

Ontdek de *ware kracht* achter jouw vrouwelijke productiviteit.

the female productivity guide.

door Stephanie van Vlerken

Opgedragen aan mijn oma, moeder en zusje.
Jullie inspireren mij nog iedere dag. Samen scheppen we een *nieuwe wereld*.

Productief zijn voelde als vrouw nog nooit zo chill.
Maak je klaar om te ontspannen.



Disclaimer

De 4 fases, beschreven in deze guide zijn gebaseerd op de energetische cyclus van een vrouw. De auteur is geïnspireerd door het spirituele perspectief omdat dit op iedere vrouw van toepassing is. Ongeacht haar leeftijd, hormonale (dis)balans of medische geschiedenis.

De auteur is geen hormoon-expert of medisch adviseur en accepteert dan ook geen verantwoordelijkheid voor enige schade geleden door informatie in deze uitgave. De inhoud is informatief en educatief bedoeld. Doe onderzoek voor jezelf en win professioneel advies in als je vragen hebt over de invloed van hormonen en anticonceptie op je natuurlijke ritme.

Het is de intentie van de auteur om met deze guide het bewustzijn te verhogen rondom vrouwelijke productiviteit en zelfverwezenlijking. Deze kennis is om balans te brengen in het emotioneel, lichamelijk en mentaal welzijn van vrouwen en zich dieper te verbinden met zichzelf en hun cyclus.

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan The Productive Female. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de maker.

1e editie

The Female Productivity Guide

Tekst en ontwerp: Stephanie van Vlerken

www.theproductivefemale.nl

© Stephanie van Vlerken

Voorwoord

Heb jij je ooit afgevraagd waarom de laatste jaren steeds meer vrouwen uit het bedrijfsleven stappen en voor zichzelf beginnen? Tussen 2013 en 2022 nam het aantal vrouwelijke ondernemers met 62% toe (KVK, 2022). En dit blijft stijgen!

De reden is voor mij heel simpel: vrouwen zoals jij en ik willen de vrijheid hebben om onze tijd in te delen gebaseerd op hoe wij ons voelen.

De maatschappij deelt tijd in volgens een kalender met uren, dagen, weken, maanden en jaren. Maar Moeder Natuur leeft volgens de seizoenen, de maanstanden, en jij als vrouw, volgens een menstruatiecyclus.

Jouw natuurlijke ritme past niet zo lekker binnen de kaders van het huidige bedrijfsleven.

Wij vrouwen voelen namelijk: *“Ja, ik heb ambities en ik wil impact maken maar... can I get a f*cking minute?!”*

Precies dit fenomeen is de aanleiding geweest voor het schrijven van deze Female Productivity Guide. Deze guide is voor vrouwen die niet langer willen worstelen met hun emoties, vermoeidheid en energieniveau. Die zichzelf al te vaak compleet voorbij zijn gelopen. En die er klaar voor zijn om evenwichtig te leven en tegelijkertijd grootse dingen neer te zetten.

Ik heb mijn eigen energieniveau lange tijd niet begrepen. Het voelde alsof ik mezelf niet volledig kon vertrouwen en ik alsof mijn ideeën telkens net niet goed uit de glitterverf kwamen. Ik zag dit als een kans om te onderzoeken hoe een vrouw op haar best presteert en hoe zij zich op haar best voelt.

Ik ontdekte dat vrouwelijke productiviteit er continu anders uitzag... Dit leek in eerste instantie een vaag en ongrijpbaar concept. Maar die “magische fluide kracht” vindt haar basis in vier duidelijke, terugkerende fases. En dit opende voor mij een heel nieuwe manier van leven en ondernemen.

Een manier die nog te weinig vrouwen volledig benutten!

Wij zijn namelijk niet gemaakt om iedere dag precies dezelfde activiteit uit te voeren. Om constant te presenteren op hetzelfde energieniveau. Dit is niet duurzaam voor ons, het put ons uit. Wij zitten anders in elkaar dan mannen en jouw cyclus is daar het bewijs van.

Deze cyclus kan- en wil jou ondersteunen in het verwezenlijken van je dromen. Jouw cyclus is een sleutel voor *creatie, manifestatie, diepe wijsheid en energie*.

Kortom, deze guide helpt je te verbinden met jouw ritme waardoor je jezelf zoveel beter gaat begrijpen! Het wordt duidelijk waarom het ene moment de inspiratie en creativiteit van je afspat en op andere momenten de levensvreugde ver te zoeken is.

Vertrouw op jouw cyclus. Dit gaat de weg voor jou en je dromen magischer en makkelijker maken. Je leert wanneer je wat het beste kunt inplannen en kunt doen (hello, agenda management!).

