

POWER WOMEN

MASTER
CLASS

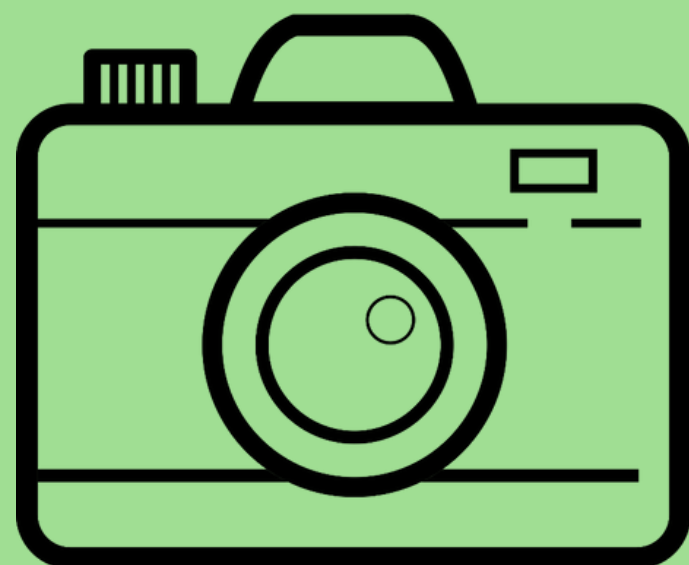


WEEK 7: SEKS & ZELFBEELD



01

Camera's aan



02

Micro's uit



03

Gebruik chat





01

**Prestatie
maatschappij**

02

**ME TIME
X Stress**

03

Rust = groei

R E C A P

IS SEKS BELANGRIJK?



STATISTIEKEN

JAREN '90



HUIDIG

IN 30 JAAR



40 /

LIBIDO VROUW

Oorzaken van een laag libido:

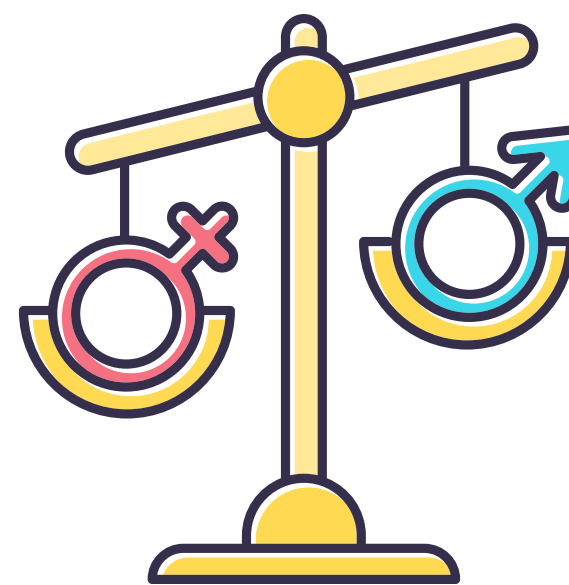
Relationele problemen



Slechte voeding



Onzekerheden



Onprettige gedachten



Traumatische gebeurtenissen

LIBIDO VERHOGEN

BESPREEK HET



Verminderen onprettige
gedachten en onzekerheid

POSITIEF ZELFBEELD



Wegnemen onzekerheden
door minder streng te zijn en
jezelf te accepteren!

