

Krachtvrouw 40+

**Dé gids voor de 40+ vrouw die voor
zichzelf kiest**



Bestaat eeuwige schoonheid, welzijn, financiële vrijheid en meer?

Powered by: Sandra Bakker, Geluk & Gezondheidscoach
www.sandrabakker.com

Gefeliciteerd! Je hebt het e-book aangeschaft waar je alle info uit gaat halen om jouw 40+ leven naar een next level te tillen.



In deze gids zullen we uitgebreid ingaan op onderwerpen zoals eeuwige schoonheid, welzijn, financiële vrijheid en nog veel meer. Laat je inspireren, leer nieuwe tips en adviezen, en ontdek wat jij allemaal nog meer uit het leven kan halen!

Ik zal mezelf even voorstellen. Ik ben Sandra Bakker (1977) en ben al heel wat jaren actief als Geluk & Gezondheidscoach.

Mijn praktijk startte ik in 2015 en mijn vier vakgebieden zijn hypnotherapie, stress-, burnout-,

voeding en NLP coaching. Alhoewel er mensen met diverse klachten en problemen in mijn praktijk

komen, zag ik de afgelopen jaren een stroming ontstaan van vrouwen die hun weg vonden naar mijn praktijk.

En dan wel vrouwen van mijn leeftijd. Zoekende, onzeker, terneergeslagen, opgebrand, mentaal leeg,

depressief en nog vele andere lichamelijke en mentale klachten. Doordat ik zelf, na mijn tweede burn-out, door een prachtige spirituele groei mocht gaan weet ik precies waar deze vrouwen het over hebben. Ik voel jouw pijn. Ik zie, hoor en begrijp je.

Door mijn eigen ervaringen, gecombineerd met mijn jarenlange ervaring als coach weet ik als geen ander je te

helpen en ondersteunen naar een krachtig leven vol betekenis, innerlijke rust, lichamelijke en mentale gezondheid.

Het valt niet altijd mee om een 40+ vrouw te zijn en de uitdagingen zijn soms erg pittig. Ik help je graag op weg en samen werken we er naar toe om jou het beste uit jezelf te laten halen.

Je hebt veel meer in je dan je denkt en ik gun het elke vrouw op haar meest krachtige manier, vol in het leven te staan!

Laten we beginnen bij de basis van alles..gezonde voeding.



Gezonde voeding heeft vele voordelen voor je uiterlijk. Het kan helpen bij het behouden van een stralende huid, glanzend haar en sterke nagels.

Door het eten van voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamines, mineralen en antioxidanten, kun je de gezondheid van je huid verbeteren en tekenen van veroudering verminderen. Daarnaast kan een uitgebalanceerd dieet bijdragen aan een gezond gewicht, wat ook een positief effect kan hebben op je uiterlijk.

Om een gezonde voeding te bevorderen, is het belangrijk om voldoende fruit, groenten, volle granen,

magere eiwitten en gezonde vetten in je dieet op te nemen. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende water te drinken om gehydrateerd te blijven en je huid gezond te houden.

Voor na je veertigste heb je van bepaald voedingsstoffen iets meer nodig.

De behoeften aan voedingsstoffen zijn afhankelijk van verschillende factoren, waaronder leeftijd, gezondheidstoestand, dieet en levensstijl. Zorg er dus voor dat in de basis je leefstijl gezond is. Drink alcohol met mate, eet gevarieerd en gezond, beweeg, sport, een goede nachtrust, heb regelmaat en rust in je leven en vermijd stress.

Voor vrouwen boven de 40 zijn er echter enkele voedingsstoffen die vaak als belangrijk worden beschouwd voor het behoud van schoonheid en gezondheid. Hier zijn enkele van die voedingsstoffen:

Collageen:

- Belangrijk voor de gezondheid van de huid, haar en nagels.
- Kan de elasticiteit van de huid helpen behouden.

Vitamine E:

- Een krachtige antioxidant die kan helpen bij het bestrijden van vrije radicalen.
- Kan bijdragen aan een gezonde huid.

Omega-3 vetzuren:

- Belangrijk voor de gezondheid van het hart.
- Kan ontstekingen verminderen en de huidgezondheid bevorderen.

Calcium en vitamine D:

- Essentieel voor de gezondheid van botten en tanden.
- Kan helpen bij het voorkomen van osteoporose.

Vitamine C:

- Een antioxidant die de collageenproductie kan stimuleren.
- Belangrijk voor een gezond immuunsysteem.