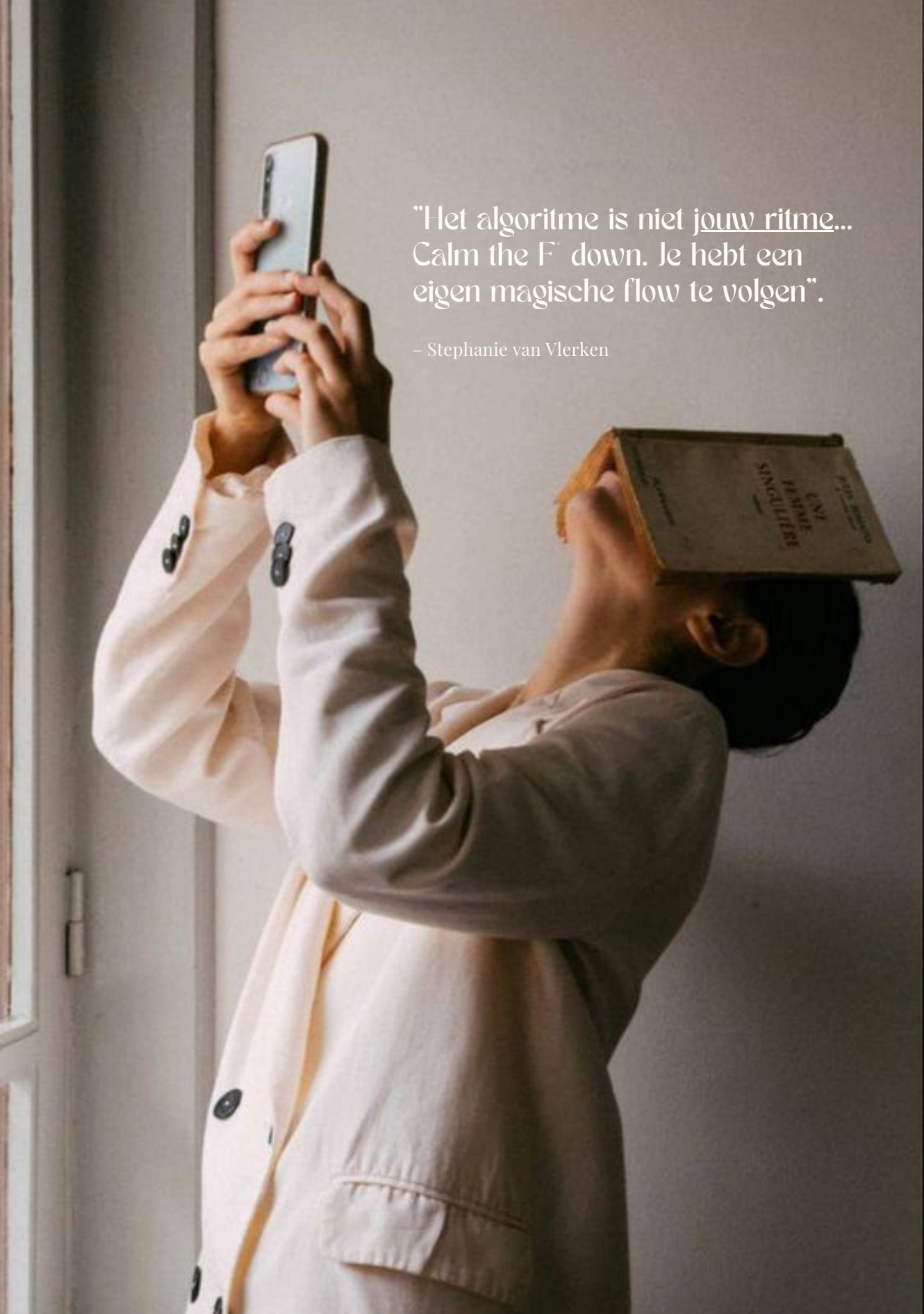
Het toepassen van deze kennis verhoogt je zelfvertrouwen en joy. Je wordt zachter voor jezelf en voor anderen. Het boost je creativiteit en productiviteit! En bovenal: je gaat je flow en balans voelen!

Je gaat merken dat dit ritme kloppend voelt. Dit ritme voelt als... *jou*.

Je hoeft het alleen maar te volgen.

liefs Steph

PS. Ik heb nog een video boodschap voor je opgenomen. [Luister hier](#)

A person wearing a white lab coat is shown from the side, holding a smartphone in both hands as if taking a photo or video. They are also holding a book on their head. The book's cover is visible and has the text 'EINDE VAN DE WERELD' and 'SINTEGRAAL' printed on it. The background is a plain, light-colored wall.

“Het algoritme is niet jouw ritme...
Calm the F™ down. Je hebt een
eigen magische flow te volgen”.

– Stephanie van Vlerken

Inhoudsopgave

1. De definitie van <i>Productiviteit</i> – this will blow your mind. + geef antwoord op de vraag voor je start met lezen...	9
2. What the F* is een bioritme? Het grote verschil tussen man en vrouw	11
3. Seasons of Creation. <i>De vier innerlijke seizoenen</i>	14
◦ Fase 1: Winter	18
◦ Fase 2: Lente	22
◦ Fase 3: Zomer	26
◦ Fase 4: Herfst	30
4. Dé tip voor “ja maar Steph, ik heb (nu) geen cyclus”. <i>Yes you do. Energetisch kun je dit voelen en uitzoeken.</i>	34
5. Nawoord en uitnodiging	35

Definitie van "productiviteit"

First things first: wat betekent productiviteit voor *jou*, als vrouw? Serieuze vraag. Probeer eerlijk antwoord te geven voordat je verder gaat lezen. Wat voor associaties heb je er nu mee of gehad in het verleden? Hoe *voelt* het woord.

