

Reconnect with your Cycle

Track je cyclus, verbind met je vrouwelijke
energie & verbeter je performance zodat je
je bedrijf met ease kan laten groeien.





Hi vrouw!

Het is een eer om onderdeel te mogen zijn van jouw reis naar een betere performance zodat jij je bedrijf met ease kan laten groeien. Als Feminine Performance coach help ik je om eindelijk rust in je hoofd en lichaam te ervaren dankzij de juiste gewoontes en routines. Hierdoor hoef je niet langer vanuit de 'hustle' modus aan je bedrijf te werken. Door slimmer te werken in plaats van harder verhoog jij je omzet en haal jij meer uit je bedrijf terwijl jij je vrouwelijker dan ooit voelt. Win-win. Feminine Performance maakt dit mogelijk. Wil je hier meer over leren? Luister [hier](#) naar mijn gratis podcast.

Martine Posthuma | Feminine Performance Coach

www.martineposthuma.com

Over deze tracker

Terwijl mannen een biologische cyclus van 24 uur hebben, is dat bij ons vrouwen gemiddeld 28 dagen. Het is een illusie om te verwachten dat mannen en vrouwen hetzelfde zouden moeten kunnen presteren. Het vergt aandacht, zorgvuldigheid en flexibiliteit om als vrouwelijke ondernemer aan je bedrijf te werken terwijl je jezelf geeft wat je nodig hebt.

Deze tracker is voor iedere vrouw die haar performance wil optimaliseren. Ongeacht of je wel of geen menstruatie hebt, anticonceptie gebruikt of een onregelmatige cyclus hebt. Ik raad je altijd aan om je cyclus te tracken, ongeacht of er een bloeding is. Er speelt zich namelijk (onbewust) altijd een cyclus af in ons lichaam. Door patronen te herkennen hoef je de signalen van je lichaam niet langer als belemmering te zien maar kan je je cyclus vóór je laten werken in je performance.

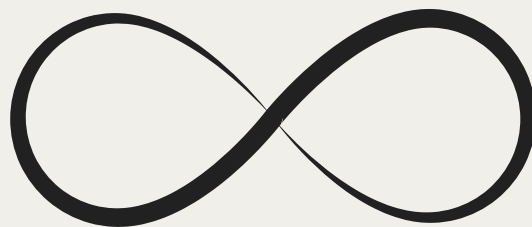
NOTES

The 'WHY'

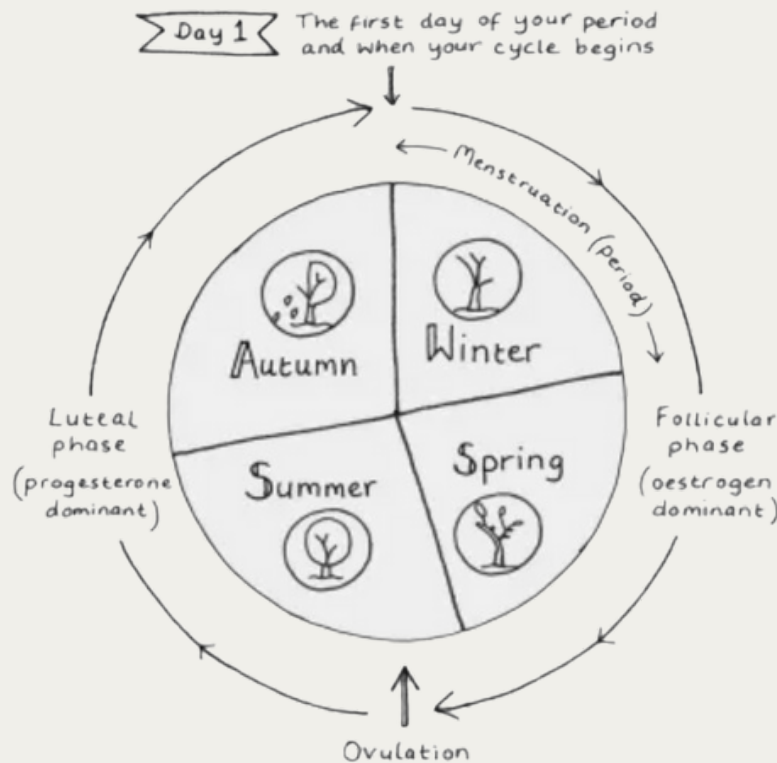
Waarom wil je rekening houden met je cyclus als vrouwelijke ondernemer?

