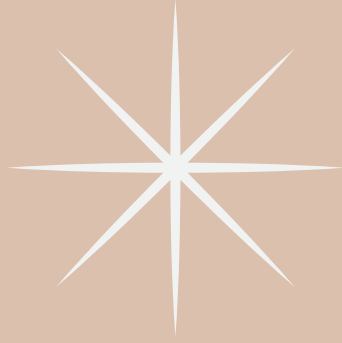
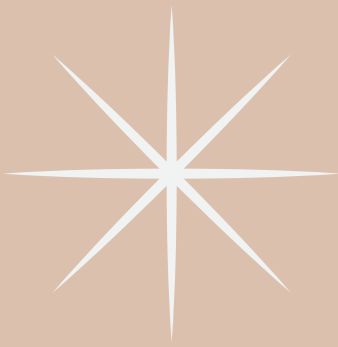


# ONDERNEMERSGIDS STRESS DOOR OVERVOL AGENDA?



ZO KRIJG JE RUST &  
CONTROLE TERUG !

# TEST DEZE ENE TECHNIEK



---

De techniek die hieronder beschreven staat - de **hartademhaling** -

- brengt rust in je hoofd, zodat je terug helder kan denken, de juiste woorden vindt en de juiste beslissingen kan nemen
- maakt dat je met meer aandacht aanwezig bent in interacties waardoor de ander zich meer gerespecteerd en gewaardeerd voelt
- verhoogt je onderscheidend vermogen tussen wat er wel en niet toe doet zodat je dingen aanpakt die belangrijk zijn in plaats van te piekeren over pietluttigheden.

**Het resultaat:** je komt krachtig over, authentiek en zelfzeker. Je impact vergroot in interacties, bij gesprekken, overleg- of beslissingsmomenten, professioneel en privé.

Vele redenen om met de techniek aan de slag te gaan.  
Ik wens je een 'had-ik-dat-maar-eerder-geweten-ontdekking' !

# In 3 stappen naar rust



## Hartademhaling in 3 stappen

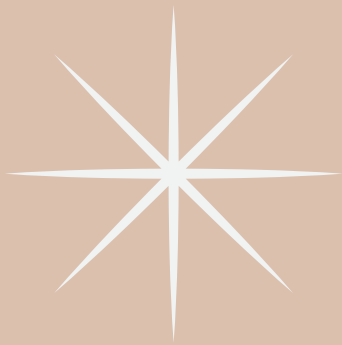
1. Geef jezelf een time out, stop je activiteit en ga zitten.

Sluit je af van de wereld rondom jou.

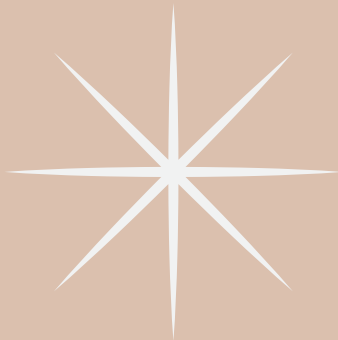
2. Breng je aandacht naar je hart. Adem daar in en uit alsof je hart een long is. Adem langzamer en dieper dan je gewoon bent en vindt daarin je eigen ritme. Voel naar dat in- en uitademen aan de voorzijde en aan de rug-zijde van je lichaam.

3. Gaat je aandacht naar gedachten of zorgen, breng die dan terug naar je hart. Adem langzamer en dieper. Begin met 2 minuten. Lukt dat goed, bouw dan verder op naar 10 minuten.

**Resultaat:** Hartademhaling brengt rust in je hoofd, zodat je terug helder kan denken, de juiste woorden vindt en de juiste beslissingen neemt waardoor je impact vergroot. Deze oefening helpt je in acute momenten maar ook om de dag met te starten zodat je rustig, helder en alert aanwezig bent bij wat je doet.



