



HERBALANSEREN IN HET NIEUWE VELD

AUDIO OPSTELLING

WERKBOEK

ANTSJE ABMA

ANTSJE ABMA

Energetisch (business)
mentor



WERKBOEK

Lieve vrouw, Dit is jouw ruimte om te landen, te voelen, te integreren en te verdiepen wat de opstelling in beweging heeft gezet.

Een opstelling werkt niet alleen op het moment zelf het werkt dóór in je systeem.

Het verschuift patronen, rollen, verhalen en energieën die soms al jaren vastzaten.

En dat kan vragen om zachtheid, bewustzijn en nieuwe keuzes.

In dit werkboek neem je de tijd om te zien wat je eerder niet kon zien:

de plekken waar je jezelf klein hield, de rollen die te zwaar voelden, de grenzen die vervaagden, de loyaliteiten die je droegen, en het verhaal dat niet meer bij je past.

Misschien herken je dat je je missie kleiner hebt gehouden dan ze werkelijk is.

Of dat je grenzeloos veel ruimte aan je klanten gaf, waardoor er minder ruimte overbleef voor je kinderen, je partner, je rust en voor jezelf.

Gebruik dit werkboek zoals jij dat wil:
schrijvend, intuïtief, met pauzes, in stilte of in beweging.
Er is geen goed of fout alleen wat klopt voor jou.

In liefde Antsje

NA EEN
OPSTELLING
VERSCHUIFT ER
VAAK VEEL:

INNERLIJK, ENERGETISCH,
RELATIONEEL.
JE SYSTEEM ZOEKT EEN
NIEUWE ORDENING.

Dit werkboek helpt je om:
inzicht te verdiepen
nieuwe keuzes te bekrachtigen
rust in je systeem te brengen
je veld stabiel te maken

VAN OVERZICHT
NAAR
HERBALANSEREN
TOT RUIMTE EN
RUST

www.antsjeabma.nl



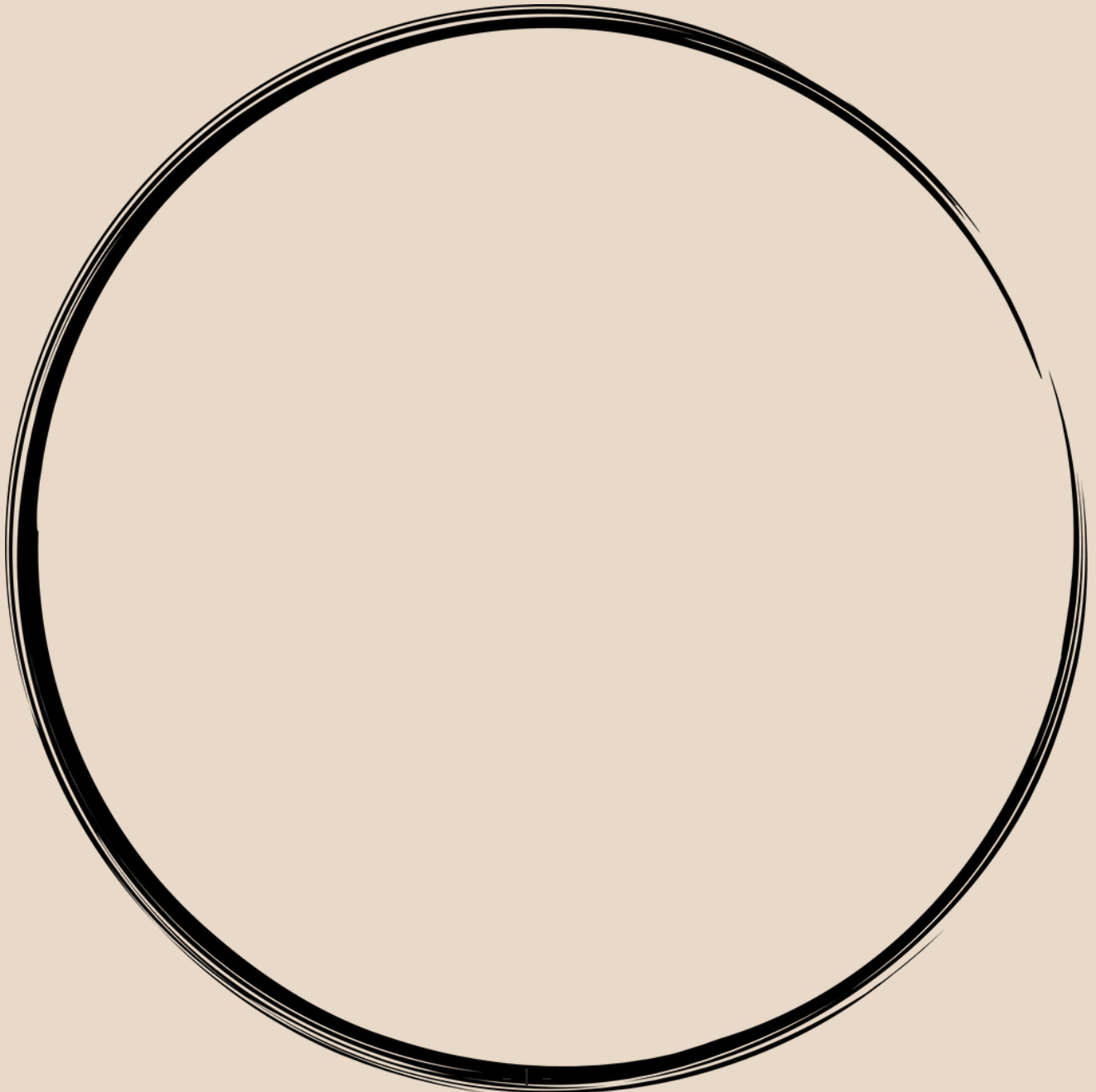
De opstelling bracht je naar een adelaarsview.
het punt waarop alles in één keer helder wordt,
waar inzicht vanzelf ontstaat,
en waar jouw juiste plek zichtbaar wordt.
Dit werkboek helpt je om die helderheid vast te houden en te verdiepen, zodat je
nieuwe veld zich kan stabiliseren.

