

Meer Energie

IN 8 STAPPEN

HELDERHEID & FOCUS VOOR JE BUSINESS

WWW.LLIMPACT.COM



Healthy Lifestyle & Essentiële Oliën Het Werkboek

JASMIJN NOOT | LIFESTYLE & BUSINESS COACH
DOTERRA AMBASSADEUR



Hallo!

Uit eigen ervaring weet ik dat als het om je werk/business gaat... je gezondheid een boost of juist een rem kan zijn.

Willen we niet allemaal lekker in ons vel zitten, meer energie hebben, meer groei in ons bedrijf en meer helderheid door de dag heen?

Wat heb jij daarvoor nodig? Hoe kun je je nóg lekkerder voelen dan je je voor mogelijk houdt? Wat wordt jouw eerste stap?

In dit e-(werk)boek loop ik je door de meest basic gezonde gewoontes en essentiële oliën heen die je direct kan gaan inzetten voor meer energie, helderheid en focus voor jezelf én je bedrijf.

Aan het eind help ik je een persoonlijk plan op te zetten om een aantal simpele gewoontes aan te leren. Zodat je iedere dag op automatische piloot voor jezelf kunt gaan zorgen! Hierdoor word je leven makkelijker en houd je meer energie over voor beslissingen rondom je relaties of je business.

JASMIJN NOOT
LIFESTYLE & BUSINESS COACH

STAPPENPLAN

1

ALLES WAT JE AL WEET

2

SELF CHECK

3

BASIS BRANDSTOF

4

ENERGIZE UP!

5

RUST EN HELDERHEID

6

NATUURLIJK LEVEN

7

NOG EEN LAAGJE DIEPER

8

EN ACTIE!

Alles wat je al weet!

MAAR OOK DOET?

Gebalanceerde biologische voeding, lekker wat bewegen, vroeg naar bed, afblijven van teveel suiker, koffie of fast food, niet teveel stressen. Allerlei gezonde gewoontes die je wel weet op te noemen zijn simpel, maar niet makkelijk aan te leren.

En gezonde gewoontes zijn ook wel wat sneaky. Je moet er elke dag voor kiezen!

Maar o wát een impact maken ze bijv. op je energie niveau, je helderheid, je denkcapaciteit, je stressbestendigheid en je dagelijkse gemoedstoestand.

In dit e-boek help ik je de gezonde beslissingen te maken en de tools te gebruiken die het nóg makkelijker maken om meer energie te hebben. Voor jezelf én voor je business.



Maak een Impact

OP JEZELF EN JE BUSINESS



Jij wilt een succesvolle business hebben of opbouwen. Je wilt jouw passie uitdragen en iets moois neerzetten en een goede inkomstenbron creëren.

Je denkt wellicht 'Waarom heb je het dan steeds over je dagelijkse gezonde beslissingen? Praat eens meer over structuur, geld en marketing!'

Hoe jij je voelt is direct zichtbaar in je business. Zorg goed voor jezelf = Zorg goed voor je business.



Wanneer je hersenen goed werken, je energiehuishouding op peil is, je gemoedstoestand gebalanceerd en je lichaam goed omgaat met de stress waar je mee te maken hebt, elke dag opnieuw....dan kun je met energie en passie écht doen wat je wilt.

LEES DIT E-BOEK NIET ALLEEN, MAAR ZIE HET ALS JOUW PERSOONLIJKE HULPMIDDEL OM VERANDERING AAN TE BRENGEN; **EEN ECHT WERKBOEK**. LATEN WE MAAR AAN DE SLAG GAAN.

Vier Pilaren

VAN JOUW GEZONDHEID

In de volgende hoofdstukken gaan we kijken naar onderstaande vier pilaren van jouw gezondheid. Daarbij delen we gezonde gewoontes die simpel en vrij makkelijk zijn aan te leren.

Ook zullen we het uitgebreid hebben over de tools die ik graag inzet om net dat laagje dieper te gaan om meer uit mezelf te halen voor mijn business; essentiële oliën en voedingssupplementen.



Opdracht 1 - Self Check

Geef jezelf op iedere pijler een cijfer van 0-10.

0= Ik doe er geen moeite voor, hier is nog veel verbetering te zien.

10 = Dit heb ik onder de knie, geen enkele verbetering mogelijk.

Opdracht 2 - High-light

Op de volgende bladzijdes:

Vink aan, omcirkel of high-light de gezonde gewoontes die je aanspreken en die je zou willen gaan inzetten in jouw persoonlijke plan voor meer energie.

