



Ruimte voor jou

Voor ondernemende moeders
die met vertrouwen willen
leven, zorgen én ondernemen.

Met de juiste ondersteuning kan jij dit
moeiteloos combineren



Voorwoord

**Misschien volg je me al een tijdje.
Misschien ben je hier voor het eerst.
Ik ben Aimée Floris, moeder en
ondernemer met een missie.**



**Een missie om ondernemende moeders te helpen om
krachtig en met vertrouwen moeder en ondernemer te
zijn.**

Als je dit e-book leest...

...ben jij een moeder met een drive en passie. Een vrouw met een bedrijf, een gezin, een hoofd vol plannen en een hart vol liefde.

Je onderneemt met liefde. Je zorgt met hart en ziel. En toch... voel je je soms tekort schieten. En mis je de ruimte is om gewoon even te zijn. Er te mogen zijn.

Dat is precies waarom ik dit e-book heb geschreven. Niet om je dé oplossing te geven. Ik geef je geen lijstje met tips. Het is geen 'zo moet het anders'-verhaal.

Het is een uitnodiging...

... om stil te staan bij wat jij allemaal draagt. Om te erkennen wat schuurt in de combinatie van moederschap en ondernemerschap. En om opnieuw te voelen waar jij naar verlangt.

- Niet vanuit je hoofd, maar vanuit je gevoel.
- Niet omdat het moet, maar omdat jij het waard bent.

Lees het rustig. Adem. Reflecteer.

En ontdek wat er mogelijk wordt, als jij ruimte maakt voor jezelf.

Welkom bij SAGE.



De kracht én de klem



- ✓ Je bent ambitieus
- ✓ Je wilt een bedrijf dat groeit
- ✓ Je wilt een gezin dat bloeit
- ✓ Je wilt er zijn voor je klanten
- ✓ Je bent er voor je kinderen, je man én je omgeving

En dus geef je. En geef je. En zelf kom je als laatste.

Je staat altijd 'aan'. Je vliegt tussen klant en kind. Je rent van afspraak naar opvang. Van laptop naar het aanrecht. En ergens in die chaos fluistert een stemmetje: "En ik dan?"

Dit is wat zóveel ondernemende moeders doormaken. En het is oké. De combinatie van zorg en ambitie vraagt om meer dan alleen plannen en doorzetten.

Maar je mag jezelf ook de **vertraging**, **verbinding** en **vertrouwen** gunnen die jou helpen alles goed op elkaar af te stemmen en jezelf niet te verliezen.

Het vraagt om een andere manier van kijken en zorgen – óók voor jezelf.

SAGE staat voor
Steun, **A**andacht, **G**eluk en **E**nergie.

Dit zijn vier elementen die vaak niet in balans zijn in het leven van een ondernemende moeder. Ontdek hoe je deze balans terug kunt vinden.



Wat je écht nodig hebt: Steun, Aandacht, Geluk en Energie



Ik gun jou SAGE in je leven als ondernemende moeder.

Sage is een helend kruid en heeft een rijke symbolische waarde, die vaak wordt geassocieerd met wijsheid, gezondheid en zuivering. In veel culturen wordt salie gebruikt in rituelen om negatieve energie te verdrijven.

Daarnaast is SAGE acroniem voor de vier pijlers die jou helpen om te verbinden, op te laden en te groeien:

Steun

Je hoeft het niet alleen te doen. We hebben allemaal die mensen om ons heen nodig die steun geven. Echte steun is zacht én krachtig. Het is iemand die naast je staat, meedenkt, spiegelt en je terugbrengt naar wat jij nodig hebt. Steun verlicht de druk van het combineren van moederschap en ondernemerschap.

Steun stimuleert groei, op alle vlakken.

Aandacht

Naast hard werken en zorgen, wil je ook knuffelen, liefhebben, je verbonden voelen met de mensen om je heen. Dat geeft gevoelens van vertrouwen, waardering, veiligheid en geluk. Affectie is daarnaast ook mild zijn voor jezelf en ruimte maken voor wie jij bent, ook als het even niet lukt.