Je gaat:
zien wat jouw systeem heeft laten verschuiven
begrijpen welke plek voor jou klopt
ruimte maken voor jouw missie
keuzes maken die passen bij jouw energie en jouw gezin
jouw leiderschap ankeren op een zachte, natuurlijke manier
ervaren hoe rust en richting samen kunnen bestaan

HET OUDE VELD

NEEM IN DEZE INTEGRATIE OEFENING RUIMTE OM HET OUDE VELD WAT JE
HEBT GEZIEN EN ERVAREN IN BEELD TE VANGEN - GEEF ALLES EN IEDEREEN
DE PLEK WAAR JE ZE ALLEREERST ZAG TIJDENS DE OPSTELLING.

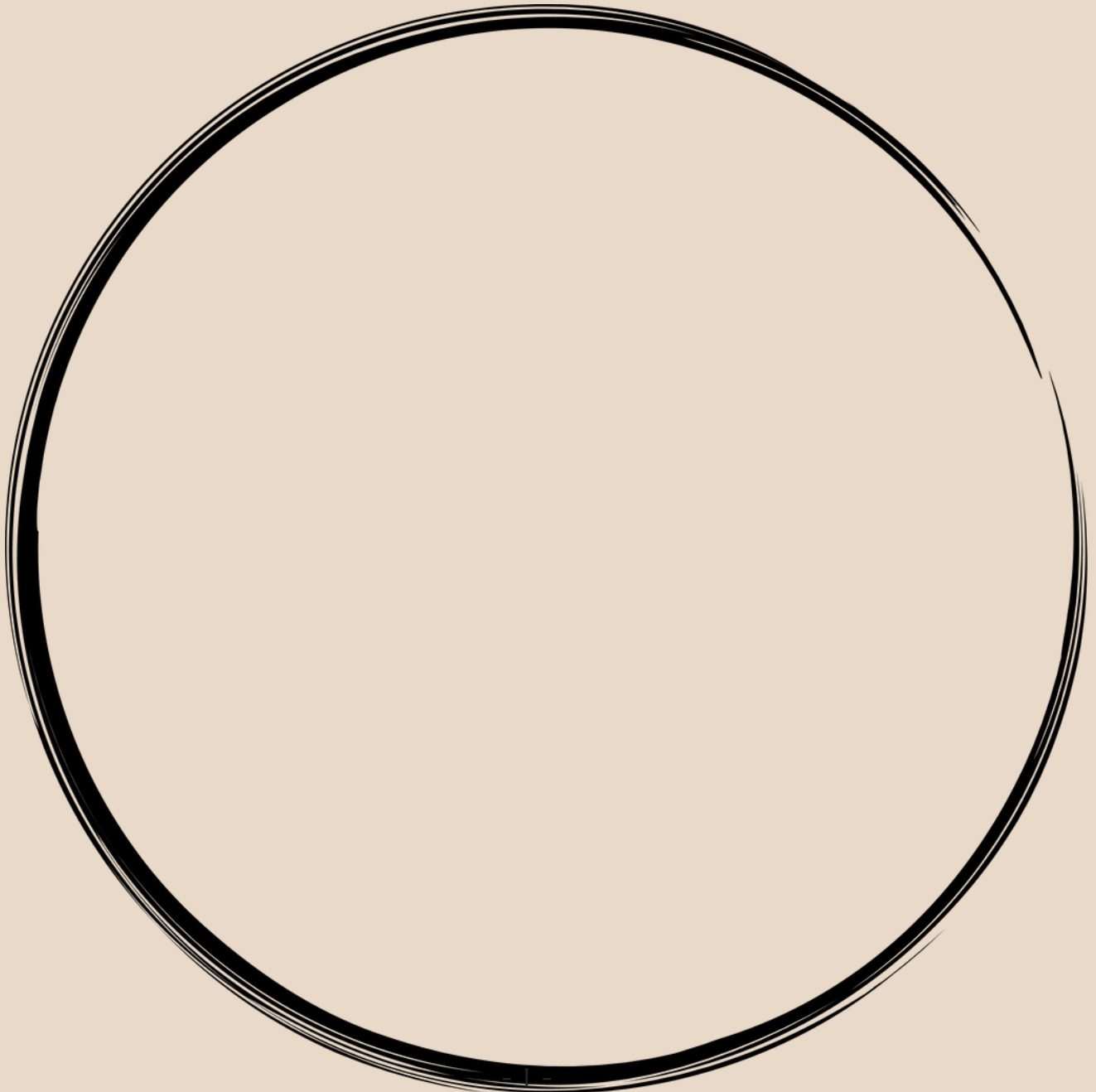
Jij
Je partner (indien aanwezig)
Kind(eren)
Familie van herkomst
Vriendinnen / sociaal netwerk
Je onderneming als entiteit
Je missie
Je ideale klanten
Tijd / energie / grenzen
Rust / ruimte



