


A HOW-TO GUIDE

Embrace your Inner Queen



ONTDEK DE 6 VROUWELIJKE
KRACHTBRONNEN IN JOU

Claudia Scholten



Inhoudsopgave

Introductie	00
Waarom je feminine energie versterken?	00
Krachtbron 1: Stilness	00
Krachtbron 2: Unicorn	00
Krachtbron 3: Nourish & Nurture	00
Krachtbron 4: Dream & Dance	00
Krachtbron 5: Attract	00
Krachtbron 6: You	00
Je verlangens ontdekken	00
Dit avontuur zit erop	00
Meer weten, ervaren en beleven	00

INTRODUCTIE

Hi, ik ben jouw FEM-coach Claudia Scholten.

Als ik terugkijk, is het omarmen van mijn vrouwelijkheid al heel lang mijn thema. Heen en weer schuivend tussen mannelijke en vrouwelijke energie. Onderzoekend in deze polariteiten. Steeds meer helen. Steeds meer in mijn vrouwelijke kern met een krachtige mannelijke touch.

Hoewel ik al jong, zoekende was binnen dit thema, was er in het voorjaar 2020 zo'n moment dat het extra sterk voelde.

De disbalans tussen het mannelijke en vrouwelijke in mij werd steeds voelbaarder. Ook de buitenwereld liet me dit zien. Zo binnen, zo buiten! Een herbalancering tussen: zelfstandigheid, daadkracht, actie, prestatie, geven én zorgen, zachtheid, voeden, veiligheid, ontvangen, was noodzakelijk. Een heling tussen het mannelijke en het vrouwelijke in mij.



Mijn innerlijke man mocht worden geheeld. Mijn innerlijke vrouw mocht nog meer worden gewekt. Op weg naar nog meer acceptatie van dat te gekke wijf dat ik ben. De lieve warme, zachte, ronde, voelende en voedende vrouw, die vanuit plezier zo graag manifesteert en creëert.

*Lots of love,
Claudia*

Lees mijn hele verhaal op:
www.claudiascholten.nl



Waarom je feminine energie versterken?



Mannelijke en vrouwelijke energie

Iedereen – man en vrouw – heeft mannelijke en vrouwelijke energieën in zich. En als dit in balans is, voel je je zelfverzekerd, krachtig en zit je lekker in je vel. Iets wat we natuurlijk allemaal willen.



Door de eeuwen heen heeft echter de mannelijke energie de overhand gehad. Deze onbalans heeft ervoor gezorgd dat veel vrouwen zich hebben proberen aan te passen. Vrouwen zoeken al eeuwen een antwoord op de vraag hoe ze – in een wereld vol mannenenergie – het beste kunnen functioneren. Voor de vrouwen die een mannelijke kernenergie is dit vaak niet zo'n probleem.



Echter de meeste vrouwen hebben een vrouwelijke kernenergie, ook al zijn ze zich daar niet altijd van bewust. Leef je voornamelijk vanuit je mannelijke energie terwijl jouw kernenergie vrouwelijk is, dan kun je je voorstellen dat je systeem behoorlijk uit balans is. Je voelt je waarschijnlijk niet helemaal jezelf of in ieder geval niet je allerbeste zelf. Met allerlei mogelijke klachten of uitingen in je leven.



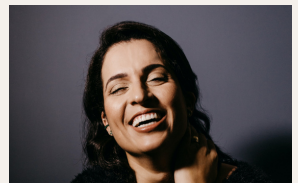
Misschien ervaar je dat je te weinig tijd hebt voor jezelf. Of nog niet je volle potentieel leeft. Misschien is je business nog niet succesvol genoeg. Of vind je het lastig om je echt te verbinden. Het kan zijn dat je nog niet helemaal happy voelt. Of je blijft je afvragen wat je zielsmissie nu precies is.

7 redenen om je vrouwelijke energie te versterken

Ga je meer vanuit je vrouwelijke kern leven, dan leef je meer volgens je eigen blauwdruk en dan ontdek je het volgende:



1. Je leert het grotere plaatje te zien en minder te focussen op alle details in je leven. Je zult op jezelf vertrouwen en van jezelf houden. Je bent je eigen krachtige rots en zorgt in de eerste plaats voor jezelf, waardoor je ook makkelijker grenzen kunt stellen en nee kunt zeggen.
2. Je koestert je gevoelens en vertrouwt ze. Je staat in contact met je voelsprietten, zodat je weet wanneer iets kloppend is en precies weet welke stappen je hebt te zetten. Je hebt meer moed om te doen wat gedaan 'moet' worden, omdat je voelt dat het klopt. Ook al is het soms spannend, je geeft je er aan over.
3. Je hoeft niet meer te oordelen, je kunt beter luisteren, accepteren en vrijer delen en zorgdragen vanuit liefde. Je zult zien dat er een krachtigere verbinding is met jezelf en daarmee ook met anderen. Relaties stromen makkelijker en je leert gezonde community's bouwen, zowel zakelijk als privé.
4. Je kunt beter relaxen, minder doen en meer zijn. Jouw zelfvertrouwen en de waarde die je jezelf geeft, is niet meer afhankelijk van alles wat je doet, maar is veel meer gebouwd op degene die je bent. Je weet dus dat het van onschatbare waarde is om aandacht aan jouzelf te besteden en op te laden.
5. Je krijgt wat je wilt zonder controle, manipulatie of vechten, maar vanuit aantrekking en ontvangen.
6. Als je je pantser van volharden afbreekt, hoef je niet langer te 'vechten' voor wat je waard bent. Dan kun je opnieuw verzachten en word je sterker. Krachtig van binnen, zacht van buiten.
7. En tot slot; wanneer jij vanuit je vrouwelijke kern leeft, draag je ook je mannelijke energie op een gezonde manier. Dit betekent dat je jouw mannelijke kwaliteiten op het juiste moment en de juiste manier in kunt zetten.





STILLNESS

KRACHTBRON 1:

STILNESS

mini meditatie

**Waarom verlangen we naar stilte?**

Veel vrouwen die ik spreek in mijn werk of daarbuiten, zijn allemaal eens op het punt gekomen dat ze moe waren van altijd hun best doen. Altijd bezig met to-do lijstjes.

Ja, ze waren echt wel goed in wat ze deden, maar maakte het hen écht gelukkig? Nope!

Het werd dus tijd om zich te verbinden met iets dat beter paste, iets wat paste bij hun kern.