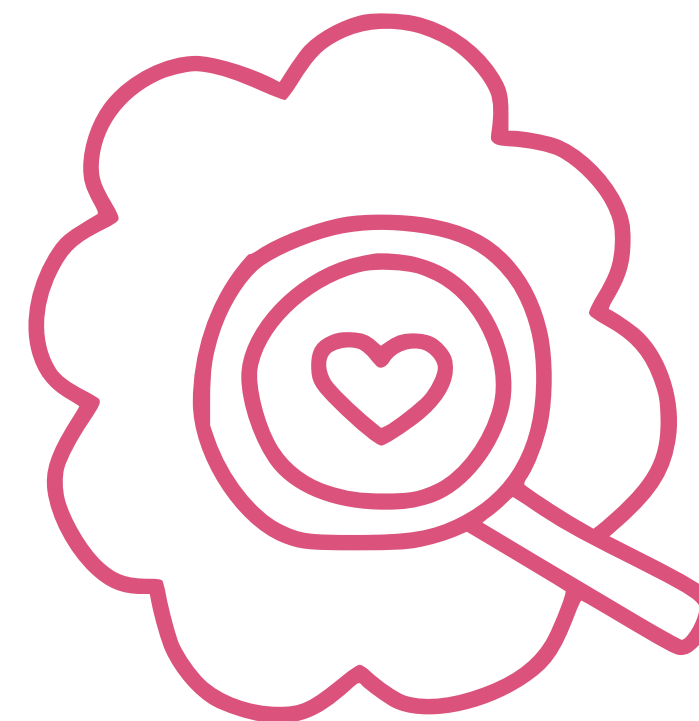
LIBIDO VERHOGEN

MASTURBATIE



Opwekken innerlijke
seksuele verlangens

ONTDEK JEZELF



Ontdekken eigen lichaam &
(minder) prettige ervaringen

LIBIDO VERHOGEN

JUISTE VOEDING



Lustopwekkers, goede fysieke
en mentale gezondheid

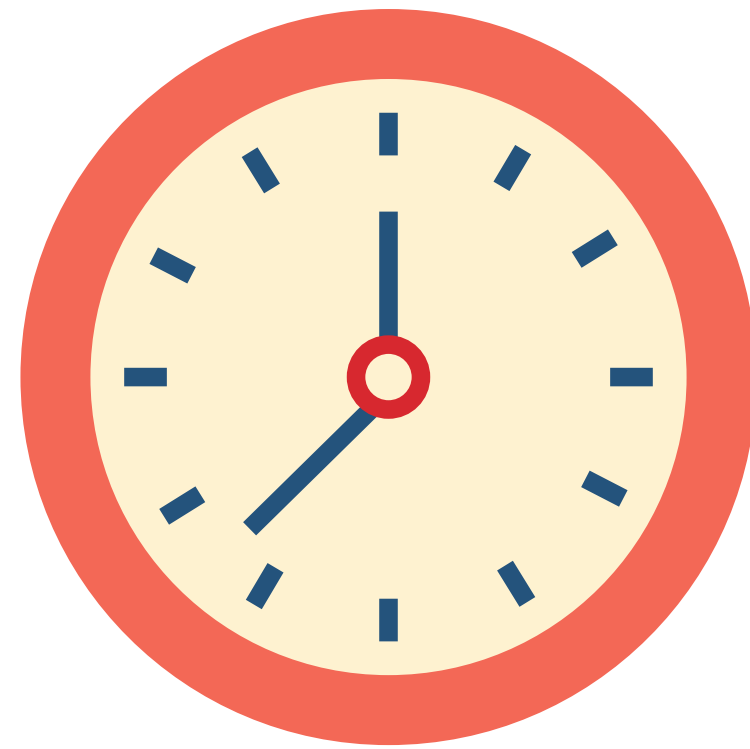
BEWEGEN



Vrijzetting van dopamine,
serotonine & endorfine

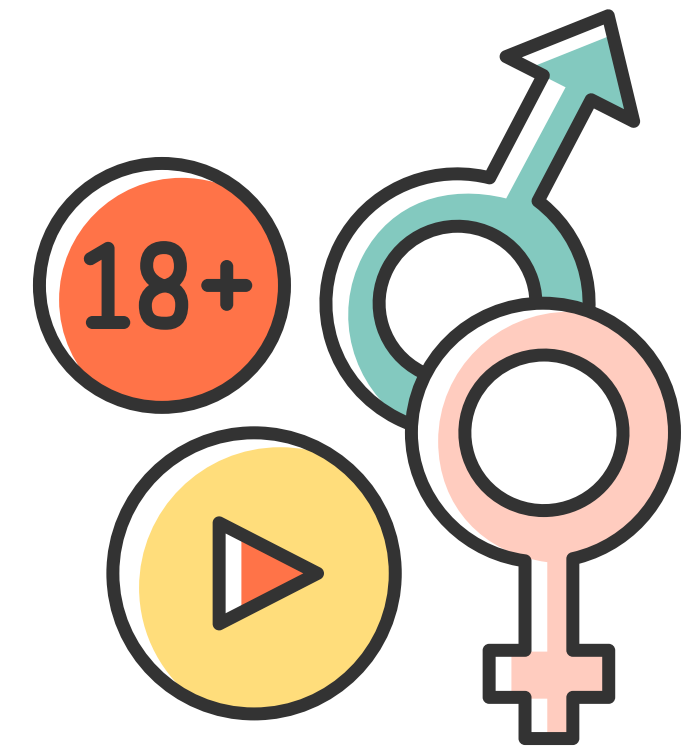