# Waarom deze techniek zo belangrijk is?



---

De hartademhaling is een zeer efficiënte techniek om **stemmingen en negatieve emoties te beïnvloeden en te veranderen**. Hoewel sommige emoties wat lastiger in het moment te veranderen zijn, help deze techniek om emotioneel rustiger te worden en nieuwe emotionele gewoontes op te bouwen (*emotioneel zelfmanagement*).

De hartademhaling is in staat om **in minder dan een minuut** positieve veranderingen in het hartritme tot stand te brengen. Deze positieve veranderingen zenden krachtige signalen naar de hersenen waardoor de hersengolven in synchroniciteit gaan met het hartritme. Dat wordt coherentie genoemd. Dat brengt het denken tot rust en geeft ook een rustig gevoel.

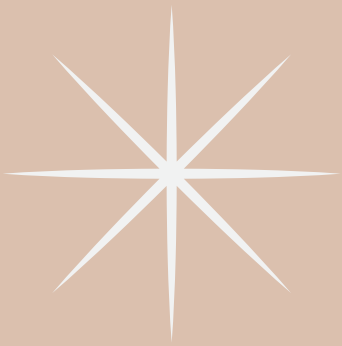
Zet de hartademhaling ook in **bij de aanzet** van ergernis of frustratie.

Dat verhindert dat ze escaleren naar meer heftige emoties.

Is in een situatie de emotionele wijzer uitgeslagen, dan brengt de hartademhaling je sneller terug naar balans.

---

# Hoe succesvol van start gaan ?



---

## 3 stappen om succesvol te starten en vol te houden

### 1. Neem een besluit

Beslis om met de oefening van start te gaan. Doe het een eerste keer nu je de oefening gelezen hebt. En beslis om ze 30 dagen uit te testen.

### 2. Begin klein

Begin met 2 minuten per keer. Lukt dat goed, schaal dan op met 1 à 2 minuten. Bouw zo op naar 10 minuten.

### 3. Koppel aan bestaande gewoonte

Nieuwe gewoontes inbouwen werkt beter als je ze aan reeds bestaande gewoontes vastkoppelt. Maak de hartademhaling deel van je ochtend- en/of avondroutine vb na tanden poetsen of een andere vaste gewoonte.

Neem te controle terug. Maak deze techniek tot een vaste gewoonte. Ontdek de impact die ze brengt.



OVER

# Ruth Bracke



Een korte kennismaking

Hey, ik ben Ruth Bracke, en empower **ondernemende vrouwen** naar authentiek, zelfzeker en verbindend leiderschap. Vrouwen, gedreven en gepassioneerd door hun business, zoals jij.

Je bent ondernemer. Daarnaast ook **partner en moeder**. Je wil succesvol zijn in je werk én met aandacht aanwezig zijn bij je gezin.

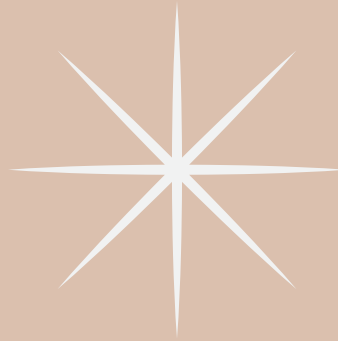
Met meer dan 20 jaar ervaring als Executive Mentor en Coach, leer ik gedreven ondernemende vrouwen **op basis van hun unieke blauwdruk keuzes maken** in lijn met wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. Dat creëert een business die bij je leven past, in plaats van andersom. Je voelt je daardoor in je kracht, authentiek en zelfzeker en ervaart veel meer vreugde en vervulling, privé en professioneel.

Bewust van je blauwdruk maak je dagelijks de keuzes die bij je passen. Meer inspiratie ontvang je binnenkort in je mailbox. Iets om naar uit te kijken!

Van harte welkom,

Ruth





# Reach out!

WISEWOMEN



EMPOWERING WOMEN TO RISE

Ruth Bracke  
+32.477.66.95.88  
[WiseWomen.be](http://WiseWomen.be)  
[info@wisewomen.be](mailto:info@wisewomen.be)