Waarschijnlijk weet jij ergens diep binnen, dat jij in de kern meer vrouwelijk 'bedraad bent'. En dan past al dat DOEN helemaal niet zo bij je...dat is meer de mannelijke energie. Tijd dus om meer vanuit je vrouwelijke kern te gaan leven en je meer aan het leven over te geven.

Alleen...je weet nog niet precies hoe je dat dan moet doen....verbinden met je vrouwelijke kern.

Ik weet dat het niet altijd makkelijk is. We zijn zo gewend om vanuit onze mannelijke energie te bewegen. De maatschappij 'verwacht' het van ons. We verwachten het van onszelf. We doen het al jaren, onze moeders deden het en onze grootmoeders ook. We hebben eigenlijk niet echt geleerd hoe we vrouw kunnen zijn in een door mannelijke energie gedomineerde wereld.

De meeste vrouwen zitten voor hun gevoel daardoor in een "continue worsteling" met hun kwetsbaarheid, zachtheid én hun power.

Eigenlijk hebben ze geen idee hoe ze zich als vrouw moeten bewegen. Ze hebben geen idee waar hun vrouwelijk vuur is gebleven, kunnen zich moeilijk verbinden met hun lichaam en weten niet hoe ze emoties op een gezonde manier kunnen toestaan. Zonder het gevoel te hebben dat ze teveel zijn.

Ze doen de zoveelste cursus (veelal ontwikkeld door een man), ze lezen het zoveelste boek (ook vaak geschreven door een man) en ze kijken hoe anderen het doen (die net zo hard het via de mannelijke energie proberen). Of ze gaan nog iets harder werken; nog meer mediteren, nog meer regels toevoegen, nog meer technieken leren om te helen. Oftewel de 'mannenmanier'; DOEN....

En dat werkt dan ook weer niet (been there, done that).

Nog steeds voelen ze het niet echt...

Wat nu als je het eens op een feminine manier aanpakt? Door alleen maar regelmatig de stilte toe te laten.



Krachtbron 1

REFLECTIE

"Tell Me and I Forget; Teach Me and I May Remember; Involve Me and I Learn". Van wie deze quote nu precies komt, maakt niet uit. Het is belangrijk om dat wat ik met je deel ook voor jezelf te onderzoeken. Goed dus om hieronder te reflecteren op wat stilte voor jou betekent.

1

Wanneer heb jij vandaag bewust losgelaten?

.....

.....

.....

2

Wanneer kun jij vandaag stil zijn?

.....

.....

.....

3

Wat hoor jij in de stilte?

.....

.....

.....

KRACHTBRON 1 STILLNESS

De beste ingang voor stilte

Wist je dat de stilte en je lichaam een pact hebben gesloten? De beste ingang voor de stilte is namelijk je lichaam.

Je lichaam geeft je toegang tot stilte. Door met volle aandacht bij je lichaam te zijn, val je in de stilte. Maar het geldt ook andersom...door volledig stil te zijn, val je in je lichaam.

Ooit hoorde ik zeggen:

“Luister naar het fluisteren van je lichaam, voordat het begint te schreeuwen.”

Om je lichaam te horen, hoef je niet naar de woorden te luisteren. Dit is niet hoe je lichaam tegen je spreekt. Het is de stilte die spreekt.

Je lichaam vertelt je hoe het gaat via: sensaties, gewaarwordingen, samentrekkingen, spanning, je energieniveau, je hartslag, samentrekkingen, tintelingen, een gevoel van instorten, opwinding, kramp, je ademhaling, hoe je slaapt, overgevoeligheid en zoveel meer. En dit ‘spreken’ neem je waar in de stilte.

Wanneer we leren werken met ons lichaam. En te luisteren naar de eeuwenoude wijsheid die het ons brengt. Wanneer we ons lichaam niet meer zien als een vage onbekende, maar er mee gaan samenwerken, zullen we ons vrijer gaan voelen. Wanneer we ons thuis voelen in ons lichaam, dan creëer je een gevoel van verbondenheid met jezelf en de wereld.

Als je je lichaam bewoont, voel je je veilig om op te staan, je uit te spreken, plezier te voelen, je plek te omarmen, ruimte in te nemen met je dappere ideeën en bewegingen te creëren die erfenis achterlaten die de mensheid zullen doen ontwaken.



Krachtbron 1

EXPERIENCE

Ik nodig je uit om met één van onderstaande oefeningen aan de slag te gaan.
Vooral om te ervaren wat het met je doet.



1

Ga liggen en leg je handen op je buik, op de plek van je baarmoedergebied. Focus op je uitademing en adem uit via je mond, zodanig dan je kaak ontspannen is (een ontspannen kaak is een ontspannen bekken!). Maak contact met de stilte en verbind je vanuit de stilte met de geluiden en bewegingen die je lichaam maakt. Wat heeft jouw lichaam je te vertellen.



2

Ga een dagje naar de sauna. Gun je ogen de kost om te ontdekken hoe elk lichaam uniek is. En dat er vele verschillende vormen en soorten zijn. Gun je emoties en gedachten de ruimte om te verzachten en eventuele spanning weg te laten smelten.



3

Door mindful en bodyful te wandelen in de natuur en je niet af te laten leiden door podcasts of muziek, genietend van de levendigheid van Moeder natuur, kom je in contact met de stilte in jou en in contact met je lichaam. Je kunt een extra dimensie toevoegen door blootsvoets op gras of aarde te lopen om zo nog meer te aarden.

KRACHTBRON 1 STILLNESS

De vrouwelijke energie leven.

En dit is iets wat je mag oefenen. Heel veel oefenen. Elke dag probeer ik meer en meer in mijn feminine energy te stappen. Door te wennen aan de stilte kun je ook stapje voor stapje stilte in je dagelijks leven toevoegen. Want wanneer ben je stil als je niet een oefening doet? Kun je vertragen, zonder je terug te trekken?

De vrouwelijke energie moet geleefd worden. Het is daarom niet aan de vrouwelijke energie om stilte te vertalen in meditatie. Maar om de stilte in het dagelijks leven te leven.

Dat betekent dus soms niet te praten, niet te delen, maar alleen te horen en te luisteren. Te luisteren naar het fluisteren van je ziel. Te voelen wat in de stilte de pijn en de emoties je te vertellen hebben. Te horen waar de pijn en de emoties van een ander zich bewegen. Te voelen wanneer deze pijn en emoties van anderen zich vermengen met jouw energie.