Jij bent zoveel méér dan je prestaties.



Wat je écht nodig hebt: Steun, Aandacht, Geluk en Energie



Geluk

Het gevoel van geluk heeft niet altijd de overhand als je alle ballen in de lucht moet houden en de hele dag aan het rennen bent. En ik gun het jou dat je dat geluk voelt over dat wat er in jouw leven is. Dat kan, als je keuzes maakt die bij jouw passen, als je een ritme volgt wat voor jou werkt, als je de op de juiste momenten stil staat.

Jouw geluksgevoel straalt uit naar je hele omgeving en het verhoogt jouw veerkracht.

Energie

Werken vanuit flow, dat wil jij toch ook. Vanuit wat klopt. Jij hebt energie nodig om scherp, daadkrachtig en effectief te zijn in het moederschap en ondernemerschap. Maar het is niet vanzelfsprekend dat je de mentale en fysieke energie hebt om lange dagen en druk vol te houden. Helderheid, richting en herstel gaan jou helpen met die energie.

Energie maakt jou creatief, flexibel en aanstekelijk.

Wanneer deze vier pijlers in balans zijn, ontstaat er iets bijzonders:

- jij leeft én onderneemt vanuit vertrouwen.
- Zonder schuldgevoel. Zonder jezelf te verliezen.
- Krachtig en impactvol.



Reflectiemoment: Waar sta jij nu?



Als ondernemende moeder heb je vaak de neiging om te reflecteren vanuit je hoofd. Vanuit wat er moet. Wat logisch is. Hoe je het perfect doet. Wat 'verantwoord' voelt.

Maar wat als je jezelf vandaag eens een paar zachte vragen stelt. Niet als taak, maar als uitnodiging?

Pak pen en papier.

Zoek een rustige plekje op.

Adem diep in. En uit.

En schrijf voor jezelf op:

- ✓ Waar verlang ik écht naar – in mijn leven als vrouw, moeder en ondernemer?
- ✓ Hoe is het nu, als ik eerlijk voel? Wat stroomt, wat wringt?
- ✓ Wat zou ik kunnen doen om een beetje dichterbij mijn verlangens te komen?
- ✓ Wat is één kleine stap die ik deze week kan en wil zetten?

Je hoeft het niet allemaal te weten. Of rigoureus te veranderen. Soms is het al genoeg om te erkennen wat er leeft.

Laat het open.

Laat het zacht zijn.



Voel wat het met je doet om dit onder woorden te brengen.



SAGE
COACHING

Wat kan SAGE voor jou betekenen?

SAGE is er voor de moeder die onderneemt en zorgt vanuit haar hart, maar zichzelf soms vergeet of bang is dat ze er niet genoeg voor anderen is.

SAGE is er voor wie voelt: het kán anders, maar hoe?

SAGE helpt jou...

-
- Kiezen vanuit je **waarden** – in plaats van pleasen of presteren
 - Patronen **doorbreken** die je leegtrekken, maar niet meer passen
 - **Vertrouwen** op je intuïtie én je ondernemerschap
 - Leven en werken op een manier die klopt met **wie jij bent** namelijk ontzettend fijn om dit samen te doen!

SAGE brengt je van overleven naar leven. Oordeel loos en uitnodigend.

Niet met druk of perfectie. Maar met zachtheid, richting en begeleiding

Het geeft je de ruimte om je echte zelf te zijn.

Tot slot

Misschien weet je al: dit is waar ik naar verlang, dit is wat ik nodig heb.

Misschien twijfel je nog.

Wat je ook voelt – je bent welkom.

Stuur me een dm, email of bel me als je:

- Meer te weten wilt komen over SAGE.
 - Een keertje met mij wilt kletsen.
 - Of een inspiratiesessie met andere moeders wilt bijwonen.
- Je staat niet alleen.

Liefs,
Aimée

06-24260549
SAGEcoaching@kpnmail.nl

