

Gratis Inner Free E-book

Flow your day to feel Free

Naar meer rust, balans & vitale beleving
van jouw dag



Welkom!

Fijn dat jij gekozen hebt om dit te willen lezen
om jezelf te trakteren.

Trakteren op meer self-care time.

En daarmee op meer fijne vibes,
een fijne Flow of Life

Veel plezier!



www.innerfree.nl

Flow your day to feel Free

Voor jou deel ik hier mijn specifieke ochtend gewoontes om een goede dagstart te maken, doe je voordeel ermee!



Als je alles hebt doorgelezen, kan je hieronder noteren wat jij als eerste gaat doen en misschien ook al jouw volgende stap(pen).
Zodat jij er systematisch mee aan de slag gaat.

Focus, Flow & GO!



Veel plezier!



Jouw krachtige dagstart

zodat jij de dag energiek kan flowen.

Lees hier hoe jij dat eenvoudig en in weinig tijd kan realiseren.



Jij bent altijd druk om de dag zo goed mogelijk te laten verlopen.
Waarom en voor wie?

Voornamelijk omdat jouw omgeving dagelijks veel van jou vraagt en van jou verwacht. Zoals je volle agenda dat aangeeft. Vanuit jouw rol als werkende vrouw, moeder, collega, vriendin en familielid.

Dat is zeker een compliment waard voor jouw toewijding, inzet, daadkracht, aandacht en productiviteit! Echter, het vraagt ook veel van je in energie en tijd....je bent moe, je voelt je altijd gehaast, je gaat minder goed slapen en je krijgt allerlei klachten.

Je vindt dat je niet mag klagen en dat je het goed hebt. MAAR. Er is telkens dat maar-gevoel. Je hebt al langer dat knagende gevoel.

Je hebt al zoveel geprobeerd maar het lukt je niet om systematisch tijd en ruimte vrij te maken voor jezelf, zodat jij kan opladen, minder moe bent, je ontspannen en krachtig tegelijk mag gaan voelen.

Dan zijn deze 10 tips voor jou!!!



Ga direct naar de 10 tips of lees verder op de volgende
bladzijde over mijzelf.

Goed bezig! De eerste stap heb je al gezet door deze tips aan te vragen!

That's the spirit: kies bewust en voor jezelf



Wie ik ben?

Mijn naam is Petra van der Storm. Ik prijs me gelukkig in het leven met de mooie rollen die ik mag vervullen. Naast moeder, dochter, echtgenoot, vriendin en collega ook als orthopedagoog, yoga nidra teacher, Mind-walk coach en holistisch voedings- en leefstijlcoach. Dat alles om ook jou te mogen inspireren en te begeleiden om het leven zo plezierig mogelijk te leven op een voor jou haalbare en vitale manier. Naar het gevoel van rust en innerlijke vrijheid.

En geloof me, ik weet wat het is om als werkende moeder met een volle agenda alle ballen in de lucht hoog te willen houden. Met alle uitdagingen van het leven, groot en klein, intensief en complex. Inclusief pittige gezondheidsuitdagingen en je eigen (belemmerende) overtuigingen zoals bijvoorbeeld: ik moet sterk zijn, ik heb niks te klagen, ik ben sterk dus ik ga door, ik moet me groot houden....

Zoek niet hopeloos verder naar oplossingen, gun jezelf de tijd de volgende 10 tips te omarmen en kies er 1 of een paar om de start te maken goed voor jezelf te zorgen. Je mag mild zijn naar jezelf. Self-care time hoort prio te krijgen in jouw agenda, dan gaat de rest vanzelf anders, fijner en beter! Je gaat de dag leren flowen, beter slapen, ervan genieten en stralen!

Meer weten over mij?

www.innerfree.nl

Kies uit deze praktische en eenvoudige

Ochtendroutine

voor een krachtige en ontspannen dagstart.