Het moment waarop je stopt met gaan, stopt met doen. Stopt met jezelf te bewijzen door wat je doet. Het moment dat je achterover leunt, het leven aanschouwt in al zijn facetten en volledig met jezelf of de ander bent.

En vanuit daar voel ik dat ik soms ineens een shift maak en voel ik dat ik een grote stap maak en ik nog meer belichaam waar ik zo naar verlang.



UNICORN



KRACHTBRON 2:

UNICORN

Vind je dat vrouwen-gebeuren ook wel spannend?

Ik weet dat het soms een wat ongemakkelijke onbekende weg is, die van de vrouwelijke energie. En dat het soms moed vraagt. Jaren geleden heb ik mezelf voorgenomen, te denken: 'F#ck!ng, scared, but I'm gonna do it anyway.'

En...ik moet toegeven, dat ik er jaren geleden helemaal niet aan moest denken. Me richten op het vrouw-zijn. Een 'algemeen bekend geheim': Op een feestje vroeger, kon je me altijd vinden bij de mannen 😊. En dat was echt heel erg gezellig.

Sterker nog, ik vond vrouwen eigenlijk helemaal niet zo leuk. Zo'n gedoe altijd. Dus hoe komt het dan dat ik nu toch op reis ben met vrouwen?

Nou ja, tal van leraren, lessen, ervaringen hebben me gedurende mijn leven geleerd hoe het is om vanuit je mannelijke en vanuit je vrouwelijke energie te leven.

Als meisje van de glitter en het roze, als startende tiener tiggerend door de bosjes oorlogje spelend, als puber met de boys op straat, als jongvolwassene dromend van een sprookjesbruiloft, als startende op de arbeidsmarkt gaan voor doelen en plannen, als getrouwde vrouw mijn huwelijk willen redden door mijn best te doen...

mini meditatie



En nu als gescheiden moeder in een nieuwe relatie in de overgave.

En uiteindelijk ontdekte ik dat we in de kern één energie het meeste mogen inzetten en dat dat zorgt voor een authentiek en gebalanceerd leven.

Maar goed...

Voordat ik daar helemaal op doorga. We dwalen een beetje weg van waar we waren. Ik wil je graag aan een leuke vrouw aan het woord laten over hoe zij haar UNICORN proces heeft ervaren.



KRACHTBRON 2 UNICORN

Denise:

"Ik dacht wat heeft een Unicorn nu met vrouw-zijn te maken en dat wist Claudia me uit te leggen. Een Unicorn is de Engelse benaming voor een eenhoorn, een mythisch en fictief wezen dat best omschreven kan worden als een wit of zilverkleurig paard met één hoorn op het voorhoofd (vandaar ook de naam).

In het Nederlands klinkt het eerste deel van het woord als het woord 'uniek'. Het gaat er dus om dat er één uniek exemplaar is van jou en dat je jouw unieke exemplaar mag onderdompelen in een beetje mysterie.

Ik nodig je van harte uit om kwetsbaar en open te zijn en je hoeft niet alles aan iedereen prijs te geven. Juist een aantal dingen heilig houden en met één of twee personen te delen, maakt dat mensen nieuwsgierig naar je zijn. Ze willen weten wat er achter het mysterie schuilt. En wat dat is, wie dat is, dat bepaal jij.

Wat het doet met mensen is dat ze meer van je willen weten. Het gaat om een sensuele energie die mensen naar je toetrekt. Breng deze magnetische energie naar de oppervlakte en verleid het leven.

Dat betekent dat je wel alles mag voelen, want hoe meer je voelt, hoe minder je erdoor (en de bijbehorende gedachten) wordt geleefd. Je accepteert al je emoties. En leert dealen met wat er gaande is in je leven. En je beschermt deze gevoelens met mysterie. Je praat niet met iedereen over alles.

Door continu al je emoties te delen, verlies je energie. En dat helpt je niet om je krachtig of sensueel te voelen. En geloof me, ik weet het. Voordat ik dit van Claudia leerde had ik al besloten om meer in mijn vrouwelijke energie te leven. Dus besloot ik dat kwetsbaarheid er gewoon mocht zijn. En dat vertaalde ik in dat ik 'alles' met 'iedereen' deelde. Nou daar ben ik dus van terug gekomen.

Het koste me bakken met energie. Ook om weer nieuwe (aangepaste) verhalen, keuzes ed op een later moment weer helder bij iedereen te krijgen. Het hield me mijzelf compleet in mijn verhaal in plaats van dat ik met mijn gevoelens kon ZIJN. En hemeltje wat kreeg ik hoop adviezen en bemoedigen, waar ik dan vervolgens weer mijn hoofd over ging breken.

Niet doen dus..."





Krachtbron 2

REFLECTIE

Ik nodig je uit om even te voelen wat jou mysterieus maakt. En als het handig is om eerst iets te bedenken en er dan een beeld bij te creëren om dan te voelen hoe jouw mysterieuze kant voelt, helemaal prima. Doe het maar precies zoals het voor jou kloppend is.

1 Hoe toont zich jouw uniekheid in jouw leven?

.....
.....
.....

2 Waar kun je nog verbeteren?

.....
.....
.....

3 Voel zo vaak als je kunt het mysterie in jou. Voel de Unicorn die in jou leeft. Wees bijzonder, geniet van de kleine geheimpjes. Misschien zijn delen van jou voor jezelf nog wel een mysterie. Ga op onderzoek uit en deel niet gelijk alles wat je hebt gevonden. Houd kleine dingen heilig en intiem. Reflecteer hierop.

.....
.....
.....

NOURISH

NURTURE



KRACHTBRON 3:

NOURISH & NURTURE

mini meditatie



Vrouwen zo'n 2x meer kans op burn-out.

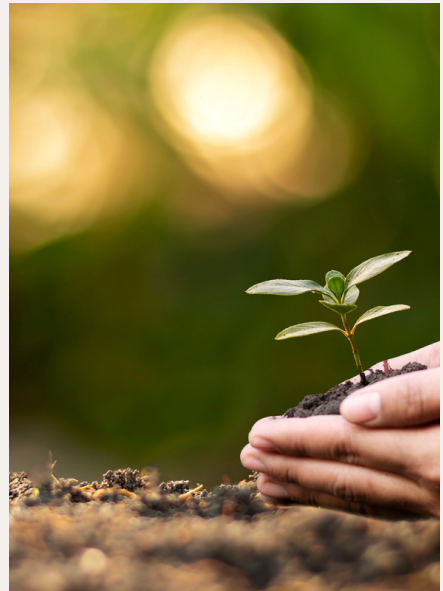
Van het aantal burn-out gevallen dat eind december 2020 thuis zat, was ruim 70% vrouw.

