

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. RC Sunday Business Audit (**new**)
4. Ervaringen
5. Checklist

EXTRA

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



DISCLAIMER & COPYRIGHT

Deze Reconnect Sunday Guide is eigendom van Reconnect Coaching (bedrijfsnaam Martine Posthuma) en is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Kopiëren, verspreiden of verveelvoudigen van (delen van) deze guide zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

Mocht blijken dat deze guide zonder toestemming wordt gedeeld of gekopieerd, dan zullen wij genoodzaakt zijn juridische stappen te ondernemen.

Bedankt voor het respecteren van ons werk. Geniet van jouw Reconnect Sunday journey!





Hi woman!

Het is een eer om deel uit te maken van jouw reis naar meer rust, energie en balans. In een wereld waarin presteren en altijd ‘aan’ staan de norm is, is het een uitdaging om echt verbonden te blijven met je vrouwelijke energie. Reconnect Sunday heeft mij hierin enorm geholpen.

We leven in een tijd waarin altijd bereikbaar zijn vanzelfsprekend is. De verbaasde reacties die ik kreeg op mijn dagen zonder telefoon bevestigen hoe ongewoon het is om jezelf bewust af toe te ontkoppelen. Maar juist daarin ligt de kracht, voor jou en je bedrijf. Als jij deze guide voor je hebt, voel je waarschijnlijk dat het anders kan – en moet. **Reconnect Sunday geeft je precies wat je nodig hebt**, zolang jij bereid bent om het jezelf te gunnen. Ik maakte dit besluit een paar jaar geleden, en het was de beste keuze ooit. Ik gun het jou ook.

Martine Posthuma | Feminine Performance Coach

www.martineposthuma.com

Over deze guide

Reconnect Sunday is een onmisbare schakel in mijn Feminine Performance-methode. Deze methode helpt ambitieuze vrouwen om high performance te bereiken – zonder uitputting, stress of verharding. Je kunt een succesvol bedrijf runnen zonder in te leveren op je gezondheid, welzijn en innerlijke rust. Je moet alleen weten hóé. Feminine Performance leert je slimmer werken ipv harder. Let's start.

Deze guide geeft je precies wat je nodig hebt om dankzij Reconnect Sunday mentale rust te creëren en jezelf op te laden voor een nieuwe week. Het vraagt om toewijding, maar met deze stappen is het onmogelijk om jouw Reconnect Sunday niet tot een succes te maken. Dit is het toppunt van *self-care*, *self-love* en *groei*. Ik ben trots op je dat je dit jezelf gunt – want jij verdient het om te ontspannen, te genieten en te stralen terwijl je jouw succes creëert.

JOUW INTENTIE:

Chase real dopamine

Onze telefoon houdt ons continu ‘aan’. Elke like, post of video triggert een dopaminepiek in onze hersenen. Op zichzelf is dopamine iets positiefs – het geeft ons een gevoel van blijdschap, motivatie en energie. Maar door overmatige consumptie, zoals eindeloos scrollen op social media, raakt je systeem uit balans. Dit kan leiden tot hormonale disbalans, vermoeidheid en andere fysieke klachten. Wil je jouw performance en succes versterken? Kijk dan hoe je in je dagelijks leven vaker kunt kiezen voor natuurlijke dopamine. Dit helpt je om je energiever, meer gefocust en krachtiger te voelen – zonder afhankelijk te zijn van externe prikkels.

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



Je telefoon houdt je focus constant op de externe wereld. Informatie, social media, en snelle dopamineprikkels halen je steeds verder bij jezelf vandaan. Hoe meer je je aandacht richt op wat buiten jou ligt, hoe lastiger het wordt om te voelen wat jij écht nodig hebt. De antwoorden die je zoekt? Die zitten al in jou. Maar als je jezelf nooit de ruimte geeft om naar binnen te keren, wordt die drempel alleen maar hoger. Het resultaat? Je zit vast in je hoofd, disconnected van je intuïtie en energie. Hierdoor kom je steeds meer in je mannelijke energie en raak je verwijderd van je vrouwelijke energie.

Er zijn twee soorten vrouwen die deze guide lezen. De eerste neemt het door, probeert Reconnect Sunday een keer uit en gaat daarna weer verder zoals altijd. De tweede kiest ervoor om deze gewoonte serieus te nemen en wekelijks toe te passen. Die vrouwen zien het verschil – in hun rust, energie, omzet en succes. Bij welke groep hoor jij? Beheers jij je telefoon, of beheerst je telefoon jou? Jij hebt nu de kans om de regie te nemen. Maak Reconnect Sunday een vaste gewoonte en ervaar wat het écht voor je kan doen.