Vitamine A:

- Essentieel voor een gezonde huid en ogen.
- Kan helpen bij het verminderen van tekenen van veroudering.

Magnesium:

- Belangrijk voor de spierfunctie en botgezondheid.
- Kan bijdragen aan het verminderen van vermoeidheid.

Zink:

- Speelt een rol bij de celvernieuwing en wondgenezing.
- Kan de immuunfunctie ondersteunen.

Foliumzuur (Vitamine B9):

- Belangrijk voor de celvernieuwing en DNA-synthese.
- Kan helpen bij het voorkomen van bloedarmoede.

Vitamine K:

- Essentieel voor de bloedstolling en botgezondheid.
- Kan helpen bij het verminderen van blauwe plekken.

Het is belangrijk om te benadrukken dat voedingsstoffen het beste uit een uitgebalanceerd dieet worden gehaald. Ga niet zomaar supplementen toevoegen aan je dieet, omdat overmatige inname van sommige vitaminen en mineralen schadelijk kunnen zijn. Daarnaast is het handig om rekening te houden met individuele behoeften en eventuele gezondheidsproblemen.

Eeuwige schoonheid: hoe bereik je dat?

“Schoonheid is tijdloos, en het begint van binnenuit.”

Eeuwige schoonheid gaat verder dan uiterlijke verzorging. In deze sectie zullen we dieper ingaan op hoe je jouw unieke schoonheid kunt omarmen en behouden, ongeacht je leeftijd. Ontdek Effectieve Routines en vergroot je kennis over de mogelijkheden. Kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken.

- ✓ Begin je dag met een positieve affirmatie om je zelfvertrouwen te vergroten.
- ✓ Oefen regelmatig zelfzorgactiviteiten, zoals meditatie, yoga of een ontspannend bad.
- ✓ Zorg voor voldoende slaap om je lichaam en geest te herstellen.
- ✓ Streef naar een gezond dieet met veel voedingsstoffen en hydraterende voedingsmiddelen.
- ✓ Kies voor natuurlijke, biologische producten. Kijk zeker eens op www.healings4you.com voor heerlijke, natuurlijk producten, écht een aanrader!
- ✓ Maak een goede planning van al deze punten en plan ook écht me-time in.
- ✓ Stress zorgt zeker ook voor een snellere veroudering, dus vermijd dit.



Tips

- ✓ Kies kleding waarin je je comfortabel en zelfverzekerd voelt.
- ✓ Oefen regelmatig lichaamsbeweging om endorfines vrij te maken en je goed te voelen. Daarnaast versterk je je spieren. Jouw spierkracht wordt van nature minder na je veertigste.
- ✓ Omring jezelf met positieve mensen die je ondersteunen en aanmoedigen.
- ✓ Durf (emotionele) afstand te nemen van mensen die energie zuigen of waar je je niet goed bij voelt.
- ✓ Neem regelmatig pauzes en doe activiteiten waar je van geniet.
- ✓ Ga de natuur in. De natuur heeft een positief effect op onze algehele gezondheid

Geheimen

- ✓ **Werk aan zelfacceptatie en omarm je unieke schoonheid:**

Dit betekent dat je jezelf waardeert zoals je bent, inclusief je mindere kanten en imperfecties. Het erkennen van je eigen waarde los van externe normen draagt bij aan een positief zelfbeeld.

- ✓ **Focus op je sterke punten en waardeer jezelf:**

Identificeer en erken je sterke punten, talenten en prestaties. Waardeer jezelf voor deze positieve aspecten en laat ze de nadruk leggen op hoe je jezelf ziet.

- ✓ **Denk positief en vermijd negatieve (zelf)praat:**

Richt je gedachten op positieve aspecten van jezelf en vermijd zelfkritiek. Negatieve gedachten kunnen een negatieve invloed hebben op je zelfbeeld en welzijn, dus bewust kiezen voor positieve zelfpraat is essentieel.

- ✓ **Investeer in persoonlijke ontwikkeling en groei:**

Dit impliceert dat je actief streeft naar zelfverbetering, zowel persoonlijk als professioneel. Door te leren, te groeien en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, vergroot je je zelfvertrouwen en draag je bij aan je eigen welzijn.