- Je cyclus heeft direct impact op je energie, productiviteit & welzijn
- Je energieniveaus fluctueren gedurende je cyclus.
Herkenning in deze patronen zorgt voor rust
- Het zorgt voor zelfliefde, begrip en compassie in plaats van frustratie, weerstand of strengheid
- Het bevordert creativiteit, flow & business ideeën
- Zelf-leiderschap: door te luisteren naar je lichaam draag je op lange termijn bij aan een gezond en succesvol bedrijf
- Van iedere cyclus valt iets te leren
- Het is de grootste bron van vrouwelijke energie
- Het is onmisbaar om in je kracht te staan

Wil je all-in gaan en nu starten met *the Feminine way of living* zodat je weet hoe je van je zachtheid je kracht maakt? Volg dan mijn [all-time favourite programma Queen of Femininity.](#)



De vier fases gedurende je cyclus



- Winter (ongesteld): loslaten, ontspannen en rust
'Waar in kan ik mild voor mijzelf zijn? Wat heb ik nodig?'
- Lente (week na ongesteldheid): mogelijkheden en energie
'Welke kansen zie ik? Let's go energie'
- Zomer (ovulatie): glow season, hard work, focus
'Welke uitdaging(en) kan ik aangaan?'
- Herfst (week voor je ongesteldheid): reflectie, lagere energie
'Waar verlang ik naar? Wat vertelt mijn intuïtie mij?'

Rekening houden met je cyclus performance wise

- **Winter** (ongesteld, low energy):
 - Vervang krachttraining voor yoga/pilates/lange wandelingen
 - Schenk bewust aandacht aan selfcare en me-time
 - Plan liever geen (grote) events, podcast opnames of shoots
- **Lente** (week na ongesteldheid):
 - Meer energie, gebruik dit voor sociale activiteiten
 - Krachttraining oppakken
 - Events
 - Langer werken, hogere output
- **Zomer** (je kan alles aan, high energy):
 - Shoots, events etc.
 - Trainen
 - Langer werken, hogere output
- **Herfst** (week voor je ongesteldheid), creatie & intuïtie:
 - Licht afbouwen in werkintensiteit
 - Rekening houden met lichamelijke veranderingen en emoties
 - Nieuwe business ideeën, creatieve flow
 - Verbinden met intuïtie en kijken of je op juiste pad zit

Jij bent de expert over jouw lichaam.

Als jij de boodschap van je lichaam krijgt dat je een stap terug moet nemen, probeer er dan alles aan te doen om hier gehoor aan te geven, ook als je kort daarna weer aan het werk moet.

Verontschuldig je nooit voor wat je voelt.



Start met tracken

Start met het bijhouden van je cyclus. Zonder oordeel of verwachtingen. Gebruik het als middel om te verbinden met jezelf en je vrouwelijkheid. Met als doel om hier inzicht en kracht uit te halen.

Wat kan je bijhouden?

- Energielevel
- Slaap
- Libido
- Focus
- Eetlust
- (Gevoelige) borsten
- Lichamelijke klachten
- Rust/onrust
- Afscheiding
- Sociale behoefte
- Emoties!!
- Productiviteit

Eigenlijk alles waarvan jij voelt dat je daar gehoor aan wil geven.

Tip: begin iedere cyclus met een specifieke intentie voor die maand en schrijf deze op in je journal.

How to implement

Ik raad je aan om je cyclus bij te houden in de achterkant van je journal omdat je deze altijd bij de hand hebt. Dit is het makkelijkst.

Aan het einde van iedere dag vul je een aantal steekwoorden in over hoe je die dag voelde.