LIBIDO VERHOGEN

MAAK TIJD



Tijd vrijmaken om seksuele
verlangen te stimuleren

PORNO/PORNA



Erotische prikkels directe
invloed op libido

LIBIDO VERHOGEN

EXPERIMENTEER



Opwekken seksuele
verlangen

GEEN ALCOHOL



Vermijden vaginale droogte
en minder goede erectie

LIBIDO VERHOGEN

ZORG VOOR JEZELF



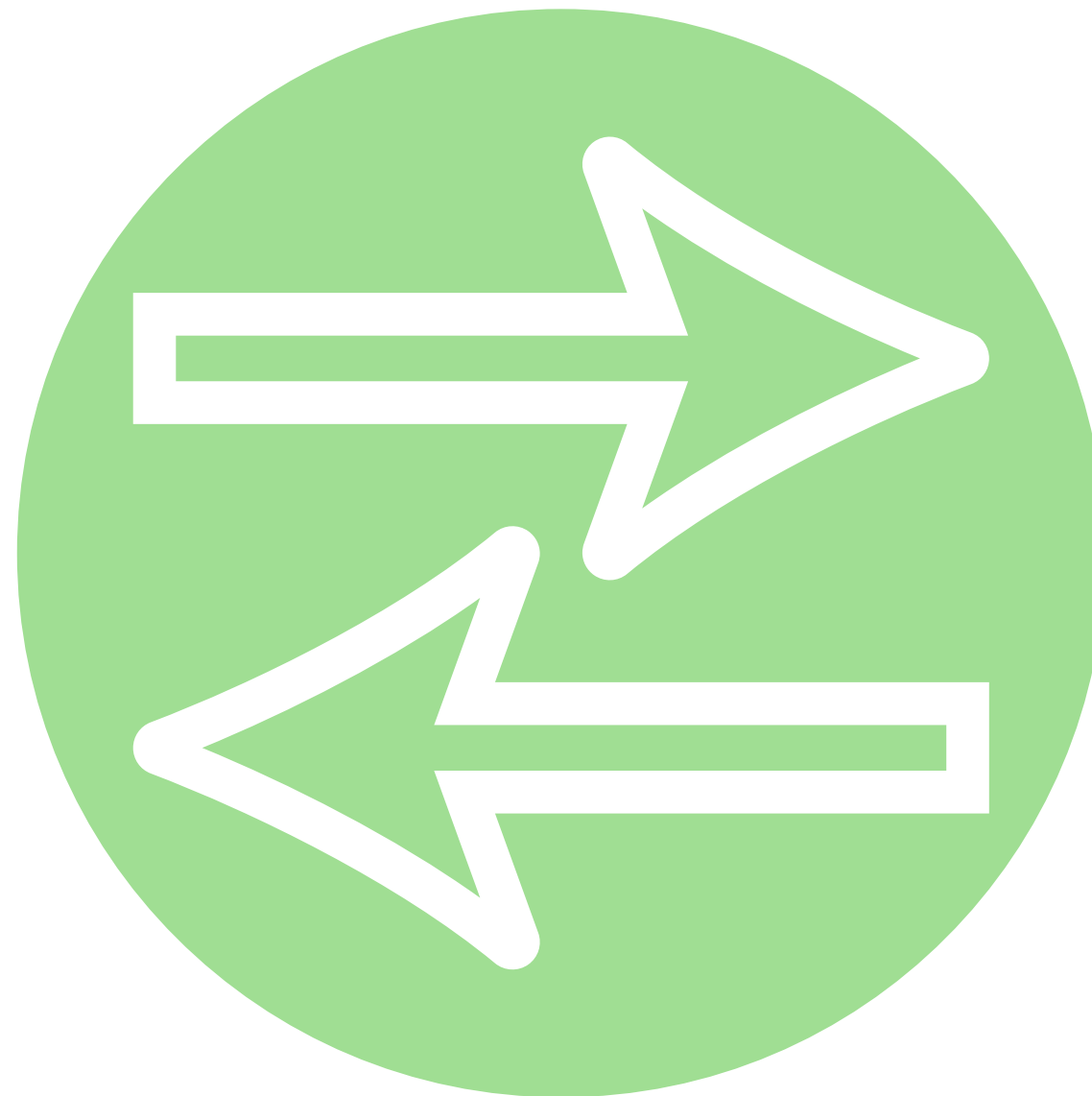
Focus op mentale en fysieke
gezondheid, verminderde
emotionele disbalans

