

Cyclisch leiderschap

Leven naar je cyclus



LEVEN NAAR JE CYCLUS

Deze cursus biedt je de tools en inzichten om te leven naar je natuurlijke cyclus. Je leert jezelf beter begrijpen, ontwikkelt meer compassie en ontdekt hoe je je hormonale schommelingen kunt inzetten voor meer energie, balans en kracht. Stap in jouw vrouwelijke energie en leef vanuit flow, veerkracht en vitaliteit.

Door Hannah Mia Hoek

Vife 'A Vital Life'



OVER

Als (online) cyclisch leiderschapscoach begeleid ik ambitieuze vrouwen naar een leven vol voldoening. Binnen dit leven ervaren ze veel energie, focus en productiviteit maar ook veel rust in hun hoofd, verbinding met zichzelf en liefde voor zichzelf en anderen. Kortom, ze leren leven naar hun natuurlijke cyclus vanuit flow, vitaliteit en veerkracht.

Met mijn verdiepende kennis op vele vlakken van vitaliteit maak ik de combinatie met het cyclisch leiderschap niet voor niets. Dichterbij de natuur, is vanuit mijn visie waar ons geluk en voldoening ligt.

Naast mijn kennis uit opleidingen, cursussen, trainingen en masterclasses heb ik in het leven voor vele uitdagingen gestaan. Deze hebben mij echter gevormd tot de vrouw die ik nu ben en weet deze ervaringen dan ook goed in te zetten om mijn missie te realiseren:
“Van vitaliteit en mentale kracht, de norm maken”.

Wil je meer weten over mijn verhaal, mijn leven en de keuzes die ik maak voor een vitaal en leven vol voldoening? Volg mij dan op Instagram of maak een connectie met mij op LinkedIn.
Zien we elkaar daar!

Contact

Hannah Mia Hoek

Email:
info@vife-avitallife.nl

Telefoon:
+31 6 82565137

LinkedIn:
[HannahMiaHoek](#)

Instagram:
[@vife.hannahmia](#)



INTRODUCTIE

Leven we in een ‘man’s world?’

Deze vraag heb ik mijzelf vaak gesteld. Mijn antwoord: we leven niet in een man’s world, maar wel in een maatschappij die is afgestemd op het optimaal presteren van de man.

Als we als vrouw mee gaan in de daarbij horende verwachtingen, dan:

- > Rennen we onszelf voorbij
- > Voelen we ons vaak tekortschieten
- > Denken we dat we niet goed genoeg zijn
- > Ervaren we lichamelijke klachten (bv. PMS)
- > Voelt het alsof er geen ruimte is voor ons gevoel

De maatschappij is namelijk gebouwd op de 24-uurs cycli van de man.

Testosteron stijgt in de ochtend, blijft hoog in de middag en daalt in de avond.

Gedurende de nacht wordt testosteron aangemaakt en in de ochtend begint dezelfde cycli opnieuw. Dag in, dag uit, elke dag hetzelfde.

Voor ons vrouwen geldt dit echter niet.

Gemiddeld heeft een vrouw een cyclus van 26-30 dagen, waarbij haar hormonen dagelijks variëren. Dit betekent dat we elke dag (fase) anders mogen aanvliegen.

Gelukkig kunnen we onze cyclus in vier fasen onderverdelen, wat het meer behapbaar maakt.

In deze training leer je

- > Welke fasen er zijn
- > Wat er hormonaal gebeurt
- > Wat dit voor effect heeft op ons lichaam en gedachten
- > Hoe hier naar te handelen

Na deze training

- > Haal je meer voldoening uit je leven en werk
- > Heb je meer compassie naar jezelf en anderen
- > Verminder je lichamelijke klachten (PMS)
- > Piek je op de juiste momenten voor progressie en resultaten
- > Gun jij jezelf rust
- > Ervaar je meer energie, productiviteit en focus
- & Kan je meer verbinden met jezelf en dierbaren

Ben jij klaar om jouw cyclisch leiderschap te ontwikkelen?

CYCLISCH LEIDERSCHAP



Wat is cyclisch leiderschap?

Cyclisch leiderschap is het herkennen van jouw hormonale cyclus op jouw energie, emoties, creativiteit en productiviteit (en nog zoveel meer).

In plaats van te streven naar constante productiviteit (zoals het lineaire mannelijke model), leer je als vrouw met cyclisch leiderschap om te anticiperen op en gebruik te maken van de fluctuaties in jouw energie en focus gedurende je cyclus.

Dit model helpt je om meer balans te vinden, zowel in je persoonlijke leven als in je zakelijke leven, door strategisch in te spelen op de kracht en rustmomenten die elke fase biedt.

Cyclisch leiderschap helpt jou om in je kracht te komen staan door gebruik te maken van jouw unieke ritmes en hormonale schommelingen. Het biedt een natuurlijke manier om stress te verminderen, energie te optimaliseren en meer balans te ervaren.

Door in te spelen op je natuurlijke cyclus, leer je wanneer je mag rusten en herstellen, en wanneer je juist mag doorpakken en creëren.