Uiteindelijk is het doel om de overgangen tussen de seizoenen te gaan herkennen. Deze overgangsdagen kunnen extra schommelingen in energie, productiviteit en emoties met zich meebrengen. Houd hier rekening mee.

In het voorbeeld hieronder heb ik enkel de dagen genummerd, je kan er nog voor kiezen om de **datum** erbij te zetten. Dit maakt het in het begin wel makkelijker ook om terug te kijken in je agenda eventueel.

Tracker voorbeeld

Intentie voor cyclus juni/juli: verbinding en flow

- W
1. Mini bloeding, veel geslapen, krampen, laag in energie
 2. Meer bloed, 9 uren geslapen, minder krampen
 3. Normale bloeding, geen pijn/krampen, rustig aan gedaan
 4. Mini bloeding, laag in energie, meer rustmomenten
 5. Laatste beetje bloedverlies, lang geslapen, workflow
- L
6. Relaxed, tevreden, geen bloed meer, inspiratie
 7. Fit, energiek, sociaal, goede eetroutine, flow
 8. Confident, fit, actief en veel ideeën, focus
 9. Focus, flow, work, energiek, lekkere workout
 10. Schommelingen, te drukke planning vandaag, rust nodig
 11. Flow, lekkere work-out, productief, focus
 12. Libido, content, chill, verbonden met gevoel en behoeften
 13. Goede workflow, succes, abundance, flow
 14. Sociaal, energiek en inspiratievol. Lekkere flow
- Z
15. Succes, zin om te daten, voel me fit en aantrekkelijk
 16. Alles gaat vanuit ease, leuke gesprekken gehad, workflow
 17. Focus en flow, heldere visie en hoge productiviteit
 18. Meer afscheiding, fit gevoel, veel energie
 19. High on life, productief, zin in date night
 20. Lekkere flow, hoge output en lekker gewerkt aan project
- H
21. Verminderde focus, alles kost meer moeite, avond rustig aan
 22. Kwetsbaard, cravings, lower in energy
 23. Opgezette borsten, prikkelbaar, wel creatieve flow
 24. Veel emoties en gedachten, moeilijker om te focussen
 25. Veel slaap nodig, krampen, veel emoties, rustig aan gedaan
 26. Slow, buikpijn, niet sociaal, behoefte aan me-time
 27. Veel behoefte aan eten, niet gesport maar gewandeld
 28. Slow, rustig aan gedaan, wel lekkere workflow

Tracker voorbeeld

Intentie voor cyclus: verbinding en flow

- W 1. Mini bloeding, veel geslapen, krampen, laag in energie
2. Me **Winter** ren geslapen, minder krampen
3. N **Winter** ng, geen pijn/krampen, rustig aan gedaan
4. Mini bloeding, laag in energie, meer rustmomenten
5. Laatste beetje bloedverlies, lang geslapen, workflow
6. Relaxed, tevreden, geen bloed meer, inspiratie
- L 7. Fit **Lente** sociaal, goede eetroutine, flow
8. Co **Lente**, actief en veel ideeën, focus
9. Focus, flow, work, energiek, lekkere workout
10. Schommelingen, te drukke planning vandaag, rust nodig
11. Flow, lekkere work-out, productief, focus
12. Libido, content, chill, verbonden met gevoel en behoeften
13. Goede workflow, succes, abundance, flow
14. Sociaal, energiek en inspiratievol. Lekkere flow
- Z 15. Su **Zomer** te daten, voel me fit en aantrekkelijk
16. Al **Zomer** it ease, leuke gesprekken gehad, workflow
17. Focus en flow, heldere visie en hoge productiviteit
18. Meer afscheiding, fit gevoel, veel energie
19. High on life, productief, zin in date night
20. Lekkere flow, hoge output en lekker gewerkt aan project
21. Verminderde focus, alles kost meer moeite, avond rustig aan
- H 22. Kw **Herfst** ravings, lower in energy
23. Or **Herfst** sten, prikkelbaar, wel creatieve flow
24. Veel emoties en gedachten, moeilijker om te focussen
25. Veel slaap nodig, krampen, veel emoties, rustig aan gedaan
26. Slow, buikpijn, niet sociaal, behoefte aan me-time
27. Veel behoefte aan eten, niet gesport maar gewandeld
28. Slow, rustig aan gedaan, wel lekkere workflow

