

De 12 stappen van EmpowHER

1. Startpunt

We beginnen met het scherp krijgen van waar je nu écht staat. Niet alleen feitelijk, maar ook emotioneel en mentaal. Wat wil je? Waar verlang je naar? En waarom? Je gaat voelen dat jouw pad niet langer vaag of willekeurig hoeft te zijn. Je maakt jouw richting zo helder en krachtig dat *niet lukken geen optie meer voelt*. Je krijgt tools om direct keuzes te maken en je motivatie diep te verankeren.

2. Jouw waarden

Je ontdekt wat voor **jou** belangrijk is – los van verwachtingen van ouders, maatschappij of social media. Je leert onderscheid maken tussen wat je hebt overgenomen en wat écht bij jou hoort. Zo worden jouw keuzes zuiverder, voel je minder twijfel en ga je sneller richting je gewenste leven.

3. Imperfectie & compassie

Je laat perfectionisme los en leert met compassie naar jezelf te kijken. Niet uit slachtofferschap, maar vanuit een innerlijk vuur dat zegt: *ik verdien het allerbeste*. Je leert mild te zijn voor jezelf zonder je drive te verliezen, zodat falen of vallen nooit meer voelt als einde verhaal.

4. Jouw oude taal

We gaan onderzoeken hoe jij – vaak onbewust – tegen jezelf praat en denkt. Welke automatische gedachten saboteren je? Hoe reageer jij reflexmatig in lastige situaties? Door dit te ontrafelen, zie je ineens patronen die je eerder niet zag. Bewustwording is hier de eerste stap naar verandering.

5. Jouw nieuwe taal

Nu herschrijf je je innerlijke dialoog. Je leert woorden en gedachten kiezen die je kracht geven in plaats van breken. Dit gaat verder dan affirmaties: je gaat op een diep niveau anders denken én anders handelen. Je programmeert je brein opnieuw, zodat jouw acties automatisch je nieuwe richting versterken.

6. Veerkrachtig falen

Falen wordt je nieuwe leermeester. Je ontwikkelt emotionele veerkracht, zodat tegenslagen je niet meer uit koers slaan. Je leert stress reguleren, emoties beter dragen en veel sneller herstellen. Hierdoor kun je blijven groeien, ook als het leven niet meewerkt.

7. Oordelen & meningen

De mening van anderen – of die van je eigen innerlijke criticus – houdt je niet langer klein. Je leert filteren welke feedback waardevol is en wat je mag laten liggen. Je stopt met pleasen en met je aanpassen uit angst voor afwijzing. Vrijheid in denken en doen wordt je nieuwe standaard.

8. Ego & kern

Je ego schreeuwt, je intuïtie fluistert. In deze stap leer je het verschil horen. Je ontdekt wie jij bent voorbij je verdedigingsmechanismen, maskers en bewijsdrang. Je gaat handelen vanuit je kern en intuïtie, waardoor je keuzes vanzelf kloppen en moeitelozer voelen.

9. Persoonlijk leiderschap

Jij neemt weer volledig regie over je leven. Geen slachtoffer van omstandigheden meer, maar de vrouw die zelf bepaalt hoe ze reageert en welke richting ze kiest. Je leert verantwoordelijkheid nemen zonder jezelf te verliezen. Hierdoor word je krachtiger dan wat er ook op je pad komt.

10. Jouw identiteit

Je gaat je nieuwe identiteit stap voor stap belichamen: de vrouw die haar doelen haalt, keuzes maakt vanuit vertrouwen en next level gaat zonder harder te rennen. Je leert hoe je je brein en energie kunt afstemmen op wie je wilt worden, zodat je acties vanzelf mee verschuiven.

11. Geloof in jezelf

Zelfvertrouwen wordt niet langer een wens, maar een diepe zekerheid. Je krijgt de drie krachtige sleutels die ervoor zorgen dat je jezelf onwrikbaar gaat vertrouwen, zelfs als je nieuwe, spannende stappen zet. Hierdoor wordt groei niet langer wankel, maar stevig en stabiel.

12. Blijven groeien

Je krijgt tools en strategieën om alles wat je geleerd hebt blijvend te verankeren. Je leert terugvalmomenten herkennen en opvangen, zodat je niet terugglijdt in oude patronen. Groei wordt onvermijdelijk en je gaat voelen dat wat ooit onmogelijk leek nu vanzelfsprekend wordt – en dat dit nog maar het begin is.