HET NIEUWE VELD

NEEM IN DEZE INTEGRATIE OEFENING RUIMTE OM HET NIEUWE VELD WAT JE
HEBT GEZIEN EN ERVAREN IN BEELD TE VANGEN - GEEF ALLES EN IEDEREEN
DE PLEK WAAR JIJ ZE HEBT GEPLAATST TIJDENS DE OPSTELLING.

Jij
Je partner (indien aanwezig)
Kind(eren)
Familie van herkomst
Vriendinnen / sociaal netwerk
Je onderneming als entiteit
Je missie
Je ideale klanten
Tijd / energie / grenzen
Rust / ruimte



DIT ZIJN MIJN INZICHTEN

DE PERIODE VAN INTEGRATIE IS NET ZO BELANGRIJK ALS DE OPSTELLING ZELF.

DE 3 FASES VAN INTEGRATIE

Fase 1: Waarnemen (dag 1-3)

Je ziet nieuwe patronen, voelt emoties of krijgt inzichten.

Niet doen: forceren, verklaren, analyseren.

Wel doen: ademen, schrijven, wandelen, ruimte geven.

Fase 3: Leven (dag 12-30)

Het nieuwe veld wordt jouw nieuwe basis

Je voelt meer rust, richting, helderheid en vertrouwen.

Fase 2: Ordenen (dag 4-11)

Je voelt welke plek klopt tussen jou, je gezin en je onderneming.

Je zet grenzen, maakt keuzes, verschuift energie.

EEN NIEUW
PERSPECTIEF
VERANDERT
HET HELE
VERHAAL.



REFLECTIEVRAGEN

Reflectievragen om jouw nieuwe veld te laten landen:

Gebruik deze vragen in ieder geval tijdens de eerste 3 dagen na de opstelling

Ik

Waar sta ik nu in mijn veld?
Welke plek voelt natuurlijk?
Wat valt er weg als ik niet langer trekt of duwt?

Moederschap

Wat is mijn natuurlijke rol?
Waar mag zachtheid in?
Wat geeft mijn kinderen rust?

Partnerrelatie

Hoe voelt jullie plek naast elkaar?
Wat verandert er als jij jouw plek inneemt?

Familie van herkomst

Wat mag je teruggeven wat niet van mij is?
Wat mag ik in dankbaar aannemen als krachtbron?

Je onderneming

Wat vraagt mijn onderneming echt van mij?
Wat verandert er als ik niet langer overneem wat van de onderneming is?

Je missie

Waarin wordt mijn missie helderder?
Welke beweging is de volgende logische stap?