10 tips ✓



Zie toelichting
op volgend blz.

1. glas lauw water drinken
2. tandenpoetsen & tong reinigen
3. warme olie zelfmassage
10 tot 15 minuten
4. douchen
5. Powervrouw houding
onder de douche
6. intunen
7. 10 a 15 minuten wandelen
8. (warm) ontbijt maken
voor later
9. verse kruidenthee maken
voor de hele dag
(thermoskan)
10. 10 minuten nieuws of social
media lezen of op een vrije
dag: meditatie, yoga of
muziek luisteren

meerdere tips komen vanuit
mindfulness, yoga & Ayurveda

Deze tips voor jou zodat...

- je meer tijd voor jezelf krijgt: meer rust in jouw hoofd en lijf ervaart
- jij de dag bewust energiek begint
- jij je krachtig en ontspannen voelt: Inner Power, meer gevoel van innerlijke vrijheid: @inner.free

De bewuste weg naar
binnen
die energiek naar
buiten leidt

Inner Power

Het gaat er niet om wat je gaat doen maar de manier waarop je het doet. Neem de tijd en ruimte voor jezelf.

10 tips

Toelichting

Haal hier een paar tips uit,
ga niet gelijk alles doen!

1. glas lauw water drinken: bv. de avond ervoor gekookt water in een thermoskan, tevens voor opwarming olie - zie punt 3.
2. tandenpoetsen, tong reinigen (evt. met tongscraper) om overtollige afvalstoffen te verwijderen.
3. warme olie zelfmassage: lang of kort, afhankelijk van tijd en zin; alleen gezicht, handen of hele lijf, 10 tot 15 minuten: goed voor het stimuleren van je bloedsomloop, kalmerend voor zenuwstelsel, geeft soepelheid aan je gewrichten.
4. douchen: met liefdevolle aandacht de olie afspoelen.
5. 'Powervrouw' houding onder de douche: armen wijd & hoog, benen spreiden, hart open, smile en "YES I am Powerful" in jezelf of hardop zeggen.
6. intunen: ogen dicht, hand op hart en/of buik: wat voel ik, hoe wil ik me voelen gedurende deze dag: intentie zetten (bijv. ik sta in mijn kracht of ik ben liefdevol).
7. 10 a 15 minuten naar buiten een frisse neus halen.
8. warm ontbijt maken (evt. later): bijv. gestoofd fruit, haver-mout of quinoa, kaneel, kardemom, kokosrasp, chiazaad.
9. verse kruidenthee maken voor de hele dag: fijngemalen zaadjes komijn, koriander & venkel 5 minuten in water koken en in thermoskan. Werkt o.a. kalmerend en reinigend.
10. maximaal 10 minuten nieuws of social media lezen of (op een vrije dag) een half uur mediteren, yoga of muziek luisteren.

Inner Power

Het allerbelangrijkste is: wees mild naar jezelf!
Beginnen is al heel erg goed van je.
Stap voor stap. Wees trots en geniet bewust.

Inner Free

Flow your day
Toch liever een paar keer per dag
kleine momenten?

Probeer dan dit eens voor meer rust overdag

Jij kan dat en jij verdient dat!



✓ 1. 's-Morgens: Wat staat er op het programma vandaag? Niet 'wat' wil je gaan doen maar 'hoe' wil je je erbij voelen, is de vraag. Focus je op dat krachtige gevoel, in die flow ga je de dag in.

✓ 2. Tussendoor: moment van letterlijk en figuurlijk stil staan: staar eens 10 minuten uit het raam, adem bewust in (tel tot 5) en uit (tel tot 7). Je zal je erna veel energieker en creatiever voelen. Ga door in die rustige hernieuwde flow.

✓ 3. Einde van de dag: wat ging goed vandaag & waar voel jij je dankbaar voor? Schrijf!

Deze tips voor jou zodat...