De gezonde gewoontes zijn te herkennen door:

- Een streepje en cursief lettertype

Brandstof

VOOR ENERGIE

Je weet dat energie vrijkomt als een energiebron verbrand wordt. Zo werkt het met hout en vuur. maar ook met voeding en onze energie.

Wil je echt on-fire zijn de hele dag? Zorg ervoor dat je niet alleen loze energie eet....maar echt nutriënten rijk voedsel tot je neemt.

De vitamines, mineralen, gezonde vetzuren, antioxidanten die je in je voeding vindt, zorgen juist voor een optimale werking van al je lichaamsfuncties. Inclusief je hersenen en je energiehuishouding.



BESTE GEWOONTES VOOR EEN ENERGIEKE WERKDAG:

- Kick af van koffie, vervang met water/kruidenthee
- Vervang witmeel/bloem met 100% volkoren, of nog beter met een non-tarwe.
- Start met intermittent fasting (12-14 uur niet eten; bijvoorbeeld tussen 6 uur savonds en 8 uur 's ochtends.)
- Neem hoge kwaliteit voedingssupplementen om optimaal te presteren. Mijn favoriet: lifelong Vitality van doTERRA
- Drink op nuchtere maag, half uur voor het ontbijt, twee glazen lauwwarm water met citroen essentiële olie.



Voedsel is de basis. Jammer genoeg krijgen we niet dagelijks de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnen. Ook al doen we zo ons best om gevarieerd en gezond te eten. Zo is bijv. de zon in NL & BE slechts 5 maanden van het jaar fel genoeg om genoeg Vitamine D binnen te krijgen. Vit A, B12, ijzer en calcium zijn ook veelvoorkomende tekorten. Het gevolg is 'vage klachten' zoals energietekort, donkere gevoelens, concentratie problemen, spijsverteringsproblemen, en slechte huid.

Het aanbod supplementen op de markt is overweldigend. Kwaliteit, afkomst en manier van verwerken zijn aandachtspunten. Overweeg eens het doTERRA Lifelong Vitality pakket te proberen; Dit is een mega compleet pakket van hoge kwaliteit. Of je nou tekorten hebt of niet, deze extra boost kan bijdragen voor een gezonde hersen-functie, een natuurlijk sterk immuunsysteem, gebalanceerde energiehuishouding, gezonde stressverwerking en veel meer.

"Ik kan precies merken wanneer ik het per ongeluk vergeten ben. Ik ben minder fit en voel me wat loom op dat moment."
- Sandra -

"Mijn hormoonbalans voelt stabiel. Zo reageer ik vaak veel minder emotioneel op mijn omgeving
- Elvira -

"Ik heb nu zelfs in de middag nog genoeg energie voor mijn werk"
- Christiaan -



XEOMEGA

- Volledig zuivere bron van marine- en plantaardige Omega 3 & één Omega 6 vetzuren (GLA; de enige die niet al teveel aanwezig is in ons dieet) gecombineerd met o.a. de krachtige anti-oxidant astanxanthine & 9 doTERRA essentiële oliën.

MICROPLEX VMZ

- Al je benodigde vitaminen & mineralen uit een actieve natuurlijke bron. Inclusief verteringsenzymen voor een betere opname en werking.

ALPHA CRS+

- 'Celulaire vitaliteitsmix' van kwalitatieve polyfenolen als groene thee-, boswelie-, en mariadistelextract.

- 'Celulaire energiemix' van bijzondere ingrediënten zoals Coenzyme Q10 en L-Carnitine; vaker ingezet bij vermoeidheid.

Energize Up!

Wanneer we bewegen gaat letterlijk je lichaam voor je werken. Je krijgt meer energie en je ontvangt een domino effect aan hormonen die je helderheid, focus en je gemoedstoestand positief beïnvloeden. Beweeg dus voor en tijdens je ultiem energieke werkdag.

DUS HOE MAAK JE HET JEZELF MAKKELIJK?

- *Beweeg wat op nuchtere maag; denk aan touwtje springen of 20 squat jumps voor je ontbijt.*

- *Beweeg als pauze van computer werk. Ga tien keer staan en zitten van je stoel elke keer als je wegloopt van je bureau... Zwaardere maken? Op één been ;)*

- *Liever spierkracht dan cardio! Fietsen en lopen zijn heel gezond voor je hart en vaten. Maar wil je meer energie? Train dan je kracht, je spieren, met lichaamsgewicht of dumbbells.*





Gemoed, Rust & Heldereheid

Ons lichaam is gemaakt om goed met stress om te gaan....wanneer het de kans krijgt om ook te herstellen.