- ✓ **Begrijp dat schoonheid evolueert, maar altijd aanwezig is:**

Schoonheid is niet statisch; het verandert met de tijd. Het is belangrijk om te begrijpen dat de definitie van schoonheid evolueert en dat er schoonheid is in elke levensfase. Het gaat niet alleen om uiterlijk, maar ook om innerlijke kenmerken.

✓ **Je uitstraling geeft je een bepaalde indruk, zorg dat je straalt van binnenuit:**

Ware schoonheid straalt van binnenuit. Zorg voor je innerlijke welzijn door gezonde gewoonten, zelfzorg en positieve emoties. Een positieve uitstraling kan je zelfvertrouwen vergroten en je jonger doen lijken.

✓ **Heel je jongere zelf door er voor haar te zijn als de sterke vrouw wie je nu bent:**

Reflecteer op je jongere zelf en begrijp dat de ervaringen van toen je vormden tot wie je nu bent. Wees begripvol en zorgzaam voor jezelf, en erken de kracht en wijsheid die je hebt verworven.

Deze geheimen vormen samen een holistische benadering van zelfacceptatie, positief denken en persoonlijke groei, wat bijdraagt aan het behoud van schoonheid op een dieper niveau. Het gaat niet alleen om uiterlijk, maar ook om het cultiveren van een positieve, gezonde en zelfverzekerde innerlijke houding.

TOP SECRET

Belangrijke onderwerpen

Verzorging van de huid en het lichaam

Natuurlijke verzorgingsproducten zijn een goede keuze zijn voor mensen die bezorgd zijn over de mogelijke verstoring van de hormoonhuishouding door bepaalde chemische stoffen in conventionele producten. Hier zijn enkele natuurlijke ingrediënten en producten die vaak worden aanbevolen vanwege hun milde en hormoonvriendelijke eigenschappen:

1. Kokosolie:

- Uitstekend als natuurlijke moisturizer voor de huid.
- Bevat verzadigde vetzuren die de huid hydrateren zonder de hormoonbalans te verstoren.

2. Shea Butter:

- Rijk aan vitamines en vetzuren, geweldig voor hydratatie van de huid.
- Voedt de huid zonder agressieve chemicaliën.

3. Aloë Vera:

- Kalmeert de huid en is nuttig bij zonnebrand of huidirritaties.
- Natuurlijke ontstekingsremmende eigenschappen.

4. Jojoba-olie:

- Lijkt op de natuurlijke oliën van de huid en is daarom een uitstekende moisturizer.
- Niet-comedogeen, wat betekent dat het de poriën niet verstopt.

5. Tea Tree-olie:

- Bekend om zijn antibacteriële eigenschappen.
- Kan helpen bij het behandelen van acne zonder de hormoonbalans te beïnvloeden.

6. Bijenwas:

- Een natuurlijke verdikker en stabilisator in crèmes en lotions.
- Veroorzaakt doorgaans geen hormonale problemen.

7. Essentiële oliën:

- Veel essentiële oliën worden gebruikt in natuurlijke verzorgingsproducten vanwege hun aangename geur en mogelijke voordelen voor de huid. Populaire keuzes zijn lavendel, kamille en rozenolie. Kijk vooral eens op www.healings4you.com Hier vind je 100% natuurlijke, essentiële oliën.

8. Kruidenextracten:

- Groene thee, kamille en calendula zijn enkele kruidenextracten die vaak worden toegevoegd aan natuurlijke huidverzorgingsproducten vanwege hun kalmerende en ontstekingsremmende eigenschappen. Ook op www.healings4you.com worden 100% natuurlijke en helende kruidentheeën verkocht.

Bij het kiezen van natuurlijke producten is het belangrijk om nog steeds de ingrediëntenlijst te controleren, omdat sommige natuurlijke stoffen allergische reacties kunnen veroorzaken. Ook zijn er "biologische" en "certified organic" producten beschikbaar, wat betekent dat ze zijn vervaardigd zonder schadelijke pesticiden en andere potentieel schadelijke chemicaliën.

Onthoud dat individuele reacties kunnen variëren, en als je specifieke gezondheidszorgen hebt, is het altijd een goed idee om met een dermatoloog of een gezondheidsdeskundige te overleggen.



