.

Constant schakelen tussen mail, berichten en taken kost meer energie dan je denkt. Grenzen zijn geen teken van minder ambitie. Ze zorgen ervoor dat je energie naar de dingen gaat die je business echt laten groeien.

HERKEN JE DIT?

- Je reageert direct op elk bericht
- Je dag wordt bepaald door anderen
- Je eindigt de dag druk, maar zonder het gevoel dat je iets hebt afgerond

START DEZE WEEK

- Blok elke ochtend negentig minuten voor je belangrijkste taak, met meldingen uit.
- Kies twee vaste momenten per dag om mail en berichten te beantwoorden.
- Vraag je bij elke nieuwe afspraak af: brengt dit me dichter bij mijn doel?

RESET

Jouw reset van zeven dagen

Eén focus per dag. Vink af wat je gedaan hebt.

Dag 1	Kies je vaste bedtijd en zet je telefoon een uur ervoor buiten de slaapkamer.	☐
Dag 2	Eet drie maaltijden met een eiwitbron. Begin met een groot glas water.	☐
Dag 3	Plan je trainingen van deze week vast in je agenda.	☐
Dag 4	Start je dag tien minuten zonder telefoon.	☐
Dag 5	Werk negentig minuten aan je belangrijkste taak, meldingen uit.	☐
Dag 6	Maak een wandeling van minimaal dertig minuten, zonder podcast of calls.	☐
Dag 7	Kijk terug: wat gaf je de meeste energie? Dat houd je erin.	☐

THE HOURGLASS PROGRAM

Klaar om dit niet meer alleen te doen?

In The Hourglass Program begeleiden we ambitieuze vrouwen, ondernemers en CEO's naar een sterk lichaam, rust in hun hoofd en een business die meegroeit. Met een persoonlijk voedingsplan, trainingsprogramma, wekelijkse check-ins en een community van vrouwen die net zo hoog mikken als jij.

PLAN JE INTAKEGESPREK

shannendelilahfit.nl/thehourglassprogram/

Luister ook naar The HERA Standard, mijn podcast voor vrouwen die groeien.

HERA
COACHING

Deze gids is bedoeld als algemene inspiratie en vervangt geen medisch advies. Heb je klachten, overleg dan met je huisarts.