IS SEKS ECHT ZO BELANGRIJK?

Seksualiteit wordt vaak onder- of overschat

Christelijke
zelfbeheersing &
ingetogenheid

Spanningen in
extremen



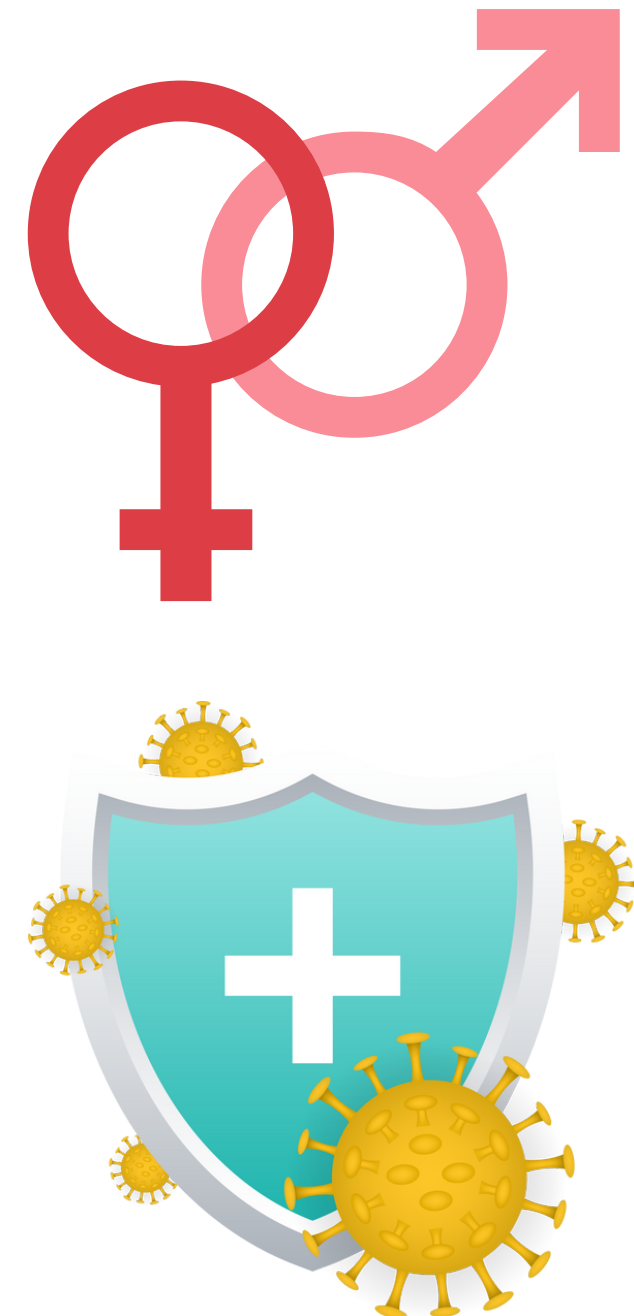
Zielloze seks

Geroutineerde
oefening

IS SEKS ECHT ZO BELANGRIJK?

Seksualiteit wordt vaak onder- of overschat

- **Goede partner relatie**
- **Regelmatige seks (productie oxycotine)**
- **Lichaamsbeweging, seks = cardio**



Communicatie
zonder woorden

De lijm in je relatie,
verbinding

Ontdekking




SEKS IS...