De mogelijke verklaring hiervoor?

- Vrouwen zijn in de meeste gevallen als household projectmanager nog altijd (grotendeels) verantwoordelijk voor het gezin en het huishouden.
- De grens tussen werk en privé is voor vrouwen vaak bijzonder dun en er wordt bijna verwacht dat zij na de officiële werkuren dagelijks nog eens een extra shift draaien thuis. Tijd om wat uit te rusten en op adem te komen, is er weinig of niet waardoor het stressniveau zich langdurig opbouwt en de veerkracht langzamerhand afneemt. Heel wat bordjes om als vrouw in de lucht te houden dus...
- De nieuwe digitale manier van werken en de bijbehorende digitale tools zorgen onbewust ook voor heel wat FOMO (Fear Of Missing Out) en de voortdurende instroom van informatie via allerlei digitale platformen houdt de geest chronisch alert.
- Vrouwen hebben vaak bepaalde karaktereigenschappen zoals perfectionisme, controledrang en een hoge betrokkenheid bij het werk.

Redenen genoeg zou je zeggen om als vrouw jammer genoeg een exponentieel hoger risico te hebben op een burn-out.

En dat betekent dus ook dat jij meer kans hebt om burn-out te raken. Of...misschien heb je dat al eens meegemaakt (maar liefst een kwart van de mensen die burn-out raken, maken dat nog eens mee).



KRACHTBRON 3 NOURISH & NURTURE

En...

mag ik er dan nog wat aan toevoegen? Wat dacht je van: jezelf aantrekkelijk houden voor je (toekomstige) partner en jezelf verzorgen en kleding kopen. Allemaal dingen waar een man (meestal) minder tijd aan kwijt is.

En hoe zou het zijn voor vrouwen om in een werkomgeving te werken waar ze vooral beoordeeld worden op hun mannelijke kwaliteiten en het hele werkproces ook nog eens op een mannelijke manier is ingericht?

Waarom denk je dat de bepaalde karaktereigenschappen als 'perfectionisme en controledrang' worden genoemd als kenmerkend voor vrouwen, terwijl dit helemaal geen typisch vrouwelijke eigenschappen zijn?

Ik vind dit echt ongelooflijk triest. Wanneer is het eens tijd voor vrouwen om echt vrouw te zijn (als we dat willen)? En daarvoor gewaardeerd en gezien te worden? Ik wil dat vrouwen kunnen zijn wie ze zijn. En dat is waarom ik dit werk doe. Mijn droom is dat vrouwen (en mannen trouwens ook hoor) vanuit moed in authenticiteit, vrijheid en vertrouwen kunnen leven en groeien. En los kunnen laten wat niet echt is. Om zo vanuit bewustzijn in verbinding met elkaar te kunnen leven.

Het maakt me echt zo verdrietig dat we elkaar en vooral onszelf dit aan doen. En we houden dit toneelspel zo lekker vol met elkaar. En voor wie eigenlijk? Ik wil écht heel graag dat we hiermee stoppen. En dat we elkaar ook gaan supporten om hiermee te stoppen.

Sorry, dit moest even gezegd worden. Wil het niet te zwaar maken, want humor is een van mijn kernwaarden. Maar toch...



KRACHTBRON 3 NOURISH & NURTURE

IK WIL JE VOORSTELLEN AAN WILLEMIJN. WILLEMIJN KWAM OOIT BIJ MIJ, OMDAT ZE ZICH MOE EN UITGEPUT VOELDE. WE GINGEN OP REIS EN ZE LEERDE WAT DE VROUWELIJKE KWALITEIT 'ZORG' WERKELIJK BETEKENT. EN DAT DEELT ZE GRAAG MET JOU.

Willemijn:

"Tja, voordat ik regelmatig in het NOURISH & NURTURE portaal kwam, werkte ik vijf dagen in de week bij een advocatenkantoor. Superleuke baan waar veel van mij verwacht werd. Toen mijn eerste dochter werd geboren, ging in minder werken, maar mijn werk werd niet heel veel minder. Ik wilde natuurlijk laten zien dat ik nog net zoveel kon als voordat ik moeder werd. En ook mijn man wilde ik de zorg ontnemen. Hij werkte per slot van rekening nog wel fulltime. Na mijn tweede dochter deed ik er nog een schepje bovenop. De dagen sleepten zich voort van taak naar doen, to-do-lijstjes afvinken. En telkens weer aan het einde van de dag trots zijn op alles wat ik had gedaan.

Toch knaagde er iets. Ik was veel moe. Deed voornamelijk alles op de automatische pilot. Zorgde minimaal voor mezelf. En als ik al eens tijd nam voor de kapper of schoonheidsspecialist, dan was het meer een moetje dan dat ik er echt van genoot. Ook de zorg voor de kinderen viel me zwaar. Had ik een vrije middag met ze. Dan MOEST ik weer iets leuks met ze doen. Eigenlijk zag ik alles als één grote verplichting. Eén lange dag van moetjes.

Tot de dag dat ik besloot dat het zo niet langer kon. Ik kwam in contact met Claudia en ik keek met haar wat ervoor zorgde dat ik zoveel waarde hechtte aan al die 'moetjes'. De gedachten, gevoelens, overtuigingen en conditionering die ik als imprint had. Om daarna te gaan te werken aan oprechte aandacht. Stapje voor stapje kan ik weer genieten van alle dingen die nog steeds moeten gebeuren. En... doe ik ook gewoon niet alles meer."



KRACHTBRON 3 NOURISH & NURTURE

De vrouwelijke energie leven.

Het is dus niet:

- X Nog harder werken
- X Nog beter plannen
- X Negeren wat je onbewust wel weet

Het is dus NU de keuze maken dat je je niet meer laat leiden door to-do lijstjes. Te kiezen voor zorgzaam zijn. In eerste instantie voor jezelf.

Neem je gezondheid; mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel serieus. Wees als de moederschoot waar je zelf zo graag in weg wilt kruipen. Stevig, krachtig, zacht en warm en vooral volledig aanwezig.