Je klanten

Hoe willen mijn klanten zich tot mij verhouden?
Wat wordt gemakkelijker als ik op de juiste plek staat?

DE 7-DAAGSE DAGELIJKSE PRACTICE

Voor een duurzame integratie.

Elke dag bestaat uit:

Mini check-in (2 min)

Korte oefening (5-10 min)

Reflectievragen (3 min)

Eén belichaamde actie (1 stap)

De 7 Bouwstenen van Balans

1. Ruimte – tijd voor jezelf
2. Richting – duidelijke missie & focus
3. Ritme – dagstructuur die werkt
4. Relaties – gezin, partner, netwerk
5. Rust – regulatie en energie
6. Rijkdom – inkomsten, waarde, ontvangen
7. Rouw – dingen loslaten die niet meer passen

Elke dag van de 7-daagse practice koppelt aan één van deze bouwstenen.

NOTES:



DAG 1 RUIMTE

Doel: Je veld opschonen en ruimte creëren.

Practice:

Zit stil. Adem diep.

Stel je voor dat je omringd bent door een zachte cirkel van ruimte.

Alles wat niet van jou is, zakt door de grond heen.

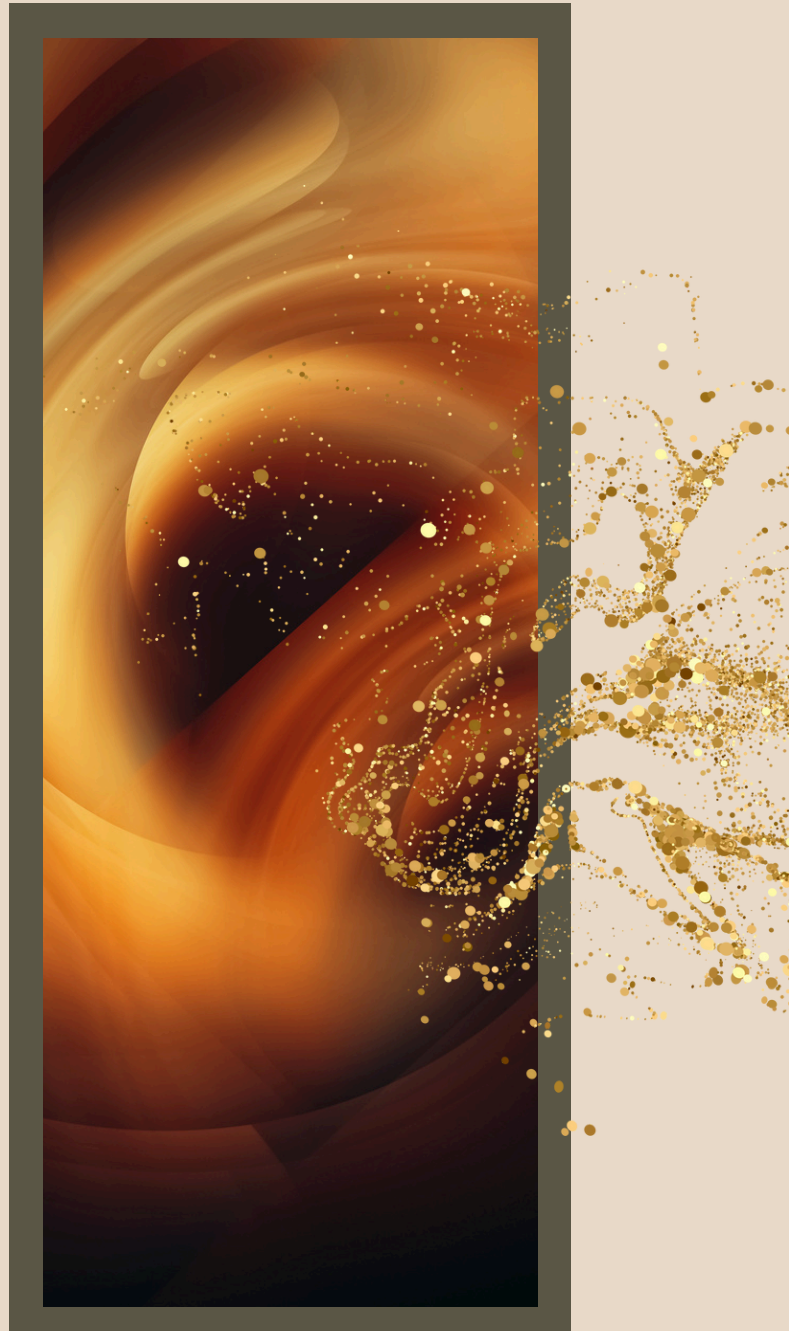
Reflectie:

- Waar ben ik vol?
- Wat mag ik loslaten?
- Waar verlang ik naar?

