

# ZO KRIJG JE ENERGIE IN JOUW BUSINESS

## 20 tips voor een betere leefstijl & effectief ondernemerschap

Inspiratie voor ondernemers die zoeken naar groei – in hun bedrijf én in zichzelf. Met informatie over:

- Hoe je de energie, rust en focus vindt, die jij zoekt.
- Hoe jouw energie en balans is verbonden met het succes van jouw onderneming.
- Hoe ik jou met de **De Energie Ondernemer** help om te werken aan groei – in jezelf én in je bedrijf.



# Introductie

## WAT WIL JIJ GRAAG DOORBREKEN?

**ONDERNEMEN, DAT IS VRIJHEID. CREATIVITEIT.  
JE EIGEN WEG VINDEN. VALLEN EN OPSTAAN. VOLHOUDEN.  
EEN GEWELDIG AVONTUUR BELEVEN.**

Toch ervaren niet alle ondernemers dit zo. Van zzp'ers tot MKB'ers, en van bloeiend tot worstelend: veel ondernemers zoeken manieren om hun balans, plezier, energie en effectiviteit op peil te houden of te hervinden. Jij ook? Lees dan zeker verder.

Als energetisch business coach help ik jou om te ondernemen vanuit verbinding met jezelf. Dat doe ik door wie je bent als mens en hoe jij je als ondernemer manifesteert elkaar te laten versterken. Zodat je met veel focus en plezier al je doelen te bereikt.

Loop jij vast en wil je dat het weer stroomt? Of werk je al aan je eigen ontwikkeling en zoek je naar support? Benut dan de tips en tactieken hieronder om het verschil te maken.

Heb je vragen over iets in deze brochure? Stuur me dan zeker een berichtje via één van deze kanalen:

**E-mail: [Contact@luitecoaching.com](mailto:Contact@luitecoaching.com)**

**LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/litedejager/>**

**Signal: Luite de Jager (+47 476 66 728)**

**Instagram: <https://www.instagram.com/luitecoaching/>**

En onthoud: je leven en je ondernemerschap zijn beiden een reis. Hoe meer ze elkaar versterken vanuit jouw kern, hoe mooier het avontuur. Ik wens je veel plezier onderweg!

Groet uit Noorwegen 🇳🇴

Luite



# 20 TIPS VOOR EEN BETERE LEEFSTIJL EN EFFECTIEF ONDERNEMERSCHAP

DE SCHEIDSLIJN TUSSEN WERK EN PRIVÉ IS VOOR VEEL ONDERNEMERS FLINTERDUN EN SOMS HELEMAAL AFWEZIG. HIER WIL IK JE GRAAG TWEE DINGEN OVER MEEGEVEN:

## A. Het is goed om af te bakenen wat van jou is en wat voor je onderneming.

Omdat je dan van elke activiteit ook weet waarvoor je het doet – als investering in jezelf, of in je bedrijf? Beide verdienen een bloeiende toekomst. En dus verdienen beide ook voldoende aandacht. Want je weet het: wat je aandacht geeft, dat groeit.

## B. Voor alle tips en adviezen die ik met je deel, geldt hetzelfde: ga voor jezelf

na wat ieder ervan kan betekenen voor jouw ritme. Wat kan jouw patroon versterken en verbeteren? Denken in ritme is cruciaal, want wat in je ritme zit, versterkt zichzelf. En dus is de vraag: wat wil jij versterken? En waar wil je juist vanaf? Richt je aandacht. Bewaak je energie. Doen is beter dan zijn.

Ik wens je veel plezier en ontspanning bij het toepassen van deze tips. Heb je een vraag over de optimale manier om deze te implementeren in jouw leven of ondernemerschap? Ik sta voor je klaar.

## Tips voor een betekenisvol leven

1. Bel regelmatig iemand die je waardeert en lang niet hebt gesproken. Contact met anderen is wat we ten diepste waarderen. Waardevolle contacten aanhalen geeft veel voldoening.
2. Onderneem regelmatig een activiteit buiten je comfortzone. Wanneer heb jij voor het laatst een poging gedaan om je grenzen te verleggen?
3. Toets beslissingen vanuit energie en beslis: wat levert je meer energie op, een ja of een nee?
4. Plan regelmatig een schermloze dag in je agenda.
5. Zet notificaties op je slimme apparaten zoveel mogelijk uit.



# 20 TIPS VOOR EEN BETERE LEEFSTIJL EN EFFECTIEF ONDERNEMERSCHAP

## *“ENERGY IN BUSINESS”*

### **Tips voor een gezond voedingspatroon**

6. Drink minimaal 2,5 liter water per dag. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om altijd een drinkfles of glas bij de hand te hebben.
7. Beperk je voeding tot drie maaltijden per dag.
8. Eet zoveel mogelijk pure, onbewerkte producten. Beperk de inname van suiker.
9. Probeer wekelijks minimaal 3 dagen geen vlees te eten. Verkies, als je wel vlees, eet, kwaliteit boven kwantiteit.
10. Ga matig om met alcohol en cafeïne. Help jezelf door het zo weinig mogelijk in huis te halen.