Specifieke richtlijnen voor de verzorging van de huid en het lichaam voor vrouwen boven de 40

Huidverzorging:

- **Reiniging:**
 - Gebruik een milde, hydraterende reiniger om je huid dagelijks te reinigen. Vermijd agressieve reinigingsmiddelen die de huid kunnen uitdrogen.
- **Hydratatie:**
 - Kies een vochtinbrengende crème die past bij je huidtype. Producten met hyaluronzuur en vitamine C kunnen helpen bij het hydrateren en verminderen van fijne lijntjes.
- **Zonbescherming:**
 - Gebruik dagelijks een breedspectrum-zonnebrandcrème met minimaal SPF 30 om de huid te beschermen tegen schadelijke UV-stralen, die bijdragen aan vroegtijdige veroudering.
- **Exfoliatie:**
 - Overweeg periodieke exfoliatie om dode huidcellen te verwijderen en de celvernieuwing te stimuleren. Gebruik milde exfolianten om irritatie te voorkomen.
- **Anti-aging serums:**
 - Overweeg serums met ingrediënten zoals retinol, vitamine C en antioxidanten om de tekenen van veroudering te verminderen en de huidtextuur te verbeteren.

Lichaamsverzorging:

- **Hydratatie:**
 - Gebruik een rijke, vochtinbrengende bodylotion om de huid over je hele lichaam te hydrateren, vooral op drogere gebieden zoals knieën, ellebogen en voeten.
- **Zonbescherming:**
 - Vergeet niet om ook je lichaam te beschermen tegen de zon. Breng zonnebrandcrème aan op blootgestelde delen van je lichaam of probeer niet te verbranden.
- **Voeding:**
 - Eet een uitgebalanceerd dieet met voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten, zoals fruit, groenten en noten. Deze helpen bij het behouden van een gezonde huid.
- **Lichaamsbeweging:**
 - Regelmatige lichaamsbeweging bevordert de bloedcirculatie en draagt bij aan een gezonde huid. Het helpt ook bij het behouden van een gezond gewicht, wat de huidspanning ten goede kan komen. Let op: bewegen is niet hetzelfde als sporten.
- **Slaap:**
 - Zorg voor voldoende slaap, omdat dit essentieel is voor het herstel van de huid. Slaaptekort kan bijdragen aan tekenen van veroudering.
- **Stressbeheer:**
 - Praktijken zoals yoga, meditatie en ontspanningstechnieken kunnen helpen bij het verminderen van stress, wat gunstig is voor de algehele gezondheid van de huid.

Door deze richtlijnen te volgen, kun je de gezondheid en jeugdigheid van je huid en lichaam bevorderen, en tegelijkertijd zorgen voor een holistische benadering van schoonheidsverzorging. Onthoud echter dat individuele behoeften kunnen variëren, en het is altijd raadzaam om advies in te winnen bij een dermatoloog of schoonheidsspecialist die rekening kan houden met jouw specifieke huidtype en -conditie.

Innerlijk werk

Zelfacceptatie en zelfliefde

Leer jezelf accepteren en van jezelf houden, want dat is de basis voor een leven met innerlijke rust.

Zelfacceptatie bestaat uit de volgende punten

- ✓ **Erkenning van uniekheid:**
 - Zelfacceptatie begint met de erkenning van je unieke zelf, inclusief je sterke punten en zwakte punten. Begrijp dat iedereen uniek is en dat perfectie een subjectief begrip is.
- ✓ **Loslaten van vergelijkingen:**
 - Vermijd jezelf voortdurend te vergelijken met anderen. Iedereen heeft een ander levenspad en unieke ervaringen. Vergelijkingen kunnen leiden tot onnodige zelfkritiek.
- ✓ **Zelfbewustzijn:**
 - Ontwikkel een dieper begrip van wie je bent. Reflecteer op je waarden, overtuigingen en doelen. Zelfbewustzijn bevordert zelfacceptatie omdat het je helpt jezelf te begrijpen.
- ✓ **Omarmen van falen:**
 - Fouten maken is menselijk. Zelfacceptatie omvat het begrip dat fouten en mislukkingen kansen zijn om te leren en te groeien. Het maakt deel uit van het menselijk zijn.
- ✓ **Waardering van het heden:**
 - Leer te waarderen wat je op dit moment hebt. Zelfacceptatie komt vaak voort uit het erkennen en waarderen van het huidige moment, inclusief je lichaam en geest. Wees dankbaar voor wat er is. Alleen dan kun je groeien.



Ontwikkel een gezonde dosis zelfliefde

✓ Zelfzorg

- Omarm gezonde zelfzorggewoontes. Dit omvat voldoende slaap, regelmatige lichaamsbeweging, voedzaam eten en voldoende ontspanning. Zelfliefde is ook fysieke zorg voor jezelf.