Maak deze mindset shift

“Mijn cyclus belemmert mij om hard te werken en mijn doelen te realiseren”



“Mijn cyclus biedt mogelijkheden om meer succes te behalen en mij liefdevoller en krachtiger te voelen”



Andere vrouwen over Feminine Performance

"Van paniekaanvallen naar rust en flow"

Ik kwam eindelijk van mijn paniekaanvallen af dankzij het 1:1 traject met Martine. Ik werk nu vanuit flow aan mijn business en voel me beter dan ooit. Iedere vrouwelijke ondernemer die bezig is met het behalen van haar doelen, heeft iemand nodig zoals Martine die kan zorgen dat je bij jezelf blijft en aandacht besteedt aan je eigen welzijn. Het is key om jezelf een traject als dit te gunnen wanneer je door wil blijven groeien met je business!



Lisan Wagenaar
CEO - UGC Academy

Ik vind het zo waardevol dat ik inzicht heb in bepaalde patronen van mijzelf die ervoor zorgen dat ik niet optimaal presteer in mijn bedrijf en privéleven. Onbewust wist ik dit maar door jouw eerlijke spiegel (die ik nodig heb) begrijp ik waarom ik doe wat ik doe en hoe ik dit anders kan doen. Ik voel me na iedere sessie weer onwijs energiek en rustig tegelijkertijd. 🙏

Martine heeft deuren voor mij geopend. Met haar expertise, duidelijke uitleg en pure hart heeft ze me balans gebracht tussen de mannelijke en vrouwelijke energie in mij. Hierdoor sta ik nu in mijn kracht waardoor ook mijn business echt succesvoller is geworden. Als ik het traject in een woord moet omschrijven is het: Magisch ✨

18:42

Andere vrouwen over Feminine Performance

"Ik heb mijn vuurtje weer terug 🔥"

Een super waardevol traject gehad bij deze vrouw. Ze heeft mijn vuurtje weer aangekregen en heeft mij nieuwe handvaten gegeven om weer mee verder te komen in de toekomst. Ik heb veel meer controle over mijn gedachten/mindset en op welke frequentie ik stap. Ik weet nu dat dit volledig mijn keuze is en dat geeft mij zoveel kracht en vertrouwen. Ik ben super dankbaar dat je op mijn pad bent gekomen!



Yadzia Doolaege
Zangeres / VA

This morning client wins:

Haha. Geweldig! 07:11

Oprecht, dag twee begint al zo veel rustiger... 07:12

En... gisteren bovenrug, triceps en een schouders getraind... géén migraine. Wat een opluchting 🙏. 07:13

En wat 1 sessie al teweeg
kan brengen:

Verder merkte ik eigenlijk dat ik gisterenavond sowieso meer rust ervaarde en makkelijk in slaap viel. Werd ook best opgewekt en fit wakker, dus ben er eerder uit gegaan om alvast lekker te wandelen.

Dat deed me ook goed! Merkte dat het mn creativiteit onwijs prikkelde; ook naar aanleiding van de sessie van gisteren. Dus dat voelde goed!

Dus al met al positieve start, nu dit vasthouden en werken aan die focus en flow 😊

Nu haar performance plan implementeren & optimaliseren. 📈
Love it!

BUILDING A
BUSINESS
IS BUILDING
yourself



You deserve the world!

Ik kan niet wachten om te horen wat dit voor je gaat betekenen. Mocht je nog vragen hebben of wil je je inzichten met me delen? Stuur me vooral een bericht [via Instagram](#).

Ben je nieuwsgierig geraakt naar mijn methode en ben je ready om all-in te gaan op je performance? Plan gerust een [matchcall](#) in zodat we samen kunnen kijken hoe Feminine Performance jou kan helpen bij het laten groeien van je bedrijf.

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