Schrijf eens op.

Productiviteit betekent voor mij...
Ik voel mij productief wanneer ik...

Ik wil je namelijk bevrijden van het idee dat 'productief zijn' betekent: zoveel mogelijk doen in zo weinig mogelijk tijd. Dit is de afgelopen decennia misschien de maatstaf geworden, maar de definitie kon niet verder van de waarheid liggen.

Dit zegt het woordenboek.

De betekenis van het woord *Productiviteit* gedefinieerd door de Van Dale uit 1889(!):

VAN DALE 1889

Productiviteit - v. *voortbrengende, scheppende kracht*:
de productiviteit eener machine, eener fabriek;

— *vruchtbaarheid* : de productiviteit van den bodem

Vruchtbaarheid. Voortbrengende, scheppende kracht.
Girls, dit *zijn* wij! Dit is onze natuur! Onze essentie!

Ik viel van mijn stoel. Het is dus een **Vrouwelijk woord** (v.). Productiviteit **is** flow.

Vrouwelijke Productiviteit is voor mij alles wat een vrouw aanzet om te gaan creëren. En dan bedoel ik... alles. Alles wat jij doet om je te verbinden met die voortbrengende, scheppende kracht in je. Wij hebben een unieke krachtbron van diepe wijsheid in onze onderbuik.

Denk eens terug aan een moment wanneer jij een waanzinnig inzicht kreeg. Een download. Een spark. Een oplossing. Een idee. Een visie die “zo maar” binnen stoomde.

Wat was je toen aan het doen? Waar was je? Was je alleen of met anderen?

Schrijf op.

Kun je nu zien hoe productief je op dat moment was? Het is mijn intentie dat je begrijpt dat dit soort momenten precies zijn waar het om draait voor jou. Dit zet jou in beweging, dit zorgt ervoor dat je gaat flowen en shinen.

Dit is vrouwelijke productiviteit *at her finest*.
Nu begrijp je hoe productiviteit werkt voor jou als vrouw.

Mijn ervaring is dat creatie-energie voor een vrouw ontstaat vanuit ontspanning en ruimte. Ontspanning is voor jou dus niet lui, integendeel, het is mega productief (hebben we dat alvast getackeld).

Get ~~ready~~, relaxed.

What the F* is een bioritme?

Een bioritme is de 24-uurs cyclus die in het lichaam plaatsvindt. Denk aan je slaap- en waakritme, honger en verzadiging, lichaamstemperatuur etc.

Je bioritme regelt hoe jouw energie wisselt per 24 uur en heeft uiteraard invloed op je productiviteit. Maar er is meer...

Er is namelijk een groot verschil tussen het ritme van een man en een vrouw.

Onze manier van werken is al jaren hetzelfde. Iedere dag wordt min of meer hetzelfde van je verwacht als het gaat om presentatie en succes. Onze maatschappij volgt een duidelijk 24 uurs ritme waarbij verwacht wordt dat je iedere dag met dezelfde energie en zin aan het werk gaat. Het maakt daarbij niet uit of je man of vrouw bent. Sterker nog, er wordt van vrouwen verwacht dat zij op dezelfde manier productief zijn als mannen, maar er is een groot verschil tussen mannen en vrouwen.

Bij mannen verloopt iedere 24 uur, hormonaal gezien, min of meer hetzelfde:

In de ochtend is zijn testosteron en cortisol hoog waardoor de man actief en fit zijn dag start. In de middag daalt het testosteron en is er een grotere behoefte aan *socializen*, overleg, relaties versterken en netwerken. In de avond is zijn testosteron op zijn laagst en heeft de man meer behoefte aan ontspanning.

'S nachts wordt er op de reset-knop gedrukt en de volgende dag begint hij zijn dag weer precies opnieuw. Zo is een man productief. Hij heeft een cyclus van 1 dag. Zijn energieniveau is dus heel betrouwbaar en steady.

Het 24 uren ritme van de maatschappij is gemaakt *door- en voor de man*. Dit past minder goed bij het ritme van de vrouw. Als het voor een vrouw niet lukt om iedere dag op dezelfde manier productief te zijn, dan voelt dit voor haar snel als falen. Uitrusten voelt als achterlopen. Even niks doen voelt al snel lui.

Maar luister goed: wij zitten anders in elkaar dan een man. Vrouwen hebben namelijk te maken met de invloed van een maandelijkse menstruatiecyclus.

- Mannelijke cyclus = 1 dag, 24 uur.
- Vrouwelijke cyclus = 28 daagse menstruatiecyclus.