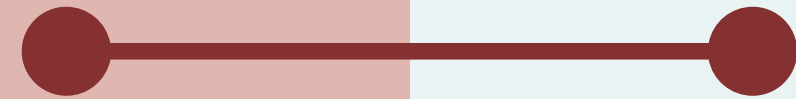
In essentie ondersteunt cyclisch leiderschap vrouwen om authentieker te leven en te werken, en het biedt een alternatief voor het standaard lineaire leiderschapsmodel dat vaak voorbijgaat aan de vrouwelijke behoeften en ritmes.

Cyclisch leiderschap is de sleutel tot het omarmen van je vrouwelijke kracht, het optimaal benutten van je energie en het vinden van balans op elk niveau van je leven – fysiek, emotioneel en professioneel.

Ben jij klaar om cyclisch leiderschap te gaan ontwikkelen?



INHOUDSOPGAVE



01

INLEIDING VAN CYCLISCH LEIDERSCHAP

Met o.a. diepgang over hoe jij jouw cyclus kan tracken

02

DE VIER SEIZOENEN UITGELEGD

Met o.a. de opbouw van de cyclus en de verdeling van de seizoenen / fasen

03

DE WINTER- MENSTRUATIE FASE

Met o.a. recepten om jouw winter goed door te komen en je lichaam te geven wat het nodig heeft.

Voldoende oefeningen en opdrachten om jou hierin te ondersteunen en inzichten te geven zodat jij deze fase vanuit een heel nieuw daglicht leer kennen.

04

DE LENTE - FOLLICULAIRE FASE

Met o.a. de krachten maar ook de valkuilen van deze fase. Hoe ga je hiermee om en hoe kan je er het meeste uithalen.

05

DE ZOMER - OVULATIE FASE

Met o.a. hoe je deze kort maar krachtige fase inzet om jouw persoonlijke en/of zakelijke doelen te behalen.

06

DE HERFST - LUTEALE FASE

Met o.a. wat doet het hormoon progesteron met ons lichaam? Maar ook welke impact heeft het op ons mentale welzijn en hoe kunnen we de criticus gaan omarmen en zelfs liefhebben.

ALLE FASEN WORDEN BEHANDELD MET:

- Wat gebeurt er hormonaal
- Wat doet dit met ons lichaam, energie, gedachten
- Wat betekent dit concreet binnen de pijlers:
 - Privé
 - Zakelijk
 - Trainen
 - Voeding
- Tips om het meeste uit de desbetreffende fase te halen
- Ondersteunende recepten voor die fase



07

WAT TE DOEN BIJ GEEN MENSTRUATIE?

- Mijn verhaal
- Maancyclus

08

AFRONDING

- Hoe nu verder?

09

SPECIAAL AANBOD

- Samen aan de slag met het ontwikkelen van cyclisch leiderschap

BIJLAGEN

WERKBOEK

- Opdrachten om kennis te maken met jouw persoonlijke cyclus, bewustwording te creëren en inzicht zodat jij alles uit deze cursus ook daadwerkelijk kan implementeren in jouw leven.

UITLEG VAN DE MENSTRUELE HORMONEN

- De verschillende hormonen uitgelegd met hun werking

WAT ZEGGEN ANDEREN:



Daphne



“Een enorm praktische musthave voor iedere ondernemende vrouw die het meeste uit haar werken wil halen, los wil breken van 9-5, wil pieken op de juiste momenten en aan alle dingen in het leven maximaal toe wil komen door "simpelweg" te luisteren naar haar cyclus”.



Ishara



“Van haar deskundigheid zal je direct overtuigd zijn zodra je met haar in gesprek gaat, de holistische benadering zorgt ervoor dat zich onderscheidt van andere coaches en om te garanderen dat ze altijd hoge kwaliteit levert is ze altijd up-to-date.”



Hedyeh



“Hannah’s presentaties zijn helder, gemakkelijk te volgen en bijzonder informatief. Ze weet ingewikkelde onderwerpen op een toegankelijke manier over te brengen.”



Anneke



“Een aanrader als je meer met de kracht van je cyclus wilt leven en minder klachten wilt ervaren tijdens je menstruatie week. Hannah geeft per fase concrete tips voor je persoonlijk leven, je werk en je work-out”





TOT SLOT

Leven en ondernemen/werken naar jouw cyclus is een absolute verrijking.

Jouw lichaam leren kennen met de natuurlijke schommelingen die daarbij komen kijken, maakt dat je meer in verbinding komt met (en leert luisteren naar) jezelf.

Je leert:

- Gebruik te maken van de energie pieken die er zijn, door hier slim op in te spelen
- Meer resultaat en progressie te boeken
- Met meer liefde en compassie naar jezelf te leven
- Met meer liefde en compassie naar anderen
- Meer rust / omarmen van wat er is
- Gebruik te maken van de reflectie momenten
- Meer in flow te komen, het stroomt meer

Op mijn LinkedIn en Instagram (@vife.hannahmia), deel ik meer omtrent hormonen en de vrouwelijke cyclus.

Bij vragen mag je mij altijd een bericht sturen via mail naar info@vife-avitallife.nl of een appje naar +31 6 82 56 51 37

Ik denk graag met je mee 

Leef Vitaal!
Liefs