Kies er eens voor om iets te doen wat jou voedt. En nog mooier, wat jouw gevoel van vrouw-zijn of jouw Unicorn voedt. En doe dit dan eens met volle overgave. Dus niet even snel tussendoor alsof het nog een taak is op je lijstje. Ga er volle aandacht in. Of het nu een massage is of de planten verzorgen. Doe het met liefde, omdat jij dit graag WILT doen, niet omdat je het MOET doen.

Onthoud...

Het gaat niet om gaat wat je doet, maar hoe je het doet. Doe het met de juiste energie. Deze energie heeft ook weer effect op je omgeving.

Zonder het weer als een extra taak te zien.

Zonder keihard te moeten werken.

Zonder nog meer van jezelf te vragen.





Krachtbron 3

REFLECTIE

Noteer hoe je nu al dat jouw vrouwelijke nourish & nurture energie (nog meer) voor jezelf wilt omarmen, zodat je leert focussen op datgene wat voor jou nu in de kern echt belangrijk is

1 Wat kun jij vanaf vandaag doen, zodat je meer voor jezelf gaat zorgen. (Het mag iets heel kleins zijn.)

.....

.....

.....

2 Wat staat er op je to-do list voor jezelf en ga je in het vervolg volle bak bewust van genieten?

.....

.....

.....

3 Wat ga je niet meer doen? Vraag iemand anders dit (betaald) te doen.

.....

.....

.....

DREAM



DANCE

KRACHTBRON 4:

DREAM & DANCE

mini meditatie



We starten met dromen

Yes, gooi de boel even opzij en geniet van de volgendste stap. Geniet van (dag)dromen.

Volgens Freud in zijn essay Der Dichter und das Phantasieren heeft dagdromen voor volwassenen dezelfde functie als spelen voor kinderen.

Het gaat er niet om wát, maar dát iemand dagdroomt. "Als Freud gelijk heeft met zijn idee dat het dagdromen van volwassenen het spel van kinderen is, dan is een leven zonder dagdromen het niet waard om geleefd te worden" staat er in een artikel in HP/De tijd.

Bouw een thuis om in te leven.
Laat het voelen als een paleis.
Beleef de spannendste avonturen.
Maak een wereldreis. Ga rustig door, vlieg door de wolken, wees niet bang voor het gevaar. Bouw aan al je grote wensen en maak je mooiste dromen waar.

*gebaseerd op een gedicht van
Woordkunsten*



KRACHTBRON 4 DREAM & DANCE

IK LAAT JE KENNIS MAKEN MET WUNDERA. ZE WIL GRAAG HAAR ERVARINGEN DELEN OVER TOEN ZE STOPTE MET DOEN, HAAR EMOTIES DURFDE TOE TE LATEN EN HAAR DROMEN TEVOORSCHIJN KWAMEN.

Wundera:

“Ach ik was altijd maar aan het studeren, leren. Nog meer bevestiging zoeken in de buitenwereld. Als ik toch deze vaardigheden en technieken me eigen maakte, dan zou ik een nog betere trainer zijn. Dan zou ik de mensen kunnen leren om...

En ik werd ook steeds beter. Man, man, man ik deed fantastisch dingen. Ik voelde zo'n sterke spirituele fundering. En van daaruit kon ik mensen écht verder helpen. Totdat mijn leven een andere wending nam. Toen ging ineens alles wankelen.

De sluizen gingen open en ik voelde...veel...veel te veel. Alle technieken die ik had geleerd, hielpen niet. Alle leraren uit mijn netwerk konden niets voor me betekenen. Ik had er doorheen te gaan en te voelen. En nadat ik eindelijk alles aan durfde te kijken, mocht ik weer gaan dromen.

Weet jij wat je dromen zijn? Wat al die emoties die je (nog) niet toestaat je te vertellen hebben? Durf jij nog te dagdromen? Of ben je misschien bang om grote dromen, grote verwachtingen te hebben voor de toekomst?

Want stel dat je je dromen toegeeft...en dat ze niet uitkomen.

Wat dan?

Durf jij te dromen van werkelijkheden die er nog niet zijn, zonder verwachtingen te hebben van de uitkomst? Kun jij dromen zonder afhankelijk te zijn van de uitkomst? [schrijf vooral op in je boekje].

Lieverd, ik beloof je vanaf het moment dat ik durfde te dromen van mogelijkheden die heel ver weg leken, ging de werkelijkheid ook bewegen. En bleek het onmogelijke soms mogelijk.”





Krachtbron 4

REFLECTIE

Houd je ogen en hart gefocust op jouw dromen, ongeacht de uitkomst.

1

Waar droom je van alles mogelijk is?

.....
.....
.....

2

Welke van je dromen zou je uit willen laten komen?

.....
.....
.....

3

Wat heb je nodig om een eerste stap te zetten om deze droom te verwezenlijken?

.....
.....
.....

KRACHTBRON 4:

DREAM & DANCE

Eindelijk tijd om te dansen

Als je zicht hebt op je dromen en deze in ieder geval in je hoofd en lichaam toe kunt staan (ook al zijn ze er dan nog niet in de fysieke wereld). Dan is het nu tijd om te dansen.

Dansen?

Ja dansen!

Niet als doel.

Niet als competitie.

Niet omdat je slanker, fitter of wat dan ook wilt worden.

Nee dans, omdat het kan.

Dans voor de fun.

Dans omdat het je lichaam beweegt.

Dans omdat alles weer gaat stromen.

Dans om je een koningin te voelen.

Als je in een Sjamanistische stam naar de medicijnman gaat en vertelt dat je ontmoedigd, depressief bent of niet lekker in je vel zit, dan is één van de vragen: "Wanneer heb je voor het laatst gedanst?"

Dus dans, elke dag, 1 nummer.

Of zo vaak als je maar wilt.

Wacht niet langer.

Kies een nummer.

En ... dans!



When you dance your purpose is not to get a certain place on the floor. It's to enjoy each step along the way.

- Wayne Dyer -



Krachtbron 4

REFLECTIE

Dansen....

1

Schrijf hieronder jouw favoriete dansnummers.

.....
.....
.....

2

Wanneer zou jij dansen in je leven kunnen integreren.

.....
.....
.....

3

Schrijf hier op hoe je je voelde na het dansen. Je gedachten, je fysieke ervaringen en je emoties.

.....
.....
.....