### **Tips voor je dagelijkse routine**

11. Wandel zeker een kwartier in de buitenlucht.
12. Probeer dagelijks zeker 3 x 5 minuten tijd te maken voor een moment van stilte of een meditatie.
13. Sluit de dag af met een korte reflectie, bijvoorbeeld door op te schrijven waar je dankbaar voor bent.
14. Zorg voor voldoende slaap, maar slaap niet te lang. Ga uit van +/- 7 uur en ontdek hoeveel slaap jij nodig hebt.



# 20 TIPS VOOR EEN BETERE LEEFSTIJL EN EFFECTIEF ONDERNEMERSCHAP

## “ENERGY IN BUSINESS”

### Tips voor je onderscheidend ondernemerschap

15. Beperk je taken: ontdek welke activiteiten jouw energie geven én waarde creëren, besteed al het andere uit.

16. Zoek de fout: dit heet ook wel ‘fail fast’. Hoe sneller je feedback verzamelt bij je klant of in de markt, hoe beter.

17. Blijf leren: een lerende mindset is cruciaal om alert én in balans te blijven. Durf vragen te stellen bij jouw antwoorden.

18. Pas op voor perfectie: het kan altijd beter, zorg dat dit je niet verlamt. Bepaal vooraf een ondergrens en werk daar zo snel mogelijk naartoe.

19. Durf te stoppen: werk je aan projecten of voor klanten die jou of je bedrijf niet verder brengen of naar beneden brengen? Stop ermee!

20. Verrijk jezelf: onderneem regelmatig een activiteit die jou inspiratie brengt, zoals een bezoek aan een museum of een wandeling in de natuur. En blijf lezen, in deze “*must reads*” voor iedere ondernemer:

- The 80/20 principle - Richard Koch
- Think and grow rich- Napoleon Hill
- Rich dad, Poor dad - Robert T. Kiyoko
- Het slimme onderbewuste - Ab Dijksterhuis
- Je denkt zoals je bent- Micheal Pilarczyk
- Rust - Robert Bridgeman



# ONTDEK DE ENERGIE ONDERNEMER

**PLAN NU JOUW GRATIS CONSULT EN ONTDEK WAT JIJ NODIG HEBT OM VANUIT FLOW EEN SUCCES TE MAKEN VAN JOUW ONDERNEMERSCHAP**

*Herstel balans  
Versterk leiderschap  
Vergroot ondernemerskracht*

**De Energie Ondernemer** is hét coaching programma voor ondernemers die zakelijk én persoonlijk willen groeien. In 5 bijzondere sessies ontdek je hoe jij kunt ondernemen vanuit verbinding met jezelf. Zodat je met veel focus en plezier al je doelen bereikt.

## Is dit voor mij?

Herken jij jezelf in een of meerdere van het onderstaande? Dan zoek jij absoluut meer *Energy in business*.

- Je ervaart veel stress en wilt leren om rust, focus en flow te vinden in jezelf.
- Je mist regelmatig vrijheid en autonomie en wilt dat terugvinden.
- Je merkt dat ondernemen je energie steeds meer opslurpt – dit wil je ombuigen!
- Je bent eraan toe om eindelijk jouw persoonlijke ontwikkeling te integreren in je ondernemerschap.
- Je worstelt met praktische of strategische ondernemersvragen en merkt dat deze jou persoonlijk raken.

## Wat gaan we doen?

In 5 online sessies gaan we aan de slag met jou en je ondernemerschap. Wat is jouw pad? Wat zijn jouw uitdagingen? En hoe leef en onderneem jij voluit, zodat plezier, balans en resultaat elkaar versterken?

## Wat levert dit mij op?

Dit programma opent een heel nieuwe fase: gelukkiger, mentaal en fysiek fitter, met meer plezier, meer grip en meer focus. Voortaan haal je net zoveel energie uit je ondernemerschap als je erin stopt!

## Zet de eerste stap!

Benieuwd naar de tools die jou helpen om persoonlijk en zakelijk te blijven groeien? Plan vandaag nog een gratis consult in en ontdek wat dit bijzondere programma jou te bieden heeft.



# ONTDEK DE ENERGIE ONDERNEMER

*Get social with me #luitecoaching  
of*  
Neem contact op voor meer informatie.



*Dank je wel  
Luite*

LUITECOACHING.COM | CONTACT@LUITECOACHING.COM