Actie:

Kies 1 ding dat je vandaag NIET doet.

NOTES:



DAG 2 RICHTING

Doel: Je missie opnieuw voelen.

Practice:

Adem in je hart.

Stem af op je missie - wat wil je dat ik vandaag weet, doe of laat?

Schrijf 3 zinnen op zonder nadenken.

Reflectie:

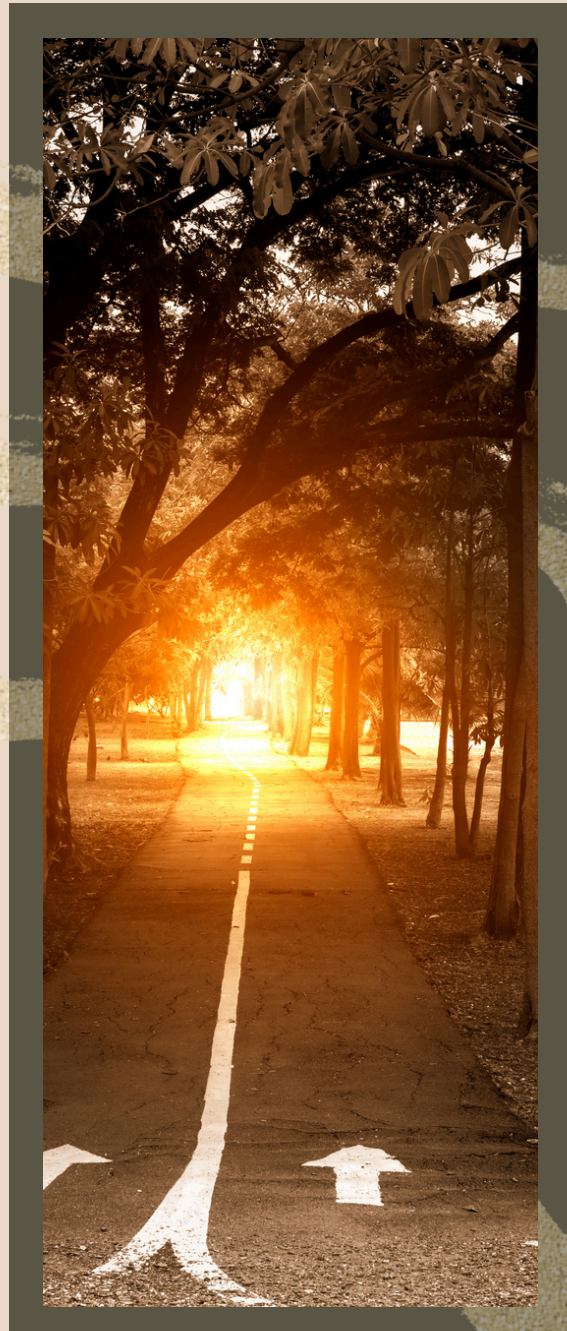
Waar wordt het helder?

Waar wordt het eenvoudig?

Actie:

Doe 1 actie die volledig klopt met je missie.

NOTES:



DAG 3 RITME

Doel: Je natuurlijke dagstructuur voelen.

Practice:

Visualiseer je ideale dag van wakker worden tot slapen.
Voel waar de flow zit.

Reflectie:

Wat werkt voor mij?
Waar verlies ik energie?

Actie:

Pas 1 klein ritme-element aan (bijv. ochtendroutine, rustmoment, stop-tijd).

NOTES:

DAG 4 RELATIES

**Doel: Helderheid in partner,
kinderen, netwerk.**

Practice:

Zet drie cirkels voor je: partner,
kinderen, netwerk.

Voel welke afstand klopt.