ATTRACT

KRACHTBRON 5:

ATTRACT

mini meditatie



Wat attract betekent

We zijn in het portal van ATTRACT. In dit portal wemelt het van de mannen. Je moet je sexy kleden, je moet op zoek naar de juiste man, hem benaderen, je moet hem interesseren, hem goed laten voelen, plannen maken, tijd voor hem maken en zaken regelen, zodat jullie relatie gesmeerd loopt.

Waaaaaaat?

Nee natuurlijk niet.

Dit is niet hoe we in relatie met een man willen staan.

Maar... wat we stiekem toch heel vaak wel doen.

Attraction gaat helemaal niet om mannen aantrekken. Het gaat niet eens persé om schoonheid...Dat kan... maar het hoeft niet.

Laat me je voorstellen aan Sorinda. Zij leerde weer vanuit flow aan te trekken waar ze naar verlangde in plaats van heel hard te moeten werken.

Sorinda:

Hoi. Wat fijn dat je zo bereid bent om op zoek te gaan naar je feminine energy. Dat je openstaat voor de inzichten die de vrouwen voor jou al hebben opgedaan.

Grappig is het hoe soms de overgave van het vrouwelijke aan het mannelijke wordt verward met zaken als 'verleidelijk zijn' en 'seksisme'. Hoe boos soms vrouwen kunnen worden en roepen dat ze geen man nodig hebben. En ik snap het hoor. Te lang zijn vrouwen gedomineerd door 'het toxische mannelijke' en oooh wat zijn we bang dat ons dat weer overkomt.



KRACHTBRON 5 ATTRACT

Sorinda:

Nou met de Feminine krachtbronnen hoef je daar niet bang voor te zijn. Attraction gaat niet eens over aantrekkelijk zijn voor een man (al kan dat wel bijvangst zijn).

Attraction gaat om voelen en ZIJN.

Het gaat om zorg dragen voor je gezondheid. Zowel op mentaal, emotioneel als fysiek gebied.

Het gaat ook om vriendelijkheid en je openstellen voor anderen, niet veroordelen. Luisteren, vragen stellen. Bereid zijn om het grotere plaatje te zien.

.... mag ik je vragen wat er voor zorgt dat jij je aantrekkelijk voelt?

Wat heb jij daarvoor nodig?

Het kan iets uiterlijks zijn, maar wat laat jou je aantrekkelijk VOELEN?

Een geur, een outfit, haarstijl? Of bepaalde gedachten, een geheim over jezelf?

Beweeg eens naar dat gevoel...en laat het stromen in je lichaam. Dat is jouw magneet. Jouw aantrekking. Als je met dat gevoel contact maakt, voel je je aantrekkelijk. En vanuit het aantrekkelijk voelen, wordt jij aantrekkelijk voor het leven.

Andere vraag, wat zou je aan willen trekken?

Maak dan eens opnieuw contact met het gevoel dat jou aantrekkelijk maakt.

Door je aangetrokken tot jezelf te voelen, laat je datgene wat je aan wilt trekken naar je toe bewegen."

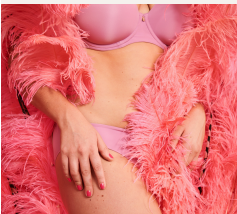
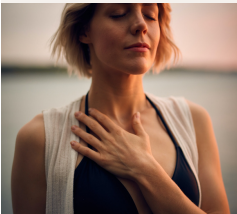


Krachtbron 5

EXPERIENCE

Nog een beetje hulp nodig?

Ik heb nog wel wat tips om het voelen van je aantrekkelijkheid te vergroten.



- Raak jezelf regelmatig aan.
- Kijk jezelf écht aan.
- Doe iets wat jou aantrekkelijk doet voelen.
- Wees alert op je houding en reflecteer de aantrekkelijke vrouw in jou.
- Draag een geur, een herinnering aan jouw aantrekkelijkheid bij je.
- Creër micro-momentjes om in te tappen op jouw Feminine Energy

KRACHTBRON 5 ATTRACT

Wat veel vrouwen niet beseffen, is dat we dit niet kunnen creëren met een systeem dat is gebaseerd op controle, analyse, logisch en lineair denken. Het kan ook niet worden uitgevoerd met een strategisch stappenplan.

Om dat te doen, hebben we een systeem nodig dat intuïtief, creatief en magnetisch is en dat ons in staat stelt dingen te creëren.

Toen ik ontdekte dat het hier gaat om het inzetten van vrouwelijke energie, heb ik er mijn missie van gemaakt om te ontdekken hoe ik deze vrouwelijke energie kan laten ontwaken.

En een van de krachtige onderdelen die ik me ben gaan beseffen, is dat wij vrouwen beter floreren samen met andere vrouwen. Je kunt niet meer jezelf worden in je eentje. Om te manifesteren en te creëren op het gebied van je zielsmissie, heb je 'power partners' nodig.

Dus bedacht ik me hoe ik het beste een krachtig vrouwenverbond kon creëren, die mij en zoveel andere vrouwen ondersteund in dit deels nog onontgonnen gebied. Dit is dé reden dat ik via mijn programma's vrouwen wil verbinden.

Om samen te ontdekken, te leren, te co-creëren en te groeien.





Krachtbron 5

REFLECTIE

Tune in bij jezelf. Wees alleen met jezelf. Omring je met mooie dingen, mensen of dieren. Iets wat jij aantrekkelijk vindt en verbind je met deze aantrekkelijkheid.

1 Wat vind ik aantrekkelijk?

.....
.....
.....

2 Hoe voel ik me als ik me aantrekkelijk voel?

.....
.....
.....

3 Wat wil ik aantrekken?
En wat mag ik dus zelf gaan voelen en uitstralen?

.....
.....
.....



YOU

KRACHTBRON 6:

YOU

mini meditatie



De vraag die je jezelf mag stellen

Wie is er belangrijker dan jij in jouw leven? Ik weet het wel; wij vrouwen richten ons liever op anderen, maar het is eens tijd dat dat anders wordt.

Zoals Harry Lekkers zingt:

"...want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander. Maar ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht, want wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets kostbaars als ie ik hou van jou tegen een ander zegt."

Door op een natuurlijke, authentieke manier te connecten met je hart, ontdek je wat jij nodig hebt. En als bonus heb je de mogelijkheid om dat ook nog op de juiste manier te uiten.

Het is belangrijk om je gevoelens en emoties te gebruiken om te ontdekken wat je wilt. Zij bieden je de richting naar verlangens. Ja, ook onder elke frustratie zit een verlangen. Dus telkens als je je frustreert, je blij bent of boos, ga op onderzoek uit. Welk verlangen zit hieronder?