De menstruatiecyclus speelt een essentiële rol in de productiviteit van een vrouw. Je cyclus heeft een indrukwekkende, creërende kracht. Het wordt tijd dat we deze magische cyclus niet meer ervaren als last, maar gaan zien als *superpower*.

A close-up photograph of a person wearing a white, textured mask that covers their face. The mask has a large, realistic-looking tongue sticking out of a circular opening. The person is also wearing dark sunglasses. They are holding a large, clear glass filled with water and ice cubes. The background is a plain, light-colored wall with a dark circular object hanging from the ceiling. The lighting is soft and indoor.

“Vrouwen zijn niet gemaakt om iedere dag precies hetzelfde te doen.

Wij verlangen balans. Een vrouw is productief als zij flow ervaart”.

– Stephanie van Vlerken



Seasons of Creation.

De vier innerlijke seizoenen van een vrouw,
zoals Moeder Aarde het bedoeld heeft.

Alles in de natuur is opgebouwd uit ritmes en patronen. Een *ongoing* kringloop. De natuur is een perfect systeem van optimale groeiprocessen, productiviteit en creatie-kracht.

Dit is hoe moeder aarde floreert, groeit en selecteert.

Jij bent ook in het bezit van zo'n krachtig, natuurlijk ritme. Je menstruatiecyclus heeft letterlijk de creërende kracht om te zorgen dat jij je kan voortplanten, *for god's sake*. Hoe productief wil je het hebben?

Wat denk je dat er gebeurt als jij jouw ritme gaat volgen? Precies, dan ga jij groeien en bloeien zoals de bedoeling is. Dan kom je in flow en kan het leven gemakkelijk door je heen stromen. Deze magie zit in jou en kan je toepassen zodat je harmonie en evenwicht krijgt in alle gebieden van je leven.

Repeat after me: *a more productive me is coming!*



“Look deep into nature and you
will understand everything better”.

Albert Einstein

Jouw cyclus bestaat uit vier fases die voor het gemak vernoemd worden naar de vier seizoenen uit de natuur. Als je een regelmatige cyclus hebt duurt dit gemiddeld 28 dagen.

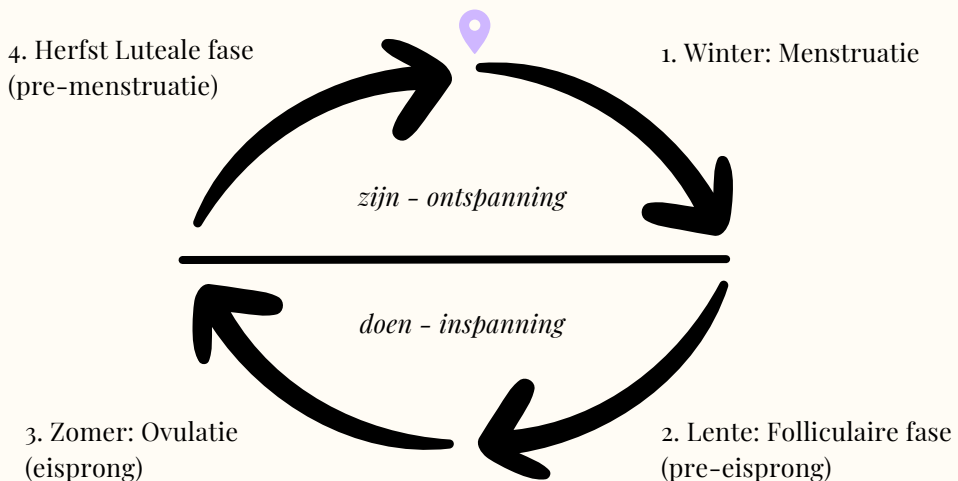
Je menstruatiecyclus is te verdelen in 2 helften.

Tijdens de ene helft van je cyclus (lente en zomer) is vooral de mannelijke energie aanwezig. Dit is de energie van *doen*, van inspanning.

Tijdens de andere helft van je cyclus (herfst en winter) is vooral je vrouwelijke energie aanwezig. Dit is de energie van *zijn*, of te wel van ontspanning.

Onze maatschappij promoot vooral de mannelijke doen-energie. De vrouwelijke energie wordt vaak als ongrijpbaar, onbelangrijk of soft gezien. Maar, net zoals alles in de natuur, floreren we pas als beiden in harmonie en balans zijn.

Waar veel vrouwen tegenaan lopen is dat ze, onbewust, ook in de tweede helft van hun cyclus in die mannelijke energie door blijven gaan, zonder oog te hebben voor de fase van hun cyclus.



Hormonen

Hormonen zijn lichaamseigen stoffjes die jij als vrouw zelf aanmaakt. Ze beïnvloeden hoe je je emotioneel, mentaal en fysiek voelt en gedraagt – en dit heeft dus uiteraard invloed op je productiviteit.

Dit zijn de hormonen die verantwoordelijk zijn voor jouw cyclus én de grootste invloed hebben op jouw energielevels en emoties.

