

PRIORITIZE YOUR PEACE

RECONNECT SUNDAY *Guide*



DISCONNECT TO RECONNECT

INHOUD

INTRODUCTIE

1. Voorwoord
2. Over deze guide
3. Dopamine

VOORBEREIDING

1. Get ready
2. Ben jij dit?
3. Reflect

LET'S START

1. Stappen
2. RC Sunday & Business
3. Ervaringen
4. Checklist

EXTRA

1. Gewoontes
2. De essentie
3. Breaking the patterns



Hi babe!



Het is een eer om onderdeel te mogen zijn van jouw reis naar meer rust, ontspanning, energie en balans. In een wereld waar alles gericht is op prestatie, macht en efficiëntie is het een uitdaging om je eigen rust en welzijn te bewaken. Reconnect Sunday heeft mij hier de afgelopen jaren onwijs bij geholpen. Er wordt van ons verwacht dat we altijd bereikbaar zijn. Ik heb de afgelopen jaren veel verbaasde reacties ontvangen over het doorbrengen van een dag zonder telefoon. Dit bevestigt dat het (nog) niet sociaal geaccepteerd is om jezelf te ontkoppelen van de online wereld. Als jij deze guide voor je hebt ga ik ervan uit dat jij verlangt naar meer rust, energie en balans in jezelf. Reconnect Sunday zal jou precies geven wat je nodig hebt, mits jij het besluit maakt om jezelf dit te *gunnen*. Een aantal jaren geleden heb ik dit besluit ook gemaakt en dit is mijn beste keuze ooit geweest. Ik gun dit iedere ambitieuze vrouw.

Martine Posthuma | Feminine Performance Coach

www.martineposthuma.com

Over deze guide

Reconnect Sunday vormt een essentieel onderdeel van mijn **Reconnect methode**. Deze methode bevat alle schakels die ambitieuze vrouwen nodig hebben om high performance te kunnen bereiken. Hierdoor hoeven ze zich niet langer uitgeput, gestresst of verhard te voelen terwijl ze aan hun doelen werken. Je kan een succesvol bedrijf runnen zonder in te hoeven leveren op je gezondheid, welzijn en innerlijke rust. Je moet alleen weten hoe...

In deze guide krijg je exact wat je nodig hebt om dankzij Reconnect Sunday rust te creëren in je hoofd en jezelf op te laden voor een nieuwe week. Het vergt discipline maar middels deze guide is het onmogelijk om jouw Reconnect Sunday niet tot een succes te brengen. Het is het toppunt van *selfcare*, *selflove* en *groei*. Ik ben zo blij dat jij jezelf dit hebt gegeven, jij verdient het namelijk om te genieten, ontspannen en stralen terwijl je succes behaalt.

JOUW INTENTIE:

Chase real dopamine

Onze telefoon zorgt ervoor dat we altijd ‘aan’ staan. Bij iedere like, post of video wordt er in onze hersenen dopamine aangemaakt. Dopamine op zich is iets positiefs, het zorgt er namelijk voor dat we ons tevreden, blij en energiek voelen. Maar door de overmatige consumptie van dopamine door bijvoorbeeld social media raakt ons systeem uit balans. Met bijvoorbeeld hormonale klachten of lichamelijke klachten als gevolg. Kijk eens of je in je dagelijks leven vaker kan kiezen voor natuurlijke vormen van dopamine. Dit zal een positieve invloed hebben op jouw reis naar high performance.

D O P A M I N E

Blue screenlight

Likes en reacties op je post

Foto's en video's zien van mensen die aan het reizen zijn

Suikers en bewerkt voedsel

‘Ontspannen’ door een uur te scrollen

Krachttraining in de gym

VS

D O P A M I N E

Zonlicht

Compliment tijdens een gesprek in real life

Je eigen reis plannen en doelen stellen om dit te realiseren

Onbewerkte en biologische voeding

Ontspannen en je zenuwstelsel kalmeren middels een boswandeling

Yin Yoga of Pilates

Get ready for your RC Sunday

Onze telefoon zorgt ervoor dat we een groot gedeelte van onze dag gefocust zijn op de externe wereld. Al die afleidingen, of het nou informatie is, social media of andere vormen van kortdurende dopamine, het verstoort onze natuurlijke staat van zijn. We raken steeds meer disconnected doordat we met zoveel dingen bezig zijn die buiten onszelf liggen. Terwijl de antwoorden waar we naar op zoek zijn, negen van de tien keer in onszelf liggen. Hoe vaker en langer we vermijden om ook aandacht te besteden aan onze interne wereld, hoe hoger deze drempel wordt. Het resultaat? Je zit alleen maar in je hoofd en het wordt steeds moeilijker om te voelen wat je nodig hebt.