En probeer een beetje dieper te graven als je denkt het al te weten. Zo kan er bijvoorbeeld onder een gevoel van belediging juist verdriet schuil gaan.

Vaak in het contact met anderen, kan het soms schuren. En dit is juist de kans om te ontdekken wat jij nu wilt. Elk gevoel in contact met de ander is een richtingaanwijzer. En het gaat er niet om wat je aan hem/de ander wilt veranderen (dat is juist mannelijke energie), maar het is de ontdekking van het verlangen dat eronder ligt; hetgeen je nu werkelijk wilt.

Laat het over jou gaan, nooit over de ander.

Wat wil jij?

Wie ben jij?

Wat is jouw power?



KRACHTBRON 5 ATTRACT

We passen ons zo vaak aan.

En we zijn niet gewend om contact te maken met wat wij willen.

Hoe?

Maak dit je ding.

Telkens weer.

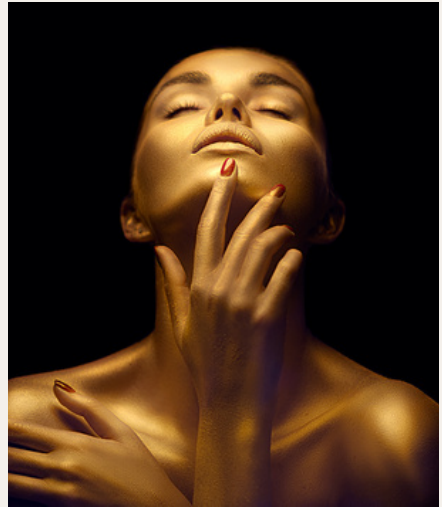
Door jezelf telkens weer deze zelfde vraag te stellen 'Wat wil ik?'

Als je ergens binnenloopt.
 Als je verdrietig bent.
 Als je plannen maakt
 Als je je dag begint.

Maak van het uitspreken van deze zin, het verbinden met jouw verlangens een gewoonte.

Om je hieraan te blijven herinneren, kun je voor een reminder zorgen, bijvoorbeeld: een beeldje, een foto op je telefoon, een armband, een schilderij. Iets dat representeert waar jij je mee wilt verbinden.

Hieronder zie je het beeld dat ik op het lockscreen van mijn telefoon heb. Om me er telkens weer aan te herinneren dat ik goud ben. Dat ik de koningin van mijn wereld ben ;-).



KRACHTBRON 6 YOU

IK WIL KATY AAN HET WOORD LATEN, ZIJ WEET ER ALLES VAN..DE ANDER VOOROP STELLEN. EN TOCH LEERDE ZE NAAR HAAR WENSEN TE LUISTEREN. LUISTER MAAR EENS NAAR HAAR VERHAAL:**Katy:**

Hoi, net zoals veel vrouwen ben ik een beschermer, een verzorger en een gever. Ik heb het aangeboren talent om de behoeftes van een hoop anderen boven die van mezelf te plaatsen. Geven is niet eens meer een tweede natuur, maar meer een eerste.

En dat is een kracht want hoe mooi is het om te geven zonder iets terug te verwachten? Maar op een gegeven moment begon ik me te beseffen dat het hierin doorslaan betekent dat als ik teveel geef, ik mezelf overbelast. Dan word ik ineens geleefd door de waan van de dag. Ik vergeet dan vaak ook nog te rusten. En voilà, mijn eigen behoeftes verdwijnen volledig naar de achtergrond.

En het grappige is, dat als ik dat moment heb bereikt ik uitgeput en pissig ben en anderen de schuld geef van dat ze niet zien hoe zwaar ik het heb. Dan beseff ik me weer dat ik slachtoffer ben geworden van mijn eigen kracht.

En tegenwoordig train ik mezelf elke dag om deze kracht ook voor mezelf in te zetten. Mezelf elke dag te vragen 'Wat wil ik?' en met name in momenten dat ik overweldigd ben, emotioneel geraakt of zelfs boos. 'Wat wil ik?' is de heilige vraag die me elke keer weer terug doet keren naar mijn kern.



KRACHTBRON 6 YOU

En weet je...

Als je je meer en meer met je kern verbindt.

Je feminine power laat stromen door je gevoel, dan ga je je emoties en gevoelens op een heel erg krachtige manier inzetten.

En nog steeds kun je dan vanuit die kern besluiten te geven, te verzorgen en te beschermen. Dat doe je dan vanuit de juiste vorm van zorg (Nourish & Nurture). Je kan je dan de stilte (Stilness) ervaren en datgene 'horen' wat echt nodig is om zowel de ander als jezelf voorop te stellen. Je kan het vanuit jouw eigen uniciteit (Unicorn) doen, zodat je aantrekt (Attract) waar je naar verlangt en je door het leven kunt dansen (Dance).

Als je al deze onderdelen gaat belichamen, dan gaat de power zich echt laten zien. Iets waar ik volle aandacht voor heb tijdens de trainingen die ik speciaal voor vrouwen geef, omdat het zo belangrijk is om dit stap voor stap blijvend in je leven te integreren.





Krachtbron 6

REFLECTIE

Wie ben jij?

1 Als je voorbij het plaatje mag gaan dat je nu ziet in jouw buitenwereld, wie ben jij dan?

.....
.....
.....

2 Connect de momenten wanneer je jezelf mag vragen 'Wat wil ik aan dagelijkse bezigheden. Welke momenten zijn dat? Noteer hieronder.

.....
.....
.....

3 Wat vond je als kind leuk, belangrijk, bijzonder? Hoe vertaalt dat zich nu in hoe jij jezelf aan de buitenwereld presenteert?

.....
.....
.....

Je verlangens ontdekken

Polariteiten

Vind je het lastig om te ontdekken wat je aantrekkelijk vindt? Soms helpt het om te ontdekken wat je aantrekkelijk vindt door te kijken wat je niet aantrekkelijk vindt. Omdat alles hier op aarde een tegengestelde heeft, kan hetgeen je niet leuk vindt, je helpen om te ontdekken wat je wel wenst.

Voorbeeldje: Weet je wat ik écht onaantrekkelijk vindt?

Het krabbenmand-effect!!!!

Wat?

Yes, ik leg het uit.

Krabvissers hoeven geen deksel op de mand te doen wanneer er meerdere krabben in de mand zitten. Eén krab klimt gemakkelijk uit de mand, maar meerder krabben trekken elkaar weer naar beneden. Superhandig (voor krabvissers).