Oestrogeen

Oestrogeen is een geslachtshormoon dat vrouwelijkheid, libido en vruchtbaarheid stimuleert. Oestrogenen zijn amazing, het zijn stimulerende hormonen en geven je een positief gevoel. Wanneer oestrogeen stijgt, voel je je beter en kun je goed omgaan met stress. Je bent optimistisch en vol energie. *We freakin' love it.*

Testosteron

Testosteron is een hormoon dat de ontwikkeling van mannelijke eigenschappen stimuleert. Het zorgt o.a. voor actie nemen, kracht en dat jij meer zin krijgt in seks. Niet verrassend dat dit hormoon vlak voor de eisprong piekt.

Progesteron

Progesteron is een kalmerend hormoon. Het remt het seksuele verlangen en geeft een gevoel van verzadiging, rust, ontspanning, passiviteit en slaperigheid. De belangrijkste rol van progesteron is het in stand houden van een goede zwangerschap.

Wanneer er na de eisprong geen bevruchting plaatsvindt, neemt de progesteron-aanmaak weer af. Als gevolg hiervan start de menstruatie weer opnieuw.

fase 1
Winter



f a s e 1.

Je Innerlijke Winter

Intentie • menstruatie • Nieuwe maan
De energie voelt: dreamy, slow, intiem, zuiver.

In mijn ogen de belangrijkste fase van alle 4. Een essentiële periode in onze cyclus die we niet goed kennen en nog te vaak overslaan. Maar onderschat je innerlijke winter niet, dit is het beginpunt van iedere droom.

So, let's talk about it.

Be present.

Jouw innerlijke winter is een typisch geval van: *slow down, to speed up*. Hier ontstaan 'de wat' en 'de waarom'. Je wordt uitgenodigd om te ontspannen, te verstillen en te vertragen.

Dit bewust-zijn geeft je de mogelijkheid om eens écht contact te maken met jezelf en daarmee met jouw unieke visie. Door in deze fase te voelen, te luisteren en diep in te ademen kun je helder zien wat er door jou heen wil stromen. Hoe stiller je wordt, hoe zuiverder je kunt horen.

Inderdaad, een fase waar we in ons drukke bestaan, gericht op prestatie en direct resultaat, weinig tijd voor vrijmaken. Hoe het nog te vaak gaat is: je krijgt een idee (winter) en raast vrijwel direct naar de uitvoering. De energie van "oke, hoe fix ik dat dit er morgen is".

Hold your horses. Stop jezelf hier. De uitvoering komt later. Maak het jezelf makkelijker, en laat dingen ontstaan die in lijn zijn met je energieniveaus. Volg je magische ritme en verhoog daarmee automatisch je productiviteit.

Jouw innerlijke winter is namelijk de periode van intentie. Alles in het leven start met een heldere intentie, een nieuwe gedachte is het beginpunt van iedere droom. Daarom is dit hét moment om verbinding te maken met jezelf en de toekomst die je wil. Daar is deze fase voor bedoeld.



Innerlijke Winter

Female productivity
at her finest.

Take it easy.

Wat betreft je cyclus komt de winter overeen met de dagen dat je menstrueert. Je innerlijke winter is de start van je cyclus en begint op dag 1 van je menstruatie (duur 3 tot 7 dagen). Dit is het perfecte moment om te rusten en naar binnen te keren. Je lichaam heeft alle energie nodig voor het interne proces. Als je er ruimte voor maakt, merk je pas hoezeer je er behoefte aan hebt.

Je portal: vertraag, en vertraag dan nog wat meer.

Sommige vrouwen worden onrustig in deze innerlijke fase (en in dit seizoen van het jaar). Je wilt sneller of voelt je zelfs lui. Maar vergeet niet dat wanneer je de verstilling ingaat en de ruis afneemt je dingen gaat voelen die je in de zomer, toen je naar buiten gericht was, nog kon ontwijken.

Als dit oncomfortabel is, weet dan dat je dit prima kunt handelen. Sterker nog, precies dáár zit de wijsheid en jouw groei. De winter is je sleutel naar je volgende level.

Key takeaways Innerlijke Winter:

- Net als in de natuur is dit voor jou een moment van rust en herstel.
- Je aandacht en energie is naar binnen gericht.
- De menstruatiefase: je lichaam heeft alle energie nodig voor het interne proces.
- Vermoeidheid en emoties? Dit is een teken dat je lichaam geborgenheid wil. Bouw rust en ruimte in je dagen.
- Be present. Geniet van wat zich aandient. Probeer niet (te snel) te vluchten uit deze potente fase.
- Je kunt nu heel *goed voelen*, door de stilte en rust is je intuïtie loepzuiver.
- Je bent nu het meest introvert, je hebt even helemaal genoeg aan jezelf.

Video boodschap!

Hoe ziet productiviteit eruit in je innerlijke winter?
– *taken, activiteiten en voeding die hier goed bij passen.*

[Klik hier om de Winter video te bekijken.](#)

fase 2
Lente



f a s e 2 .

Je Innerlijke Lente

Opstarten • Folliculaire fase (pre-eisprong) • Eerste kwartier
De energie voelt: nieuwsgierig, experimenteel, speels, wijds

Een frisse start.