Een deel van de vrouwen die deze guide leest zal het simpelweg doornemen en Reconnect Sunday een keer uitvoeren om vervolgens weer verder te gaan met hun leven. Er gaat ook een deel zijn die deze informatie met bereidwilligheid leest en voelt dat hier zoveel winst te behalen valt als het gaat om rust, innerlijke kracht en hun performance. Dat laatste deel gaat wat doen met de inhoud van deze guide. Precies voor deze vrouwen is deze guide het meest waardevol. Ik nodig je uit om eerlijk te reflecteren op jouw situatie. Beheers jij je telefoon of beheerst je telefoon jou? Jij hebt nu de mogelijkheid om volledige regie te nemen door Reconnect Sunday serieus te nemen en hier een gewoonte van te maken.

OFFLINE IS
THE NEW
Luxury



Ben jij dit?

Er is geen goed of fout. Verandering begint bij bewustzijn en eerlijke reflectie.

- ☐ Je checkt vaak (onbewust) je telefoon op een dag zonder specifiek doel
- ☐ Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd
- ☐ Je ervaart tijdstekort
- ☐ Je voelt je vaak laag in energie
- ☐ Je zit veel in je hoofd
- ☐ Je zit op je telefoon terwijl je eet
- ☐ Je voelt je vaak opgejaagd, gehaast en gestresst
- ☐ Je stemming wordt beïnvloedt door het scrollen op IG/TikTok

Veel herkenning? I got you. Reconnect Sunday gaat ervoor zorgen dat jij deze patronen los kan laten.

Reflect

In mijn wereld is eerlijke reflectie en self-leadership de norm. Jij bent namelijk als enige verantwoordelijk voor jouw welzijn en groei. Om hiermee te beginnen nodig ik je uit om nu te checken:

1

Wat je gemiddelde schermtijd op een dag is (zie instellingen)?

2

Vermenigvuldig deze tijd x365 zodat je in uren/minuten uit komt

3

Kijk eens naar het getal wat je voor je ziet. Dat is hoeveel tijd jij in een jaar besteedt aan je telefoon. En ofcourse, een deel hiervan zal functioneel zijn voor je business maar zeker niet alles.

4

Hoe voelt dit?

“The best time for new beginnings is now.”



Let's prepare

Ik heb het Reconnect Sunday genoemd omdat ik zondag de fijnste dag vind en omdat dit mijn gewoonte is geworden. Het kan natuurlijk net zo goed op een andere dag mocht dat voor jou beter uitkomen. It's up to you; self-leadership.

De stappen ter voorbereiding op jouw Reconnect Sunday:

1

Bepaal je tijdslot. Ga je voor een halve dag of een hele dag? Maak een keuze die op dat moment haalbaar voelt. Dit kan bijvoorbeeld van zondagochtend tot maandag ochtend (beste resultaat), van zondag middag tot maandag ochtend of van zondagochtend tot zondagmiddag.

2

Zorg voor een inbox zero voordat je je telefoon weg legt: dit betekent al je openstaande berichten beantwoorden en eventueel archiveren zodat je clean en gerust start met jouw Reconnect Sunday.

3

Informeer eventuele belangrijke naasten om te voorkomen dat ze zich onnodig zorgen maken. Laat ze weten dat je niet bereikbaar bent. Mocht je voor nood toch bereikbaar willen zijn, kan je ze vragen om je te mailen wanneer dit nodig is. Dit kan je dan bekijken op je laptop.

4

Leg je telefoon uit het zicht, bijvoorbeeld in een lade(kast).

5

Zet een intentie voor jouw RC Sunday en geniet!

RC Sunday & Business

Er zijn dagen dat ik het heerlijk vind om zondag te werken aan mijn bedrijf. Dit doe ik dan via mijn laptop. Via hier ben ik dan ook bereikbaar middels bijvoorbeeld Whatsapp web. Ik merk dat ik op mijn laptop niet tot nauwelijks dopamine consumeer en dat ik heel doeltreffend te werk ga. Hierdoor kan ik gemakkelijk gefocust werken en is mijn output hoog. Love it.