✓ Positieve (zelf)praat:

- Monitor en verander negatieve (zelf)praat naar positieve affirmaties. Zeg vriendelijke dingen tegen jezelf en vermijd zelfkritiek. Zelfliefde omvat het koesteren van een positieve relatie met je innerlijke dialoog.
- Praat ook niet negatief over anderen, ook dit komt binnen in je eigen oren jij gaat je er niet beter door voelen.

✓ Grenzen stellen:

- Leer 'nee' zeggen en stel gezonde grenzen. Zelfliefde betekent erkennen wanneer je ruimte en tijd voor jezelf nodig hebt en dit ook communiceren.

✓ Zelfvergeving:

- Vergeef jezelf voor fouten en keuzes uit het verleden. Laat schuldgevoelens los en concentreer je op het heden en de toekomst.

✓ Levenslang leren:

- Stimuleer een levenshouding van groei en leren. Zelfliefde omvat het investeren in persoonlijke ontwikkeling en het verkennen van nieuwe interesses.

✓ Omgaan met negatieve Invloeden:

- Vermijd mensen en omgevingen die negatieve invloeden hebben op je zelfbeeld. Zelfliefde betekent jezelf beschermen tegen destructieve krachten.



Schoonheid van binnenuit

Echte schoonheid, vooral na 40, komt voort uit zelfacceptatie en zelfliefde. Het is een stralende uitstraling die voortkomt uit emotioneel welzijn, innerlijke kracht en een positieve relatie met jezelf.

Door zelfacceptatie en zelfliefde te cultiveren, bouw je een stevig fundament voor innerlijke vrede en tevredenheid, wat bijdraagt aan de blijvende schoonheid die verder gaat dan uiterlijke kenmerken. Het is een voortdurende reis die begint met het erkennen van je eigen waarde en het koesteren van de unieke persoon die je bent.

Welzijn en geluk: tips en trucs

Zelfacceptatie na je veertigste

- ✓ Erfenis van ervaringen

In de jaren na 40 draagt elke vrouw een unieke erfenis van levenservaringen met zich mee. Het omarmen van deze ervaringen als waardevolle lessen en het begrijpen van de impact die ze hebben gehad op de vorming van wie je nu bent, bevordert diepere zelfacceptatie.

- ✓ De wijsheid van rijpheid

Rijpere leeftijd brengt wijsheid met zich mee. Het is het moment waarop je dieper kunt graven in je innerlijke bron van kennis en de waarde kunt inzien van de lessen die het leven je heeft gegeven.

- ✓ Lichamelijke veranderingen begrijpen:

Na 40 treden er vaak veranderingen op in het lichaam. Zelfacceptatie houdt in dat je deze veranderingen niet als tekortkomingen ziet, maar eerder als een natuurlijke evolutie. Je lichaam heeft je gebracht waar je nu bent, en het verdient respect en zorg.

✓ De Kracht van authenticiteit:

Authenticiteit wordt steeds belangrijker naarmate je ouder wordt. Het omarmen van je ware zelf, inclusief je eigenaardigheden en eigen stijl, draagt bij aan een dieper niveau van zelfacceptatie.

Authenticiteit is de hoogste frequentie die we als mens kunnen ervaren. In deze frequentie zal je de Wet van de Aantrekkingskracht voor jou laten werken.

✓ Zelfliefde in de 40s:

Zorg voor je Innerlijke kind

Herinner jezelf eraan dat het innerlijke kind dat je ooit was, nog steeds in je woont. Geef haar de liefde en zorg die ze nodig heeft. Op deze manier helen en koesteren we ons jongere zelf.

✓ Levenslange Groei en Ontwikkeling:

Zelfliefde betekent de bereidheid om jezelf te blijven ontwikkelen. Neem de tijd om nieuwe vaardigheden te leren, nieuwe hobby's te ontdekken en jezelf intellectueel en creatief uit te dagen.

✓ De kracht van zelfcompassie:

Met de jaren komt de kunst van zelfcompassie. Leer vriendelijk te zijn voor jezelf op momenten van uitdagingen en tegenslagen. Zie jezelf met dezelfde vriendelijkheid als je zou hebben voor een goede vriend.

✓ Het vieren van zelfvertrouwen:

Zelfvertrouwen groeit met de jaren. Het omarmen van je eigen kracht en het vieren van je successen, hoe klein ook, zijn manifestaties van zelfliefde.