De lente staat, net zoals in de natuur, voor een nieuw begin. Prachtige bloesem ontpopt zich en dieren komen uit hun winterslaap om te nestelen en te paren. De natuur heeft er weer zin in – en jij ook!

Je kunt het voelen als je in je lente zit. De opgewekte levensenergie stroomt door je lichaam en geest. Je ziet volop mogelijkheden en krijgt weer zin om meer te gaan doen (mannelijke energie). Jouw dromen en ideeën krijgen hun eerste vorm.

Je voelt je energiek, vastberaden, creatief en mentaal sterk. Je hebt duidelijk weer oog voor de wereld om je heen. Richt deze scherpe, onbezorgde energie op je dromen. Het is nu makkelijker voor je om in beweging te komen. Je hebt nu extra veel zin om te starten met je nieuwe plannen en ideeën. Dit is hét moment om alles in gang te zetten en voorwaarts te gaan!

Een boost in je energie

De lente komt overeen met de folliculaire fase, de dagen voorafgaand aan je ovulatie. Deze pre-eisprong-fase bereid je voor op de zomer. Als tegen het einde van je lente ook je testosteron piekt, heb je extra zin in uitdagingen.

Emotioneel ben je meer in balans dan op andere momenten in je cyclus. Je hoeveelheid oestrogeen stijgt, wat maakt dat je zelfverzekerder bent en zin hebt om met anderen af te spreken. Oestrogeen zorgt ervoor dat jij je die 2 weken na je menstruatie op en top voelt omdat het een boost geeft aan serotonine, je gelukshormoon. Ook heb je meer zin in seks.

Je huid klaart op en er wordt zelfs gezegd dat je gezicht iets symmetrischer wordt (say what?)



Innerlijke Lente

Female productivity
at her finest.

Tip:

I'm alive - Celine Dion 🎵 staat bij mij altijd een dag op repeat als ik in mijn lente kom. Moet je eens proberen, dit nummer geeft zo'n energy-boost.

Key takeaways Innerlijke Lente:


- *Go, Go, Go vibe.* Je bereidt je voor op nieuwe dingen, een frisse start.
- Neem in de lente de tijd om nieuwsgierig te zijn, experimenteer en ontdek.
- Je voelt je energiek, stabiel, zelfverzekerd en creatief.
- Je krijgt weer zin om te gaan doen, creëren en maken.
- Emotioneel ben je meer in balans dan op andere momenten in je cyclus.
- Ga lekker bewegen maar respecteer je lichaam wanneer je rust moet nemen.

Essentiële video boodschap!

Hoe ziet productiviteit eruit in je innerlijke lente?

– *taken, activiteiten en voeding die hier goed bij passen.*

[Klik hier om de Lente video te bekijken.](#)

A woman is seated in the driver's seat of a car, wearing a shimmering silver sequined dress and white sneakers. She is holding her feet up towards the ceiling of the car. The car's interior is dark, and there are two yellow-lidded coffee cups on the dashboard in the foreground. The text 'fase 3 Zomer' is overlaid on the right side of the image.

fase 3
Zomer

f a s e 3 .

Je Innerlijke Zomer

Doen • Ovulatie (eisprong) • volle maan

De energie voelt: bruisend, krachtig, stralend en saamhorig

On-top-of-the-world-energy.

Je bent nu een *multi-tasking discobal*. You feel so f*cking alive. Alsof iedere cel in je lichaam een shot espresso achterover heeft gedrukt.

Net als dat Moeder Aarde in de zomer alles moeiteloos laat bloeien, stroomt de energie van groei nu ook overvloedig in jou. Tijdens je innerlijke-zomer voel je je krachtig, sexy en kun je de wereld aan.

Je bent op dit moment een *powerful energy force* en sterk gericht op de buitenwereld en gezamenlijk dingen doen. Dit zijn de dagen waarin je communicatievaardigheden omhoog gaan. Mensen merken op dat je straalt en er goed uitziet. Je bent zelfverzekerd, je hebt zin in de toekomst en je zit in een flow.

Doordat je goed in je vel zit en in een productieve vibe bent, is de zomer perfect om alle kansen die je krijgt met beide handen aan te grijpen. Zowel in je persoonlijke leven als op professioneel vlak. Je bent lekker actie- en doelgericht.

Deel nu je ideeën en laat jezelf zien aan de wereld. Dit gaat je nu nog makkelijker af. Maak verbinding met mensen die je kunnen helpen je doelen te bereiken. Vraag hulp! (Jij bent nu extra aantrekkelijk, je trekt als een magneet de juiste mensen aan).

Je doelen en dromen die tijdens je innerlijke winter (menstruatie) zijn ontstaan, zouden zomaar uit kunnen komen in je zomer – begin je de functies van iedere fase al te zien?

Innerlijke Zomer

Female Productivity at her finest:



Hi sexy thing.

Je innerlijke-zomer zijn de dagen rond je ovulatie (je eisprong). Kort, maar krachtig! Je bent energiek, goed gehumeurd en vol zelfvertrouwen.