Mijn tip hierbij is wel om kaders te stellen en dus van te voren te besluiten hoe lang je van plan bent te gaan werken om te voorkomen dat je alsnog de hele dag ‘aan’ staat. Mocht het zo zijn dat je zo lekker in je flow zit en veel output levert, so be it! Dan is dat wat je die RC Sunday mocht ontvangen.

“We first make our habits, and then our habits makes us.”

Eerdere reacties op Reconnect Sunday

“Het was zo fijn om weer een dag offline te zijn. Ik neem zoveel meer bewust mijn omgeving in me op en het gaf me zo’n rust dat ik niet op mijn telefoon hoefde te kijken. Ik ga dit zeker vaker doen.”

“Het ging super goed en eigenlijk ook best makkelijk! Het gaf me zóveel meer rust en productiviteit. Wauw!

“Wauw, dit was echt precies wat ik nodig had. Ik sta gedurende mijn week continu aan en door een dag zonder mijn telefoon door te brengen ervaar ik zoveel meer rust en ruimte. Dit merk ik vervolgens ook weer in mijn dagen na Reconnect Sunday.

‘Een van mijn beste zondagen in tijden! Dit ga ik sowieso vaker doen”

“Het was fantastisch. Zoveel meer tijd op een dag zonder die telefoon! Ook al zit ik er niet veel op, gewoon überhaupt niet denken aan dat ding en zoveel meer in het nu zijn is echt onwijs waardevol.”

“Het is schokkend om te merken hoe verslaafd ik ben geraakt aan dat ding. Dit is echt een uitvinding. Ga het zeker vaker doen!

“Door RC Sunday heb ik ruimte gecreëerd voor nieuwe inspiratie en rust. De dag erna voelde ik mij helemaal opgeladen om te knallen. Ook zat ik minder op mijn telefoon, omdat ik dus merkte hoeveel het mij afleidt.

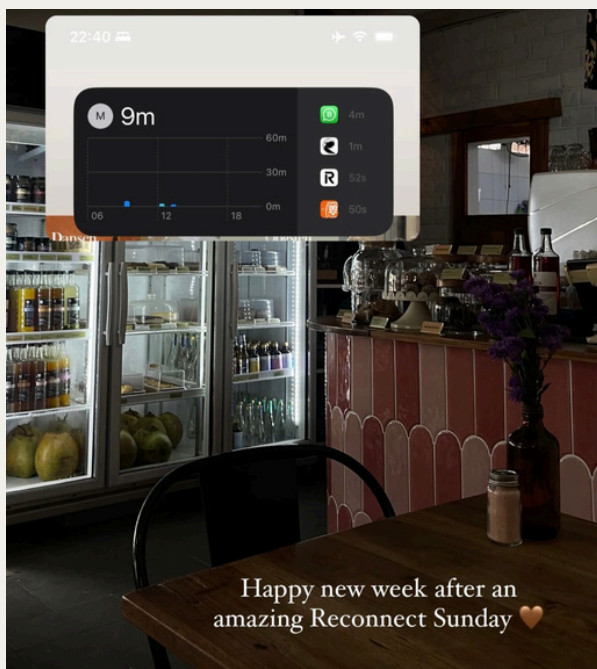
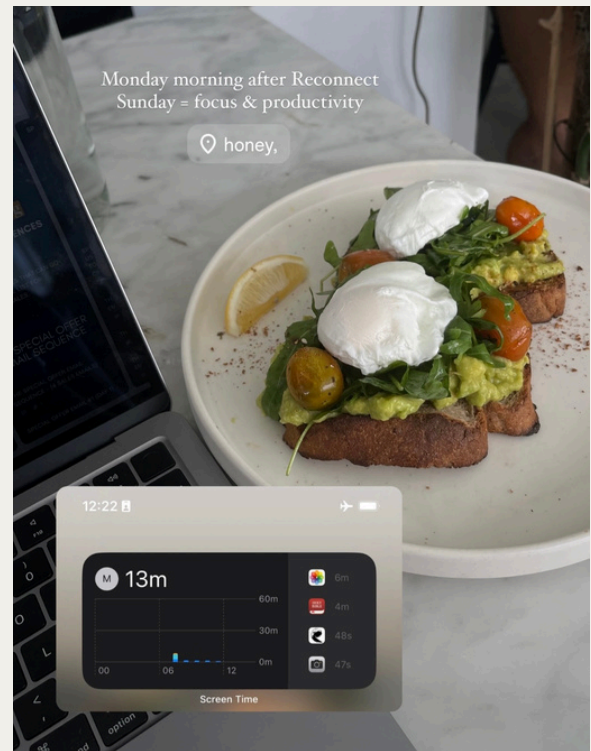
“Heel fijn! Voel me veel meer aanwezig in het nu!”