Wanneer we proberen over te steken en een auto rakelings langs ons heen scheurt springt ons lichaam in overleving. Ons hart gaat sneller kloppen om al onze spieren van bloed te voorzien, ogen verwijden, longen gaan meer zuurstof naar binnen zuigen en bepaalde, op dat moment onbelangrijke, systemen zoals je darmen en hormoonstelsel komen op de tweede plaats te staan. Deze lichamelijke reactie kan ons leven redden.

Wanneer wij stress ervaren van lange to-do lijsten, zorgen of moeilijke relaties reageert ons lichaam net zo! Het probleem ontstaat eigenlijk pas wanneer we niet meer de kans hebben om tot rust te komen en te herstellen.

Hierdoor zie je in onze maatschappij veel problemen rondom chronisch hoofd-, rug- en nekpijn, chronische darmproblemen, steeds meer mensen die met hormoon problemen rondlopen en emotionele instabiliteit.

Door onszelf de kans te geven om te herstellen tijdens en na een lange werkdag heeft je lichaam ook de kans om weer in balans te komen.



WAT KUN JE DOEN VOOR HERSTEL?

- 2 uur voor het slapengaan diffuser aan, beeldschermen uit, en een sfeer van relaxatie creëren

- Vernevel essentiële oliën op je werkplek voor helderheid, een opbeurend gevoel of focus.

- Zet door de dag heen wekkers aan om een moment te nemen voor jezelf; doe dan bijv. een ademhalingsoefening met een essentiële olie.

- Begin een journal waarin je elke dag positieve gebeurtenissen van de dag opschrijft.

- Ben specifiek wanneer je werkt en wanneer je privé tijd hebt.

- Gebruik positieve woorden en, zinnen of zelfs vragen om je gewenste gevoel vorm te geven. Zoek een essentiële olie uit die deze woorden kracht bij zetten.

- Ga elke dag naar buiten!



Natuurlijk Leven

VERMIJD & VERMINDER TOXISCHE LADING

Overal om ons heen bevinden zich stoffen die we niet perse kunnen zien, maar die wel kunnen opstapelen in ons lichaam of die voor veel vrije-radicalen, afbreekmonstertjes, in ons lichaam zorgen.

Denk aan wat we eten (pesticiden, plastic) waar we mee werken (straling) wat we inademen (gassen) wat we op onze huid krijgen (verzorgingsproducten, schoonmaakmiddelen, kleding)



Wil je écht je op en top lekker voelen? Help dan je reinigingsorganen om jouw lichaam schoon, fris en energiek te houden

Allereerst is het slim om zoveel mogelijk te mijden. Dus zo natuurlijk mogelijk te leven. Voor iedereen ziet dit er anders uit!

Als tweede is het goed om onze lichaam te helpen op een goede manier de giftige stoffen te verwerken. Door bijvoorbeeld veel te drinken.





IDEEËN VOOR HET MIJDEN, MINDEREN OF VERWERKEN:

- Drink een half uur voor het ontbijt een groot glas lauwwarm water met reinigende citroen olie.

- Blijf in beweging, om je lymfen vocht (rioolwater) rond te pompen.

- Eet zoveel mogelijk biologisch.

- Koop zo min mogelijk voor verpakte groentes.

- Gebruik een natuurlijk en biologisch make-up merk.

- Verzorg je huid met natuurlijke crème en een gewenste essentiële olie.

- Gebruik natuurlijke schoonmaakmiddelen die ook biologisch afbreekbaar zijn.

- Ben bewust in je medicijn gebruik. Ook de huis-, tuin- en keuken middeltjes.



Essentiële Oliën?

NET DAT LAAGJE DIEPER

Wil je meer helderheid, focus en een gevoel van rust. Of wil je je lichaamssystemen meer in balans hebben?

Mijn go-to tools zijn essentiële oliën. Dit zijn krachtige natuurlijke stoffen gevonden in bladeren, zaden, schors en andere delen van een plant. Ze bieden mij net dat laagje dieper.

Elke plant heeft zijn **unieke therapeutische toepassing**. Ze kunnen ingezet worden voor lichaam en geest.

Zo kan een lavendel kalmerend ingezet worden en een pepermunt verfrissend en opwekkend werken.