Je straalt nu flink wat sexappeal uit, dus een goed moment voor een date of om je relatie wat vuur in te blazen. Het begin van de zomer is de aanloop richting je ovulatie, je libido stijgt flink en heb je dus meer zin in seks. Logisch natuurlijk, want dit is biologisch gezien het moment om voort te planten.

Je hebt nu het gevoel alles te willen ontdekken. Het kan dus best voorkomen dat je bepaalde zaken niet meteen afmaakt omdat je, je totaal niet kunt focussen.

Maak je nu niet druk om kleine details. Neem het voor lief, want als je progesteron in de 2e helft van je zomer begint te stijgen, krijg je vanzelf weer je rust en focus terug.

Dit is voor de meeste vrouwen de prettigste en “productiefste fase” dus maak hier goed gebruik van. Niks moet, maar nu voelt alles makkelijker en leuker. Het stroomt automatisch.

Key takeaways Innerlijke Zomer:

- Het seizoen waarin jij je een godin voelt.
- Kort maar krachtig
- Je bent nu vooral gericht op de buitenwereld
- Bloei in creatieve, sociale en communicatieve skills
- Kansen grijpen en gaan met die banaan! Je hebt meer te geven en wil delen.
- Heerlijk om nu wat extra werk te verzetten.
- Lekker sporten is nu een goed idee.
- Houd je minder bezig met details of zaken waar je lange focus voor moet hebben
- Let op dat je niet uit enthousiasme de rest van je cyclus vol plant met afspraken.

Essentiële video boodschap!

Hoe ziet productiviteit eruit in je innerlijke zomer?
– *taken, activiteiten en voeding die hier goed bij passen.*

[Klik hier om de Zomer video te bekijken.](#)

fase 4
Herfst

I don't have time for idiots.

f a s e 4 .

Je Innerlijke Herfst

Reflectie • Luteale fase (pre-menstruatie) • Laatste kwartier
De energie voelt: onstuimig, scherp, gevoelig, loslaten

Thuiskomen in je eigen bubbel.

Het begin van je innerlijke herfst voelt nog als een soort nazomer. Je voelt je in het begin nog vrij energiek. Je hebt nog lekker wat energie om zaken af te tikken, maar minder behoefte aan mensen om je heen. Dit gevoel zal naarmate je herfst vordert alleen maar toenemen.


In de herfst keert je energie zich langzaam naar binnen en vertrouwt je meer op je intuïtie. De flow waar je in zat lijkt te zijn verdwenen. Maar niets is minder waar, nu is het tijd om de (tussentijdse) balans op te maken. Je shift naar de helft van je cyclus waarin je hormonen prioriteit geven aan wat voor *jou* belangrijk is en wat *jij* nodig hebt.

Deze fase kun je herkennen doordat je energieniveau zakt. Ook verandert je manier van communiceren. Dat wat je in de lente en zomer makkelijk kon verdragen, irriteert en frustreert je nu eerder. Er wordt gezegd dat je gevoeliger bent voor kritiek, zowel van anderen als van jezelf.

Maar wat er in feite gebeurt is dat je bullshit-meter op scherp staat – gebruik dit in je voordeel! Je bent nu sterk verbonden met je normen en waarden en je voelt direct wat voor jou belangrijk is.

Naast emotionele veranderingen, kun je ook fysieke veranderingen ervaren zoals een opgeblazen gevoel, onzuivere huid, gezwollen borsten of rugpijn. Dit soort symptomen zorgen ervoor dat de herfst voor sommige vrouwen vaak voelt als een ‘dip’.

Ik denk dat dit vooral komt omdat we niet precies begrijpen waar de inspiratie en energie van vorige week “opeens” gebleven is. Door de lichamelijke en emotionele ongemakken zien vrouwen hier soms tegenop. Toch hoeft dat niet zo te zijn. Als je weet hoe jouw productiviteit er in de herfst uitziet, is dit een super zinvolle en bevrijdende fase.

A close-up photograph of a woman with dark hair lying in bed, smiling warmly. She is covered up to her chest with white, slightly wrinkled sheets. The lighting is soft and natural, creating a calm and intimate atmosphere.

Innerlijke Herfst

Female Productivity at her finest:

Je bent je nu bewuster dan ooit van dat wat je niet meer dient. Reflecteer eens op afgelopen weken. Vertrouw je intuïtie en laat los zodat overblijft wat werkelijk bij je past. Dus my love, wat heb je geleerd uit de lente en zomer? Je weet vaak al precies van wat- of wie je afscheid mag nemen.

Na je ovulatie en vóór je menstruatie.

De herfst is de periode na je ovulatie (zomer) en voor je menstruatie (winter). Na je ovulatie daalt je oestrogeen flink en daarom heb je meer de behoefte om op jezelf te zijn. Ook je libido daalt. Logisch, want als er geen bevruchting plaatsvindt, daalt ook je progesteron en word je, aan het begin van je nieuwe cyclus, ongesteld.