De dag na Reconnect Sunday

Nog een bijkomend voordeel van Reconnect Sunday is dat je de dag(en) erna minder de behoefte hebt om op je telefoon te zitten. Je schermtijd zal lager zijn. Dit heeft een fantastisch effect op je focus, helderheid en productiviteit.

Ik vind het fantastisch om mijn maandag op deze manier te starten.



Reconnect Sunday Checklist

“Discipline is the strongest form of self-love. It’s ignoring current pleasure for bigger rewards to come.”

- ☐ Bepaal je tijdslot
- ☐ Inbox Zero
- ☐ Informeer je naasten
- ☐ Leg je telefoon uit het zicht
- ☐ Zet een intentie
- ☐ Geniet!

Datum:

Inzichten:



DISCONNECT
TO
Reconnect



Gewoontes

Deze gewoontes zorgen ervoor dat ik ook naast RC Sunday innerlijke rust ervaar. Implementeer ze niet in een keer allemaal, kies er 1 á 2 om te beginnen en voeg later steeds meer toe.



30 MIN - NACHTRUST

Eindig- en start je dag zonder scherm (minimaal voor- en na slapen 30 min)



ZONDER TELEFOON

Laat je telefoon vaker thuis tijdens wandelen, sporten of bijv uiteten



ETEN ZONDER TELEFOON

Eet zonder de aanwezigheid van je telefoon



WEKKER IPV TELEFOON

Leg je telefoon buiten je slaapkamer en koop een wake-up light of andere wekker



JOURNAL VOOR NOTITIES

Zorg dat je een journal naast je bed legt zodat je ideeën of to-dos op kan schrijven voor de volgende dag



HOME SCREEN

Minimaliseer apps op je home screen, doe alles in mapjes en voeg deze widget toe om te zien hoeveel schermtijd je hebt



De essentie van RC Sunday

1. ONTSPANNEN

Je werkt zo hard voor je doelen en om dit te kunnen blijven doen op lange termijn heb je jezelf ook echt rust te gunnen. Reconnect Sunday helpt hierbij. Doe iets ontspannends, geef jezelf rust of doe iets waar je al lange tijd zin in had.

2. BEHOEFTE

Zonder telefoon is er veel meer ruimte om te verbinden met je gevoelens en behoeften. Leer ze herkennen en handel hier ook naar. Laat ruimte open voor spontaniteit en doe die dag waar jij zin in hebt. Niets voelt beter dan gehoor geven aan wat jij nodig hebt.



BREAKING THE PATTERNS

Vermoedelijk zullen de eerste Reconnect Sunday's onwennig voelen en zal je discomfort ervaren. Want wat heb je aan rust als je niet echt rust kan ervaren? Hier mag je doorheen bewegen. Laat dit er zijn en vertrouw erop dat hoe vaker je dit doet, hoe meer positieve effecten je ervaart. Begin met een halve dag en maak dit iedere keer een beetje langer. Dit proces gaat echt om het deconditioneren van je verslaving aan het 'aan' staan. Wil je echt de vruchten plukken van de RC Sunday zodat jij je energieke, krachtiger en rustiger voelt terwijl je aan je doelen werkt? Dan raad ik je aan om het minimaal twee keer per maand te doen. Zet het in je agenda en maak het een prioriteit. You got this.



See u babe.

Ik kan niet wachten om te horen wat dit voor je betekent. Laat me via IG vooral weten wat Reconnect Sunday jou heeft gebracht!

Ben je nieuwsgierig geraakt naar mijn methode en wil je dankzij Feminine Performance meer uit jezelf en je bedrijf halen? Ik help jou hier graag bij voor meer **omzet** in je bedrijf, **vrijheid** in je leven en **rust** in jezelf. Plan gratis een gesprek in om kennis te maken.

Ik kan niet wachten om jou nog meer te zien stralen als vrouw en ondernemer. If you're ready, I'm here for you.



With love,
Martine