✓ Levenskunst en schoonheid:

Na 40 begint schoonheid steeds meer een samenspel te worden van levenskunst en innerlijke vrede. Het is het stralen van zelfvertrouwen, innerlijke kracht en een diepe waardering voor het leven dat je hebt geleefd.

✓ Eeuwige schoonheid van binnenuit:

In de 40s en daarna wordt schoonheid een verfijnde dans tussen zelfacceptatie en zelfliefde. Het is niet langer louter een fysieke manifestatie, maar eerder een stralende uitdrukking van innerlijke rust, tevredenheid en zelfwaardering.

Terwijl je jezelf omarmt en liefhebt op deze diepgaande manier, vorm je een onwrikbare basis voor het ervaren van ware schoonheid die de tand des tijds doorstaat. Het is een reis van voortdurende zelfontdekking en groei, waarbij elke levensfase een nieuwe laag toevoegt aan de prachtige en unieke vrouw die je bent geworden. Het is een viering van de volheid van het leven en de schoonheid diep van binnen straalt.



Instant happiness en kracht

Omvang eenvoud en vereenvoudig je leven door letterlijk en figuurlijk op te ruimen, je te focussen op wat écht belangrijk is en onnodige verplichtingen los te laten.

Wees vrij!!

Volg je passies en onderneem activiteiten en hobby's die je vreugde en voldoening brengen.

Wees aanwezig in het moment, in het hier en nu en waardeer de kleine dingen en cultiveer een gevoel van dankbaarheid, daar gaat je hartchakra van open.

Stel grenzen, voor jezelf, maar ook voor je omgeving...Leer nee te zeggen, geef prioriteit aan je eigen behoeften en maak ruimte voor zelfzorg.

Omarm alle veranderingen die op je pad komen. Sta open voor nieuwe ervaringen, neem berekende risico's en sta open voor groei en persoonlijke ontwikkeling.

Bouw betekenisvolle verbindingen. Omring jezelf met ondersteunende en gelijkgestemde mensen die je inspireren en opbeuren. Zoek mensen op waar je energie van krijgt.

Zorg goed voor jezelf. Geef prioriteit aan je fysieke, mentale en emotionele gezondheid door regelmatig te bewegen, te sporten, gezond te eten en self-care toe te passen.

Stop met te kritisch te zijn op jezelf, je beperkt jezelf hiermee in je groei.

Maak fun! Neem het leven niet altijd even serieus en zorg elke dag voor plezier, al is het maar even.

Lachen is gezond. Geniet van elke dag.

Wees dankbaar voor wat er is. Dankbaarheid is één van de meest warme emoties die we als mensen

kunnen ervaren. Door dankbaar te zijn, zet je je hart chakra open en sta je open om liefde en andere mooie dingen te ontvangen.

Laat je niet ontmoedigen door de uitdagingen die je tegenkomt. Elke obstakel is een kans om te groeien.

Leer om sterker te worden, zodat je goed om kan gaan met tegenslagen.

Vertrouw op jezelf en geloof in je eigen kunnen. Blijf gefocust op je doelen en blijf werken aan je dromen. Je bent tot grootse dingen in staat!

Financiële vrijheid

Stel je voor dat je niet langer gebonden bent aan financiële zorgen. Dat je de vrijheid hebt om te doen wat je echt gelukkig maakt, zonder je zorgen te hoeven maken over geld. Financiële vrijheid betekent niet alleen de mogelijkheid om comfortabel te leven, maar ook de vrijheid om je passies na te jagen, je dromen waar te maken en een positieve impact te hebben op de wereld om je heen.

Financiële vrijheid vergt discipline, toewijding en slimme beslissingen. Het gaat niet alleen om het vergaren van rijkdom, maar ook om het creëren van een solide financiële basis en het beheren van je geld op een verstandige manier. Door te investeren in jezelf, te leren over financiën en je financiële doelen duidelijk te stellen, kun je stap voor stap je weg naar financiële vrijheid bewandelen.

Sta jezelf toe om te dromen en te geloven dat financiële vrijheid voor jou mogelijk is. Met de juiste mindset, inzet en de bereidheid om te leren en te groeien, kun je je financiële toekomst transformeren en een leven vol vrijheid en voldoening creëren. Lees verder mee over hoe ook jij dit kunt verwezenlijken!