Uitrusten voelt voor veel vrouwen vaak als tijdverspilling, juist nu is het productief en constructief! Als je in je herfst voldoende rust pakt, zul je in de lente en zomer meer energie hebben. Na deze fase word je weer ongesteld en start je cyclus weer opnieuw.

Key takeaways Innerlijke Herfst:

- De herfst staat voor reflectie, loslaten, naar binnen keren, bijsturen en diepe focus op wat belangrijk is voor jou. Perfect moment voor reflectie.
- Je energie verschuift nu langzaam van ‘doen’ naar ‘zijn’. Van inspanning naar ontspanning.
- Je hebt wel de focus om zaken af te tikken, maar je keert langzaam meer naar binnen. Minder behoefte aan mensen om je heen, je bent liever in je eigen bubbel.
- Schoonmaken, *releasen*, detoxen (zowel je huis als je innerlijke gesteldheid). Vergeet niet de digitale detox: ontvolg mensen die je niet langer inspireren.
- Je bullshit-meter en intuïtie zijn vlijmscherp! (Blijf lief voor jezelf en anderen).
- De behoefte aan selfcare en rust komt naar boven, slaap extra en zet geen wekker!

Essentiële video boodschap!

Hoe ziet productiviteit eruit voor jou, in je innerlijke hinter?
– *taken, activiteiten en voeding die hier goed bij passen.*

[Klik hier om de Herfst video te bekijken.](#)

Final tip.

Als je op dit moment niet menstrueert en/of niet weet waar je in je cyclus bent, kun je het volgende doen:

- Start met volle maan (of nieuwe maan) en houdt een complete maancyclus je gedrag, emoties en energieniveau bij in een boekje. Hierin geef je elke dag kort aan hoe je jezelf voelt.
- Als je een volledige maancyclus rond bent, kun je teruglezen welke fase je wanneer door bent gegaan. Je hebt dan duidelijk inzicht in hoe je energetische cyclus loopt. Nu kun je dit ritme volgen en gaan creëren. *Enjoy!*

Nawoord

Alle video's gecheckt, *my love*? Dan weet jij nu:

1. Dat productiviteit voor vrouwen *cyclisch* werkt a.k.a er continu anders uitziet.
2. En dat alle 4 de fases andere functies en kwaliteiten hebben.
3. En dat dit ritme er is om jouw dromen tot leven te brengen en ze te laten groeien.

Je weet nu ook wat er precies gebeurt in jouw lichaam tijdens die fases en hoe productiviteit er van dag tot dag verschillend uit kan zien. Je voelt nu op welke dagen je meer inspanning kan leveren en op welke dagen je juist wat rustiger aan moet doen (ja, rusten, ontspannen en slaap tellen vanaf nu als mega productief).

Als je je nog niet bewust bent van je cyclus, dan raad ik je aan om het bij te houden. Het geeft je zoveel informatie en inzichten en het kan je helpen om bewuster te leven en beter naar jezelf te luisteren.

Het is ook handig om de verschillende fases in je weekplanning te verwerken. Zo kan je bijvoorbeeld op dagen dat je minder energie hebt wat meer ruimte en rust inplannen en op dagen dat je juist vol energie zit lekker creëren en doen. Niet iedere fase duurt even lang, dit is persoonlijk en ga je vanzelf ontdekken.

Weet je wat nog meer helpt bij productiviteit en je algemene gezondheid? Daglicht! Zo snel mogelijk nadat je wakker wordt naar buiten gaan en dat heerlijke daglicht opnemen. Dat doet wonderen voor je energie en je productiviteit.

En *remember*: het is niet zo zwart-wit dat je in sommige fases niet kan werken of functioneren. Jij kan alles! Maar als je bewust bent van je cyclus, kan je jezelf beter voorbereiden op de verschillende fases. Zo kan je bijvoorbeeld voorkomen dat je ineens verrast wordt door je menstruatie en alle voorgaande situaties op zijn plek vallen.

Dus wees bewust van je cyclus en de creatie-kracht van iedere fase. Dit helpt je om je dromen te realiseren en je activiteiten beter te plannen. Dan wordt het leven en je werk een stuk mooier, magischer en makkelijker.

Ik ben je dankbaar voor het lezen van mijn guide. Ik hoop dat je er net zo van genoten hebt als ik met het maken van de *Female Productivity Guide*. Het is mijn intentie dat deze informatie zich vanaf nu nog meer gaat verspreiden.

Op naar het nog meer op jouw manier doen.

liefs Steph



The Female Productivity Guide – editie 1

Tekst en ontwerp: Stephanie van Vlerken

www.theproductivefemale.nl

© Stephanie van Vlerken

the productive female

A warm, golden-hour scene of a window with sheer curtains. The sun is shining through the curtains, creating a bright, glowing effect. In the foreground, there is a bed with a rumpled, light-colored blanket. The overall atmosphere is cozy and intimate.

the female productivity guide.

Ontdek de *ware kracht* achter
jouw vrouwelijke productiviteit.

door Stephanie van Vlerken