We kunnen ook essentiële oliën inzetten wanneer we onze **zenuwen** willen kalmeren, natuurlijk gezonde **darmwerking** willen hebben of ons **immuunsysteem** willen ondersteunen.



foto links: Olie zakjes op een pepermunt blad.



Welke Dan?

IK GEBRUIK DIE VAN DOTERRA

Je begrijpt natuurlijk wel dat er op de markt veel verschil in kwaliteit te vinden is. Vooral nu ze zo populair aan het worden zijn.

Daarom ben ik ontzettend blij dat ik een puur, krachtig en eerlijk product gebruik voor mijn lichaam en geest en voor die van mijn kinderen!

Puur

Essentiële olie is een natuurlijk product. Om mijn lichaam ten bate te komen en niet tot last, wil zijn, wil ik ook dat hij puur natuur blijft! Ik wil daarom niet dat een tussenhandelaar stoffen toevoegt, of dat het in zoverre mate vertroebelt wordt dat ik ook andere stoffen binnen krijg die ik niet wil.

Krachtig

Weten dat je een puur product hebt is niet genoeg. Ik wil ook dat hij wérkt. Wanneer er een lavendel in mijn achtertuin groeit zal deze niet eenzelfde krachtige effectieve olie produceren als een lavendel uit zuid Frankrijk of Bulgarije. doTERRA haalt al hun oliën uit dat gebied waar ze het beste tot hun recht komen. Er wordt zelfs met tijd van oogsten en behoud van de plant rekening gehouden.

Eerlijk

Ik wil zeker weten dat de boeren niet benadeeld worden met de handel van het product dat ik gebruik. doTERRA handelt direct met de boer en betaalt ze eerlijke prijzen via co-impact sourcing. Vaak gaan ze ook dat stukje verder in het zorgdragen voor hun leefomstandigheden, scholingsmogelijkheden of toegang tot een medisch centrum met hun Healing Hands Foundation.



Mijn Top 8!

PEPERMUNT

VERFRIST & MAAKT HELDER

- 1 druppel in een liter water met citroen of sinaasappel olie. Drink tijdens je werk of work-out voor helderheid en verfrissing en om je darmen wat verlichting te bieden.

- Breng een druppel aan in de nek en op de schouders voor een energiek gevoel en verkoeling voor het lichaam.



CITROEN

REINIGT & BIED FOCUS

- Aan het begin van een 'lange' werkmiddag 1 druppel op je handen, maak er een kommetje van om je neus en mond en adem tien keer diep in voor een gevoel van focus & helderheid.

- Drink iedere ochtend een groot glas met lauwwarm water en 1 druppel citroen olie om je lichaam te ondersteunen in het reinigingsproces en de spijsvertering op gang te helpen.



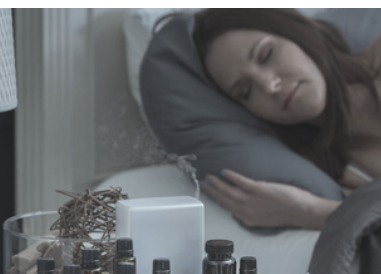
LAVENDEL

KALMEERT & HERSTELD

- Tijdens het werk om tot rust te komen of 's avonds voor het slapengaan 1 druppel lavendel op de hand aanbrengen en hiermee de stijve/pijnlijke of gestreste schouders inmasseren.

- 1 druppel op je borstkas voor een gevoel van in je kracht staan en daarbij ook om krachtig jezelf te uiten

- Breng verdund aan op oneffenheden of irritaties op de huid voor een verzachtende en voedende werking.



FRANKINCENSE

KONING VAN DE OLIËN

HELPT CONCENTRATIE & REMT VEROUDERING

Ons lichaam wordt elke minuut een beetje ouder. Onze organen, weefsels en ook hersenen worden constant belaagd door het verouderingsproces.

Frankincense ondersteund onder andere een gezonde immuumsysteem, gezonde hersenwerking/capaciteit, gezonde cel verdeling en beschermt ons daarmee tegen dit natuurlijke proces.



- Draai iedere ochtend het potje een keer om op je duim. Druk dan je duim tegen je gehemelte om de olie door je slijmvliezen op te laten nemen.

- Breng aan op je slapen wanneer je net wat meer concentratie nodig hebt.