Verschillende Inkomstenbronnen

- ✓ Loon uit arbeid: Dit is het inkomen dat je verdient door te werken voor een werkgever. Zorg dat je altijd een gedeelte opzij zet om te sparen of te beleggen.
- ✓ Ondernemerschap: Je kunt je eigen bedrijf starten en inkomen genereren door producten of diensten te verkopen. Check of er een markt is voor jouw idee.
- ✓ Passief inkomen: Dit is inkomen dat je verdient zonder actief te werken, zoals royalty's, e-mail marketing, dividenduitkeringen of huurinkomsten.
- ✓ Beleggingen: Door te investeren in aandelen, obligaties, onroerend goed of andere activa, kun je inkomen genereren door waardeinstijging of dividenduitkeringen.
- ✓ Freelancen: Als freelancer kun je projecten aannemen en betaald worden voor je diensten zonder een vast dienstverband.

- ✓ Affiliate marketing: Je kunt commissies verdienen door producten of diensten van anderen te promoten en te verkopen.
- ✓ Passief inkomen uit intellectueel eigendom: Als je intellectueel eigendom hebt, zoals boeken, muziek of software, kun je royalty's verdienen door de verkoop of licentiëring ervan.



Jouw levensstijl

Een gezonde levensstijl is essentieel voor ons welzijn. Om ons lichaam gezond te houden, is het belangrijk om te zorgen voor een goede voeding, voldoende beweging, rust en ontspanning. Voeding speelt een belangrijke rol in ons welzijn. Het is essentieel om gezonde maaltijden te eten die rijk zijn aan voedingsstoffen en vitaminen. Dit helpt ons om de energie te krijgen die we nodig hebben om ons dagelijks leven aan te kunnen.

Door te kiezen voor voedzame maaltijden met veel groenten, fruit, volkoren granen, magere eiwitten en gezonde vetten, kunnen we ons lichaam voorzien van de voedingsstoffen die het nodig heeft.

Naast voeding is regelmatige lichaamsbeweging en sporten cruciaal voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Het helpt bij het versterken van spieren, het verbeteren van de bloedcirculatie en het verhogen van de energie.

Door regelmatig te bewegen en te sporten kunnen we ons lichaam in goede conditie houden.

Dit kan variëren van lichte activiteiten zoals wandelen of fietsen tot meer intensieve trainingen zoals hardlopen of krachttraining.

Probeer ook eens een nieuwe sport of activiteit, zoals yoga, dansen of zwemmen, om je lichaam uit te dagen en jezelf te motiveren.

Vergeet ook niet om voldoende rust en ontspanning te nemen. Ons lichaam heeft tijd nodig om te herstellen en te ontspannen na een drukke dag.

Door voldoende te slapen en te rusten kunnen we ons lichaam en onze geest de tijd geven om te herstellen. Daarnaast kan ontspannen activiteiten ondernemen zoals mediteren, yoga of wandelen in de natuur ons helpen om te ontspannen en stress te verminderen. Probeer elke dag minstens vijf minuten te mediteren of een ontspanningsactiviteit te doen die je leuk vindt. Maak het een gewoonte en het zal je helpen om je beter te voelen en meer in balans te zijn. Ga vooral ook de natuur in. De natuur heeft een zeer positief effect op je algehele gezondheid.

Overige tips en adviezen

In de bloei van je veertigste levensjaren ontvouwt zich een prachtig hoofdstuk, vol kansen om jezelf verder te ontwikkelen en te groeien. Dit is niet alleen een periode van volwassenheid, maar ook van ontdekking, transformatie en het koesteren van de vrouw die je bent. Laten we samen een reis maken door drie sleutelgebieden die de komende jaren kunnen verrijken.

Een Reis van Zelfontwikkeling en Groei:

Het pad van zelfontwikkeling en groei ligt voor je, als een uitgestrekte weg vol mogelijkheden. Ontdek nieuwe vaardigheden die resoneren met je ziel, want leren stopt nooit. Het is een eindeloze bron van kracht en zelfontplooiing. Misschien is het het moment om die cursus te volgen waar je altijd al nieuwsgierig naar was, of om jezelf uit te dagen met iets wat je nog nooit eerder hebt geprobeerd. Laat deze reis van ontwikkeling je levenskwaliteit verrijken en je geest verjongen.