- jij meer regie krijgt over jouw mindset en over je energie.
- je de dag krachtig en ontspannen leert flowen.
- jij dagelijks in jouw kracht staat ongeacht wat er om je heen gebeurt. Naar een gevoel van innerlijke vrijheid: @inner.free

Jouw weg naar binnen.
Om vanuit innerlijke rust
krachtig en met
voldoening de dag te
leren 'flowen' !!

Meer weten? Liever een 1:1 consult en/of begeleiding?

Voel je vooral vrij om te contacten

www.innerfree.nl

Inner Power

Inner Free



Toch liever samen aan de slag? Dat kan!

Ik begeleid je graag op jouw Journey of Life to relax & feel magic in your life!

Jij en ik samen:

Outdoor: Mind-walk en wandel-coaching. In de natuur kom je sneller tot rust en tot jezelf. Mind off, zintuigen aan. Voelen wat er speelt, achterlaten wat jou niet meer dient en energie opdoen om je dag krachtig voort te zetten en uitdagingen op je pad beter aan te kunnen.

Indoor: Deep Relax Yoga Nidra: beter slapen, meer focus, meer energie, resetten van negatieve gedachtenpatronen en nog zoveel meer met een zeer rustige, eenvoudige en laagdrempelige manier om je op diep niveau fysiek, mentaal en emotioneel te ontspannen en resetten.

Of een Balans Consult op het gebied van voeding en leefstijl. Voor jou persoonlijk; in jouw omstandigheden en binnen jouw haalbaarheid. Vanuit holistisch-, Ayurvedisch perspectief.

Voor jou zodat

- jij meer regie krijgt over jouw mindset, jouw energie en/of je fysieke klachten.
- je het leven krachtig en ontspannen leert flowen.
- jij dagelijks in jouw kracht staat ongeacht wat er om je heen gebeurt. Naar een gevoel van innerlijke vrijheid: @inner.free

Meer weten of een afspraak maken?
Voel je vooral vrij tijd te maken voor
jezelf en om mij te contacteren

www.innerfree.nl



Petra van der Storm

Disclaimer: De Inner Free tips en begeleiding zijn complementair. Bij ziekte of mentale c.q. fysieke klachten, zijn deze tips nooit vervangend voor behandeling van arts, hulpverlening of GGz. Zie verder de Algemene voorwaarden: www.innerfree.nl

Inner Power

Veel plezier!
Petra

Dankwoord

Dank voor het aanvragen en tot hier komen met lezen. Ik hoop ermee oprecht van betekenis te mogen zijn voor jou.

Uiteraard heb jij dit E-book aangevraagd voor jezelf. Dat lijkt een eenvoudige en wellicht weinig zeggende actie.

Maar niets is minder waar; jij hebt daarmee gekozen voor jezelf. Uit interesse, nieuwsgierigheid of uit behoefte om iets voor jezelf te veranderen of verbeteren.

Als je er een paar tips hebt uitgehaald voor jezelf, ben ik heel benieuwd naar jouw ervaring. Of erdoor iets veranderd in jouw beleving van de dag. Laat het me gerust weten, dat vind ik oprecht leuk!

Het kan natuurlijk ook zijn dat dit half gelezen of even snel tussendoor gelezen wordt door jou. Als zoveelste E-book. Dan is een uitdagende onderzoeksvraag op zijn plaats; wat jou drijft in deze aanvragen. Veel scrollen, aanvragen en lezen. En er vervolgens niets of heel kort iets mee te doen.

Er zit geen oordeel op, doe dat ook zeker niet naar jezelf, maar onderzoeken met mildheid naar jezelf kan je meer helderheid geven. En misschien dat zetje om het nu anders te willen doen.

Het allerbelangrijkste is: heb geduld & wees mild naar jezelf!

Beginnen is al heel erg goed van je.

Stap voor stap. Wees trots en geniet bewust.

www.innerfree.nl

*Veel liefs.
Petra*