BALANCE

BRENGT RUST & IS AARDEND

Ken je dat gevoel wanneer je door het bos wandelt en je even helemaal tot rust kan komen? Deze mix van verschillende boom oliën en bloemen is 'ontspannen in een potje'.

- Doe drie keer per dag 1 druppel in de kom van je hand en adem tien keer diep in en uit.

- Zet in tijdens een meditatie of rust moment voor jezelf

- Gebruik bij thuiskomst om even echt te landen en tot rust te komen.



ADAPTIVE

ONDERSTEUND GEZONDE STRESS REACTIE

Deze mix is specifiek ontwikkeld om je te ondersteunen bij een gezonde reactie en snel herstel na alle kleine stress momenten op een dag.

- 3-5 druppels in een diffuser op je werkplek voor een constante aroma voor een ontspannen en heldere geest.

- Verdund aanbrengen op je polsen voor een rustgevende parfum.





AROMA-TOUCH

'MASSAGE IN EEN POTJE'

Stress slaat vaak naar onze spieren. Ook lang achter de computer zitten kan stijve schouders tot gevolg hebben. Aromatouch is een perfecte mix van ontspannende, verwarmende en zenuw prikkelende oliën.

- 1 druppel met wat draagolie aanbrengen en inmasseren stijve en pijnlijke plekken zoals de schouders , nek gebied of de onderrug.

ON-GUARD

GEZOND IMMUUNSISTEEM

Een mix van de echte herfstgeuren; o.a. kruidnagel, kaneel en sinaasappel.

- Breng iedere avond voor het slapengaan een druppel aan onder je voeten om je immuunsysteem te ondersteunen.

- Breng aan op borstgebied om een gevoel van kracht en bescherming te bieden.

- Neem met een theelepel honing 1 druppel in om een pijnlijke keel te verzachten.



en... Actie!

JOUW PERSOONLIJKE PLAN

Allemaal leuk en aardig. Je gaat niks hebben aan dit e-book als je zelf geen actie onderneemt.

Gezonder leven is misschien niet makkelijk, maar het is écht de moeite waard!

OPDRACHT 3 - KIES JE FOCUS

Je hebt voor elke pilaar van gezondheid wat gezonde gewoontes ge-highlight die je wilt gaan inzetten. Kies nu per pilaar er één uit! Focus is belangrijk. **Elke paar maanden kun je een nieuwe gezonde gewoonte kiezen.**

GEZONDE VOEDING:

BEWEGING:

RUST & STRESS MANAGEMENT

VERMINDEREN TOXISCHE LADING



Opdracht 4 - Personaliseren

Schrijf een als....dan... constructie voor de gezonde gewoontes
waar je je nu op richt & verdeel ze over je dag

OCHTEND

OVERDAG

AVOND

voorbeelden:

- als ik mijn ontbijt klaar maak spring ik tien keer op en neer.
- als mijn wekker gaat om zo.. en zo.. laat dan doe ik een ademhalingsoefening met een druppel Balance olie.
- wanneer ik mijn make-up aanbreng druk ik een druppel frankincense olie tegen mijn gehemelte.
- wanneer ik mijn kinderen op bed heb gelegd doe ik een korte meditatie

Nieuwsgierig geworden?

Ben je na alles wat je hier gelezen hebt nieuwsgierig geworden naar een gezonde leefstijl en essentiële oliën en wat ze kunnen betekenen voor jou? Neem dan contact met me op om te zien hoe ik jou kan helpen op deze mooie reis naar meer energie, focus en helderheid

Ik kijk graag met je mee in een gratis eerste gesprek wat voor plan je hebt opgesteld en hoe je het wellicht nóg concreter en effectiever kunt maken in jouw situatie.

Ben je nog niet bekend met essentiële oliën? Ik kan je zelf laten ervaren wat oliën voor jou kunnen betekenen. Dat doe ik aan de hand van proefflesjes en een eerste gesprek.

Wil je liever direct oliën of supplementen in huis halen? Dan zijn er verschillende manieren hoe je essentiële oliën voordelig kunt kopen. Ik kan je helpen om een passende oplossing te vinden.

OLIËN BESTELLEN

Wil je geen korting en gewoon voor verkoopprijs bestellen kun je dat via 'deze link'

Wil je graag een proefflesje en een eerste gesprek gratis of meteen voordelig bestellen neem dan contact op of plan meteen een eerste gesprek.

0646782838
jasmijn@llimply.com



**PLAN JE GRATIS
EERSTE GESPREK**



WWW.LLIMPACT.COM