Maar helaas komt dit ook voor bij vrouwen. We voelen ons veiliger bij vrouwen die zich klein houden en lekker in de mand blijven zitten. We houden liever vast aan alle (onbewuste) vooroordelen waar je als vrouw aan 'moet' voldoen.



JE VERLANGENS ONTDEKKEN

“Of dat nou gaat over wat we aantrekken (te sexy, te formeel, te opvallend), hoe ons lichaam gevormd is, of ze veel of weinig seks hebben, over hun intelligentie, maar ook over moederschap (carrièrebitch of parttime prinses) en nog zoveel dingen waar we al niet over kunnen oordelen”, aldus Milou Deelen en Daan Borrel van het boek ‘Krabben, van vrouw tot vrouw’.

En dit is eenn van de redenen waarom ik lange tijd in mijn mannelijke energie bleef en vrouwen(groepen) vooral uit de weg ging. Ik was allergisch voor de krabbenmand in elke vorm (nog steeds trouwens).

En dit geeft gelijk aan wat ik aan wil trekken? Een hele hoop vrouwen om me heen die hun Feminine Energy willen omarmen. Vrouwen die elkaar willen steunen. Vrouwen die een sisterhood vormen en elkaar naar grotere hoogtes willen brengen. Waarin we elkaar ondersteunen en helpen zonder bang te zijn voor onze eigen positie?

Nu al vraag ik soms een andere suster om feedback, en soms andersom. Soms luister ik een podcast van een vrouw die volop in haar feminine energy zit. En hoewel ik vrouwengroepen dus altijd een beetje spannend heb gevonden, wil ook ik mijn feminine energy voeden en dit meer en meer gaan doen. Dit doe ik onder andere door mijn Embrace your Feminine energy training. Maar wat ik met deze training ook wil bereiken, is een groep vrouwen die deze training heeft gevolgd, maar elkaar ook na de training blijft ondersteunen.

Het is nu écht tijd om vanuit ontspanning te gaan creëren en ontvangen. Een andere weg te bewandelen dan we tot nu toe hebben gedaan.



Kleine stappen

Groot veranderen begint met klein omarmen

Hoe vaker je in de vrouwelijke krachtbronnen stapt, hoe vaker je aandacht aan ze schenkt., hoe meer je je verbindt met je Feminine Energy.

Al die simpele kleine verbeteringen, die je steeds weer herhaalt, stapelen zich met de tijd steeds verder op.

Om grote veranderingen teweeg te brengen, moeten we grote dingen veranderen.... Tenminste, dat geloven we. De boel radicaal omgooien, helen of in het verleden wroeten of onze levensstijl drastisch aanpassen.

En dat werkt... tot het niet meer werkt.

Dan is het misschien tijd voor de feminine manier van consequent babystapjes zetten.

1% verbetering per dag, betekent dat je vaardigheid na een jaar maar liefst 37 keer is toegenomen. Het effect is niet de enkele stap, maar groeit exponentieel. Je krijgt rente op rente. Het effect ervan stapelt zich op, waardoor het steeds sneller toeneemt.

Eén klein stapje voelt op het moment misschien onbeduidend (en misschien zelfs wel zinloos). Op de lange duur maken veel kleine aanpassingen een groot verschil.

Dus...

Oefen dagelijks met de vrouwelijke krachtbronnen.. Het hoeft niet ineens in hoogste versnelling



Dit avontuur zit erop

We hebben alle vrouwelijke krachtbronnen doorlopen. Ik hoop dat je al de eerste mooie stappen hebt gezet in het omarmen van je vrouwelijke energie.

De afgelopen jaren heb ik tientallen gesprekken gevoerd met vrouwen zoals jij over hoe ze nou het beste de volgende stap kunnen zetten, zodat zij nóg meer hun feminine energy kunnen omarmen en daardoor...

"Beter kunnen ontvangen (van hun partner)"

"Het contact met hun dochters nog meer kunnen versterken."

"Meer vanuit ontspanning en flow kunnen werken en leven."



Dit zijn zomaar wat voorbeelden van vrouwen, zoals jij, die dankzij Feminine coaching een stuk dichterbij hun dromen komen. Door niet te investeren in nog een opleiding, maar door te investeren in dichterbij zichzelf te komen, zodat hun authenticiteit kwaliteit en kracht laat zien.

Precies de reden waarom ik al deze kennis in mijn programma's heb gebundeld. Een plek waar helderheid, heling en verbinding samen komen. Een plek waar jij kan delen, ontvangen, groeien en versterken.

Een plek waar we:

- Voelen dat we onderdeel zijn van een groter geheel.
- Power partners vinden.
- Leren te verbinden met de polariteit en chaos in ons.
- Onze vrouwelijkheid volledig omarmen.
- Leren in heelheid te leven.
- Ontdekken wie we ten diepste zijn.
- Ontdekken dat support krijgen krachtig is en je naar grotere hoogtes brengt.
- Leren onze zielsmissie te leven.

Nu ben ik heel benieuwd...

*Wat is voor jou nou die grootse droom?
Wat is jouw volgende stap om je reis te vervolgen?*

Meer weten, ervaren en beleven?

Ga weer vol in je vrouwelijke energie, je vrouwelijke kern, leven. En creëer vanuit deze vrouwelijke kern, vervullende (liefdes)relaties.

Waarom vrouwen juist voor een training bij mij kiezen?

- Meer balans tussen
- mannelijke en vrouwelijke energie.
- Transformatie door
- ervaring.
- Een krachtig verbond met
- een groep gelijkgestemde
- vrouwen.

De wereld is klaar voor vrouwenkracht! Na jaren 'ons mannetje te hebben gestaan' zijn we de verbinding verloren met onszelf, met anderen, met de natuur, met onze passie en onze sensualiteit. We zijn onszelf verloren in daadkrachtig zijn, in de actie en focus, in competitie en prestatie, als individu.



WWW.CLAUDIASCHOLTEN.NL

Verlang jij er naar om...

- Om je geliefd en succesvol
- te voelen?
- De valse controle los te
- laten?
- Je sensuele energie weer te
- laten stromen?
- Dichterbij je authentieke IK
- te komen?

*Lots of love,
Claudia*

Boek een Feminine Energy Call met me om te ontdekken welke programma voor jou interessant is.



Embrace your
Inner Queen