Het Ontluiken van Expressie en Creativiteit:

Te midden van je drukke leven, laat je creatieve vonk niet doven. Ontdek nieuwe manieren om jezelf uit te drukken, of het nu gaat om kunst, schrijven, dansen, of welke vorm van creativiteit dan ook die je ziel voedt. Deze expressie is jouw unieke handtekening op het canvas van het leven. Het kan de vreugde en vervulling brengen die ontstaat wanneer je jezelf toestaat om vrij te zijn in creativiteit.

Het Weven van Sociale Verbindingen en Netwerken:

In de levendige wereld van je veertigste jaren, vind je nieuwe mogelijkheden om waardevolle relaties op te bouwen. Socialiseren is niet alleen een sociale activiteit; het is een kans om connecties te verdiepen, nieuwe vriendschappen te smeden en een ondersteunend netwerk te creëren. Dit netwerk zal je helpen door de hoogte- en dieptepunten van het leven te navigeren.

Laat deze richtlijnen je inspireren op je reis naar een gezondere en gelukkigere levensstijl. Onthoud dat het de kleine veranderingen zijn die een groot verschil kunnen maken. Begin met het zetten van die eerste stap, met het geloof dat elke stap je dichterbij een betere versie van jezelf brengt. Veel succes op deze prachtige reis naar zelfontdekking, creativiteit en sociale verbindingen. Moge elk moment je leiden naar een bloeiende en vervulde jij.

Jouw spirituele groei

Als vrouw van 40+ zit je in een fase van het leven waarin je veel veranderingen doormaakt. Je hebt waarschijnlijk al veel meegemaakt en veel geleerd. Maar toch blijft er altijd ruimte voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Het is een tijd van ontdekking en transformatie.

Misschien heb je gemerkt dat sommige vriendschappen veranderen of zelfs verloren gaan. Dit kan een uitdaging zijn, maar het kan ook ruimte bieden voor nieuwe verbindingen en diepere relaties. Het is belangrijk om open te staan voor nieuwe vriendschappen en om te investeren in bestaande relaties die belangrijk voor je zijn.

Een ander aspect van spirituele groei is de acceptatie van het lichaam dat verandert. Het is normaal dat ons lichaam verandert naarmate we ouder worden. Het is belangrijk om onze lichamen te accepteren en te waarderen voor wat ze zijn. Door onze lichamen te verzorgen en te koesteren, kunnen we ons beter voelen en ons meer verbonden voelen met ons innerlijke zelf.

Daarnaast is het ook belangrijk om nieuwe interesses te ontwikkelen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Door nieuwe dingen te proberen, kunnen we onszelf uitdagen en nieuwe kanten van onszelf ontdekken. Misschien wil je een nieuwe hobby oppakken, nieuwe mensen ontmoeten of een nieuwe vaardigheid leren. Dit kan allemaal bijdragen aan je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Hoewel het pad van spirituele groei niet altijd makkelijk is, kan het je helpen bij het overwinnen van onzekerheden en het vinden van innerlijke kracht.

Het is normaal om af en toe onzeker te zijn, maar weet dat je sterker bent dan je denkt. Door jezelf toe te staan te groeien en te evolueren, kun je je kracht en potentieel ontdekken. Belangrijk is ook om te genieten van het proces van spirituele groei. Het gaat niet alleen om het bereiken van bepaalde doelen, maar ook om te genieten van de reis zelf. Neem de tijd om te reflecteren, te ontspannen en te genieten van de kleine momenten van vreugde en dankbaarheid. Dit zal je helpen om meer vervulling en tevredenheid in je leven te ervaren.

Het pad van spirituele groei kan je leiden naar een leven vol betekenis, vreugde en verbondenheid. Blijf openstaan voor nieuwe ervaringen, omarm je kracht en geniet van elke stap op je reis.

Avonturen beleven

Laat je inspireren door vrouwen die hun comfortzone hebben verlaten en de wereld hebben verkend. Laat je inspireren door vrouwen die hun dromen uit hebben laten komen en hun successen hebben behaald.

Dit e-book is slechts het begin. In mijn volledige programma onthul ik diepgaande inzichten, exclusieve oefeningen en persoonlijke begeleiding. Wil je meer ontdekken? Laten we samen verder gaan op deze reis.

Het volledige programma staat vol met waardevolle lessen, praktische tips en persoonlijke ondersteuning.

Zien wij elkaar binnenkort? Ik heb je nog zó veel meer te vertellen!

Liefs en hartelijke groeten, Sandra Bakker
Geluk & Gezondheidscoach