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 vertrouwen, energie of motivatie 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 en volledig in je kracht kan gaan staan.

Reflect

In mijn wereld zijn eerlijke reflectie en self-leadership niet alleen de norm, maar ook krachtige pijlers van persoonlijke groei en succes. Jij bent de enige die volledig verantwoordelijk is voor jouw performance – en dat is een kracht. Door deze verantwoordelijkheid te nemen, kun je je volledige potentieel benutten. 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 zeker dagen waarop ik het heerlijk vind om op zondag aan mijn bedrijf te werken. Ik doe dit vaak via mijn laptop, waarmee ik ook bereikbaar ben, bijvoorbeeld via WhatsApp Web. Wat ik merk, is dat ik op mijn laptop nauwelijks dopamine consumeer en daardoor mega gefocust en doeltreffend werk. Mijn output is hoog, en dat is een gevoel waar ik van hou (al helemaal wanneer ik dit terug zie in mijn omzet).

Mijn belangrijkste tip hierbij is om duidelijke kaders te stellen. Bepaal van tevoren hoe lang je van plan bent te werken, zodat je niet onbewust de hele dag 'aan' blijft staan. Uiteraard, als je in zo'n diepe flow zit dat je veel doet en dat je je goed voelt, dan is dat wat je op deze RC Sunday hebt mogen ontvangen! Het gaat erom dat je bewust kiest, niet dat je in de valkuil van overwerk trapt, zelfs wanneer het goed gaat."

**"We first make our habits, and
then our habits makes us."**

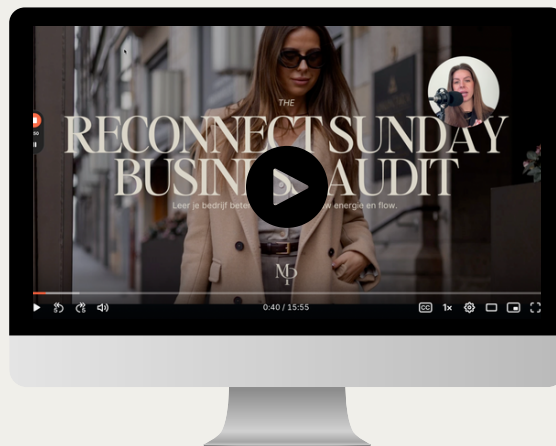
Reconnect Sunday Business Audit

Als vrouwelijke ondernemer met een volle agenda ben je gewend om altijd aan te staan, maar wat als de echte groei juist komt wanneer je durft los te laten? **Na een full Reconnect Sunday draaide ik een 6.5K-dag** – en dit is geen toeval, het is een strategie. Wanneer je stopt met constant chasen en in plaats daarvan je energie afstemt op ontvangen, ontstaat er groei. Je bedrijf groeit niet omdat je harder werkt, maar omdat je slimmer werkt.

In deze extra audit ontdek je:

✓ Vier krachtige journalvragen om je eigen conditioneringen te doorbreken en los te komen van de ‘altijd druk’ mentaliteit.

✓ The Feminine Business Shift – concrete actiepunten om je energie en flow perfect af te stemmen op je business, zodat je minder doet en méér ontvangt. Dit is dé shift die je nodig hebt om niet alleen je bedrijf, maar ook je leven lichter en succesvoller te maken.



[Bekijk hier de video en ontdek hoe jij dit direct kunt toepassen.](#)

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.