Reflectie:

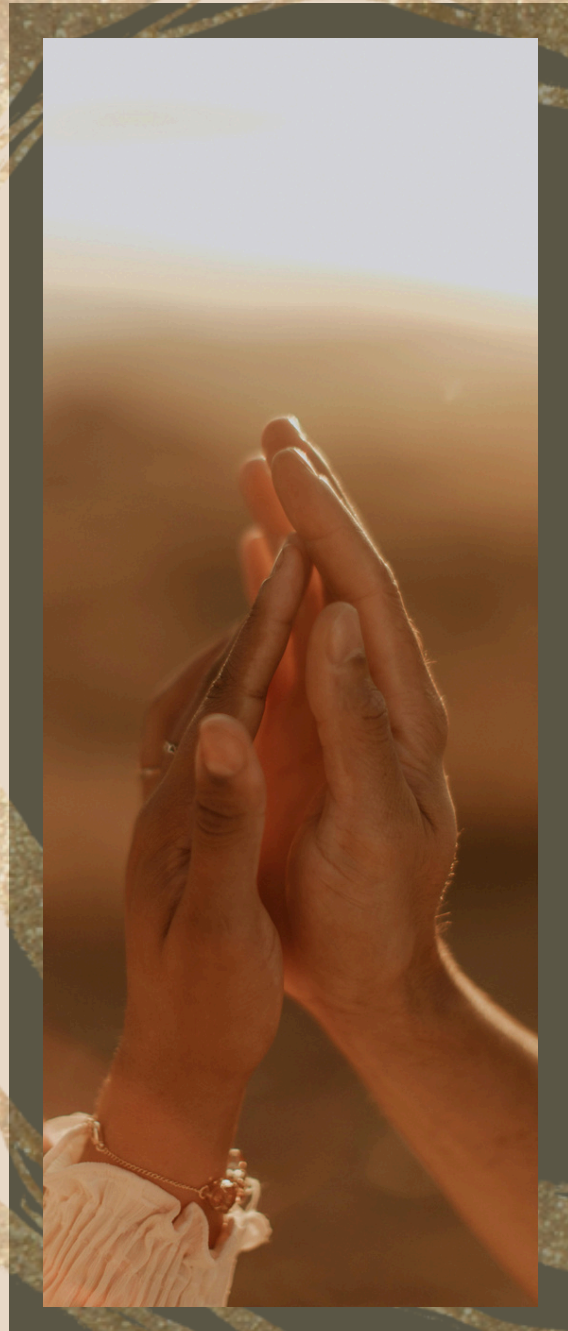
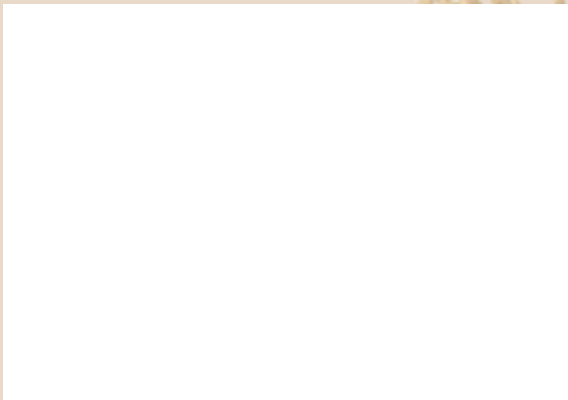
Wie mag dichterbij?

Waar mag meer lucht?

Actie:

Één liefdevolle grens of
verbinding leggen (één appje,
één gesprek, één afspraak).

NOTES:



DAG 5 RUST

Doel: Energie reguleren.

Practice:

Hand op je hart en buik.

Adem 1-4-2 (1 in, 4 vast, 2 uit).

Laat je schouders zakken.

Reflectie:

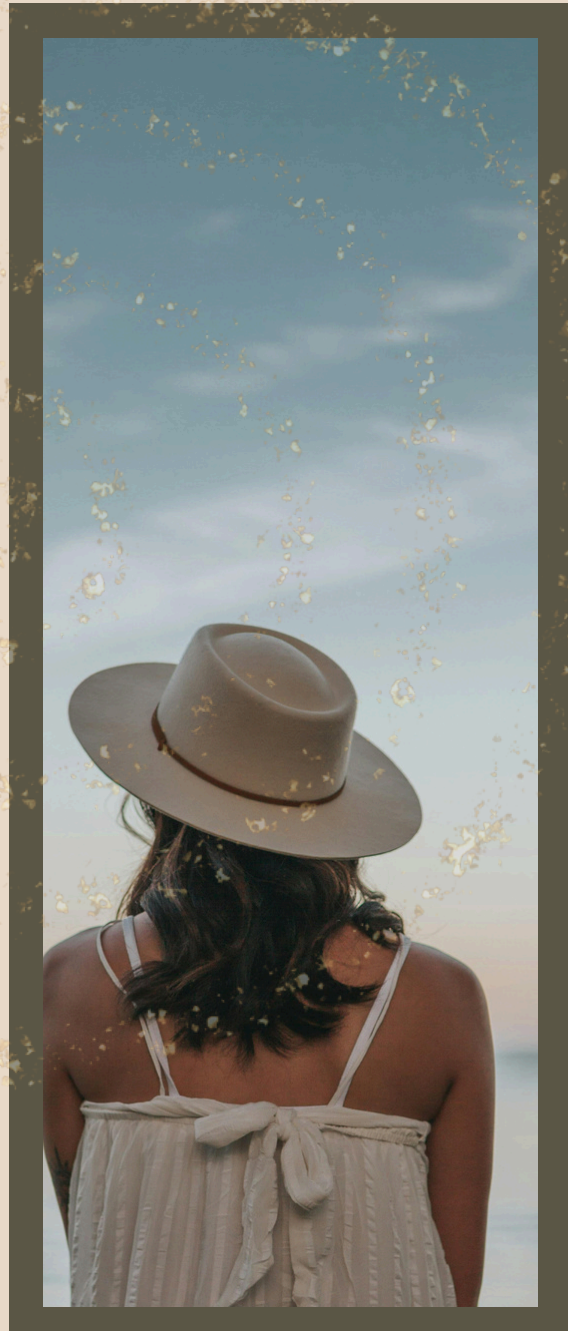
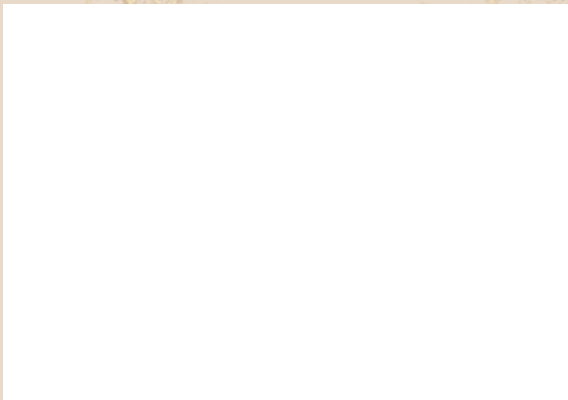
Waar zit spanning?

Wat kalmeert me direct?

Actie:

Plan 20 minuten echte rust
vandaag.

NOTES:



DAG 6 RITME

Doel: Ontvangen, eenvoud, waarde.

Practice:

Zie jezelf en je onderneming voor je.
Laat klanten naar je toe komen.

Reflectie:

Waar mag ik meer ontvangen?
Welke prijs, grens of vorm klopt niet meer?

Actie:

Één stap richting jouw waarde (prijs, aanbod, grens of investering).

NOTES:

DAG 7 ROUW

Doel: Loslaten wat niet meer past.

Practice:

Schrijf drie dingen op die geen energie meer geven.

Leg je hand erop en zeg: "Dank je, en ik laat je nu gaan."

Eventueel brand je dit op in een mini ritueel.

Reflectie:

Wat maakt ruimte als ik het loslaat?

Actie:

Laat 1 ding echt gaan vandaag.

NOTES:

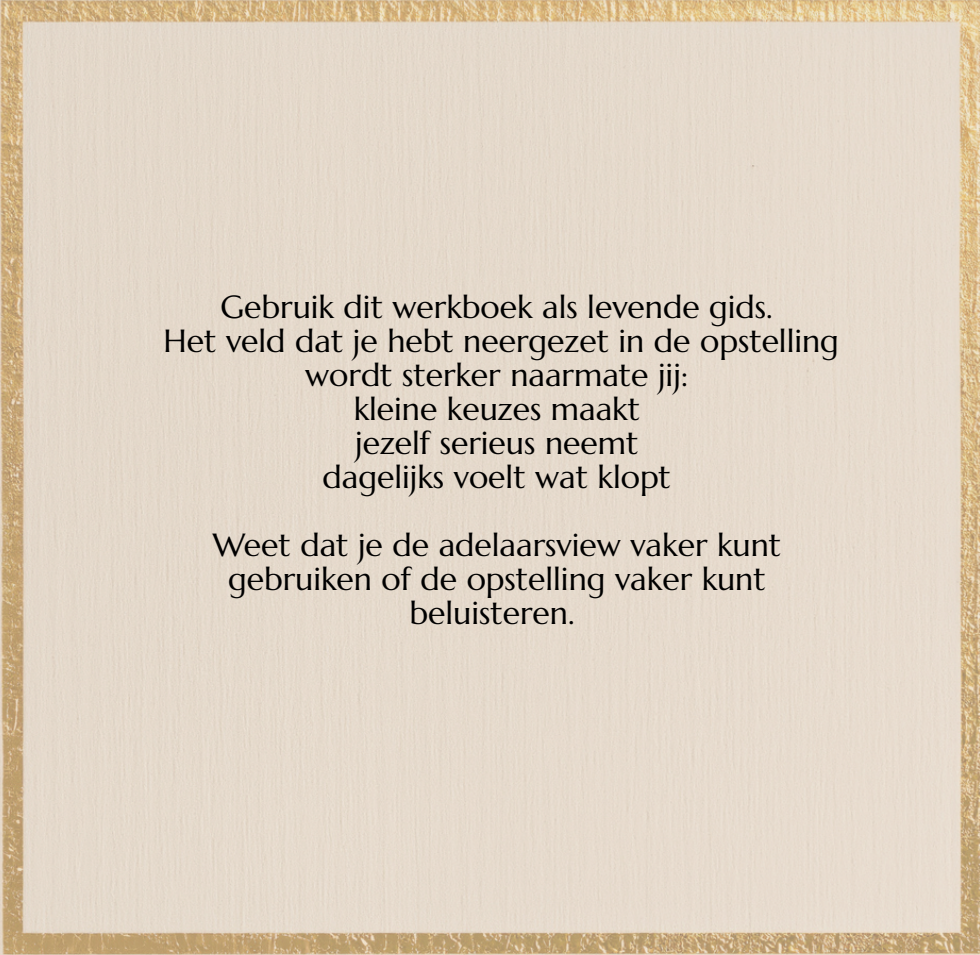


NIEUWE BELOFTE

1. Ik beloof mezelf dat ik...
hier schrijf je wat je vanaf nu
toestaat, leeft of bewaakt
2. Ik laat los wat niet meer van mij
is, namelijk...
patronen, rollen, verwachtingen,
oude verhalen
3. Ik kies ervoor om...
nieuwe houding, energie, richting,
manier van handelen
4. Ik eer mijn grenzen door...
concreet en zacht tegelijk
5. Ik draag vanaf nu alleen dat wat
bij mij hoort:...
6. Mijn systeem mag mij
ondersteunen in...
wat je wenst te laten groeien
7. Mijn nieuwe plek voelt als...
bijv. ruim, waar, steviger, lichter

KIES ÉÉN ZIN UIT JE BELOFTE DIE HET MEEST WAAR VOELT.
DIT WORDT JOUW DAGELIJKSE ANKER DE KOMENDE 7 DAGEN.
SCHRIJF HET HIER OP:
MIJN ANKERZIN IS:

.....



Gebruik dit werkboek als levende gids.
Het veld dat je hebt neergezet in de opstelling
wordt sterker naarmate jij:
kleine keuzes maakt
jezelf serieus neemt
dagelijks voelt wat klopt

Weet dat je de adelaarsview vaker kunt
gebruiken of de opstelling vaker kunt
beluisteren.

LIEVE VROUW

Je hebt de tijd genomen om te kijken, te voelen, te verschuiven.
Om te zien wat waar is, wat losgelaten mag worden en welke plek jij
opnieuw mag innemen. Dit werk vraagt moed.
Het vraagt eerlijkheid, zachtheid en de bereidheid om jezelf niet langer te
dragen op oude manieren.
Je hebt gekozen voor helderheid, voor ruimte, voor een veld dat klopt
voor jou, je gezin en je onderneming.

Weet dat alles wat je hebt aangeraakt, in beweging blijft.
Een opstelling werkt door in laagjes: inzichten komen, energie verschuift,
keuzes worden eenvoudiger. Stap voor stap groeit je leiderschap, niet
door harder te gaan, maar door dieper te landen in jezelf.

Dank je wel dat je dit werk hebt geopend.
Dank je wel dat je jezelf serieus neemt.
Dank je wel dat je de plek inneemt die voor jou bedoeld is.

DANK

EN NU VERDER?

Als dit werk je heeft aangeraakt als je voelt dat er meer ruimte, meer richting, meer waarheid in jou wacht dan nodig ik je uit om samen verder te gaan.

Samen kunnen we:
je missie volledig neerzetten
je onderneming uitlijnen met jouw energie
je systeem stabiliseren in rust & leiderschap
je grenzen verstevigen zonder hard te worden
je plek bewaken tussen moederschap, ondernemen en jezelf
het veld verder openen waar jij naartoe groeit

Of je nu verdieping zoekt, begeleiding in je leiderschap, of een doorbraak in je ondernemerschap ik sta met liefde naast je in dit proces.
Voel je een ja?

Dan ben je welkom.

In liefde Antsje