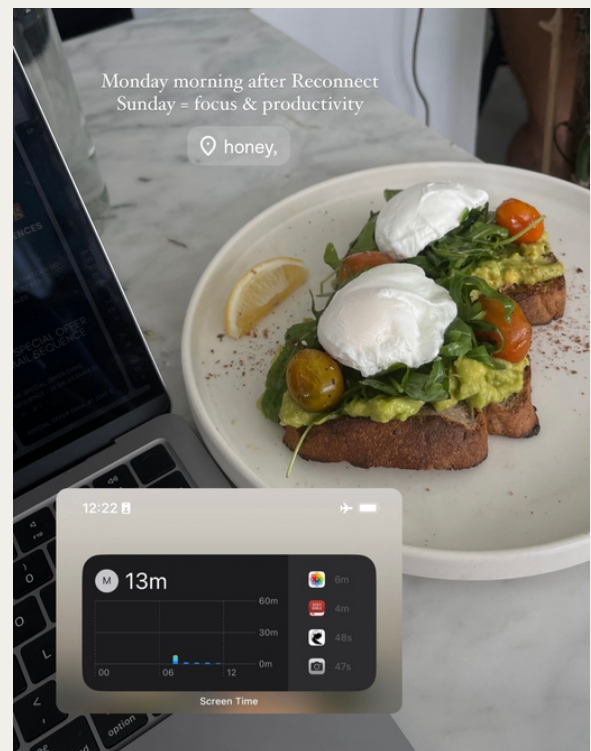
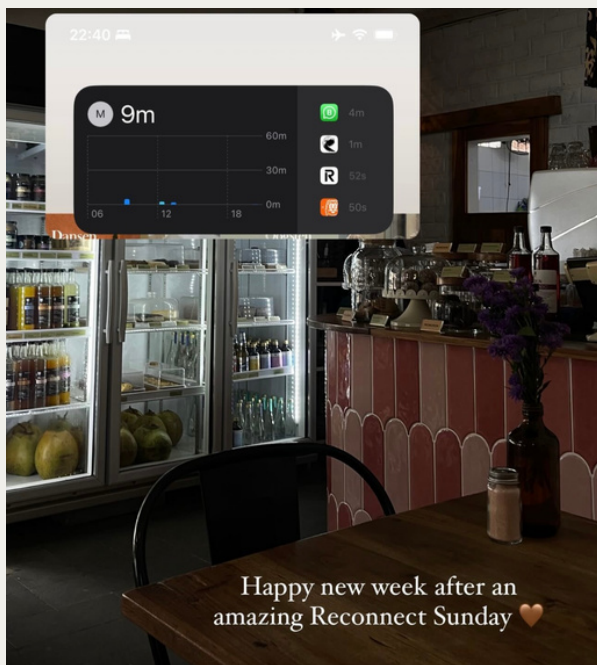
“Heel fijn! Voel me veel meer aanwezig in het nu!”



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 heerlijk om mijn maandag op deze manier te starten. Ik gun jou deze peace, focus én flow ook.



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:

RECONNECT SUNDAY

DISCONNECT TO *Reconnect*



RECONNECT SUNDAY

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.



JOURNALEN OF BRAIN DUMP

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 vrouwelijke energie. Dit zorgt voor rust, verbinding en creativiteit. Laat tijdens jouw Reconnect Sunday ruimte open voor spontaniteit en doe die dag waar jij zin in hebt. Je zult ervaren hoeveel inspiratie en motivatie dit geeft.



CHOOSE GROWTH OVER COMFORT

De eerste keren dat je een Reconnect Sunday doet, kan het onwennig aanvoelen. Misschien ervaar je zelfs onrust in plaats van ontspanning. Wat heb je aan rust als je niet echt rust kunt ervaren? Maar juist hierin ligt de sleutel: **het doorbreken van je verslaving aan altijd aan staan.** Succesvolle ondernemers weten dat groei niet alleen komt door actie, maar ook door strategische rust. Hoe vaker je deze momenten inbouwt, hoe sterker de effecten: ✓ Meer helderheid voor betere beslissingen in je business, ✓ Meer energie en focus om productief te werken zonder uitputting, ✓ Meer vertrouwen in je strategie zonder de constante drang om 'harder te werken'. Wil je écht profiteren van Reconnect Sunday en je energie optimaal benutten voor je doelen? Maak er een vaste strategie van. **Plan het minimaal twee keer per maand in je agenda en zie het als een non-negotiable.** De meest winstgevende ideeën en grootste doorbraken ontstaan in de ruimte die jij jezelf gunt. Durf minder te doen, zodat je meer kunt ontvangen.



See u woman.

Laat me via Instagram (@martineposthuma) weten wat deze ervaring jou heeft gebracht. Ik ben ontzettend nieuwsgierig naar hoe het jou heeft geholpen om meer focus, rust en energie te ervaren, en wat voor impact dit heeft op jouw bedrijf en leven.

Wil je meer uit jezelf en je bedrijf halen met de Feminine Performance methode? Ik help vrouwelijke ondernemers zoals jij om meer omzet te genereren, vrijheid te ervaren in hun leven én rust te vinden in hun bedrijf. Als je klaar bent om te ontdekken hoe jij jouw business naar het volgende niveau kunt tillen, plan dan hier gratis een kennismakingsgesprek in.

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



With love,
Martine