Manier om af
te stemmen

Vergeving

Elkaar
terugvinden

Manier om opnieuw
te beginnen



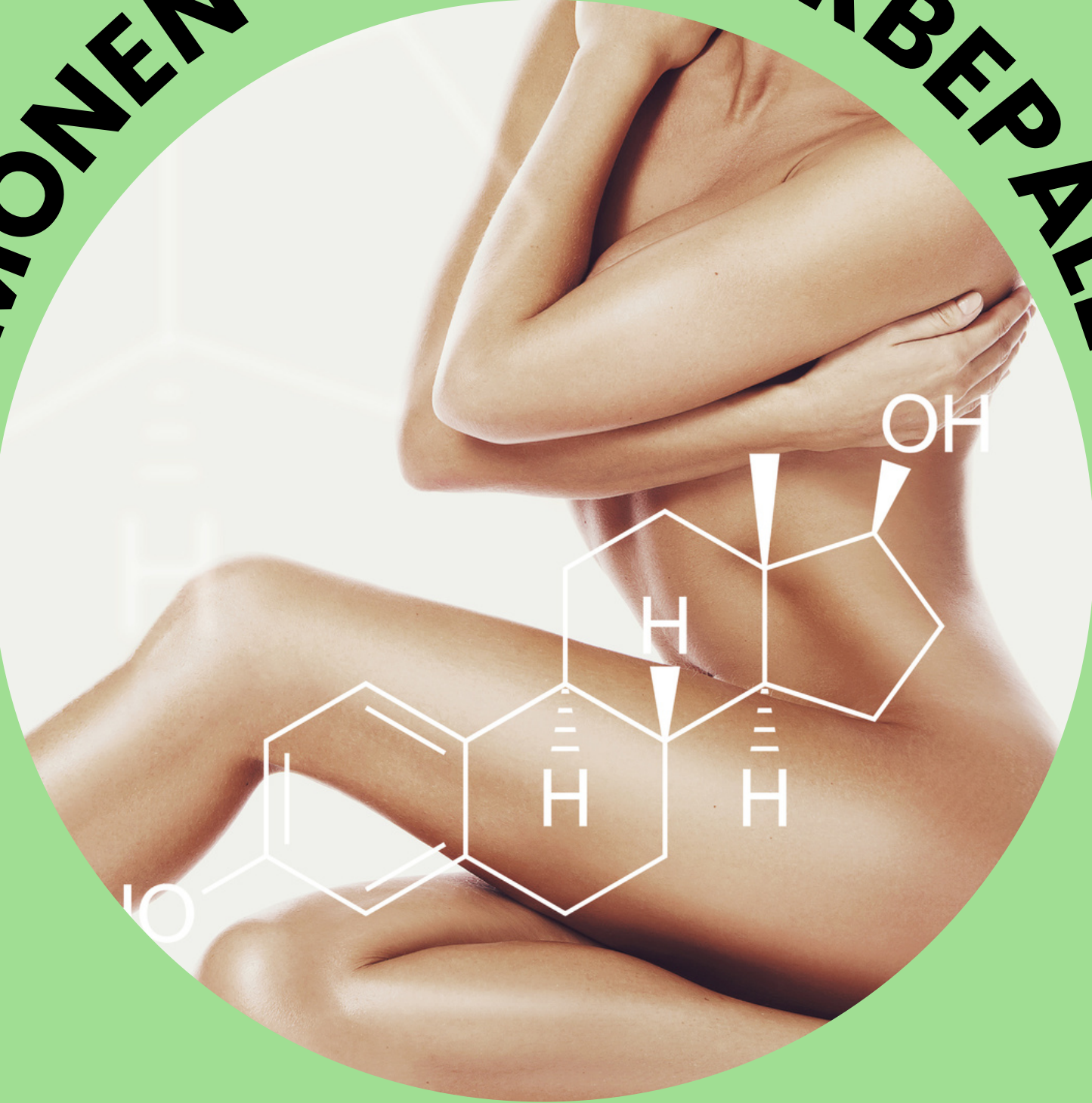
**SEKSUELE
ENERGIE
=
LEVENSENERGIE!**

**SEX
IS A
SKILL**





HORMONEN KARAKTERBEPALEND?



Heeft de anti-conceptie invloed op welke partner je wilt?



HORMONEN

Functies

Groei

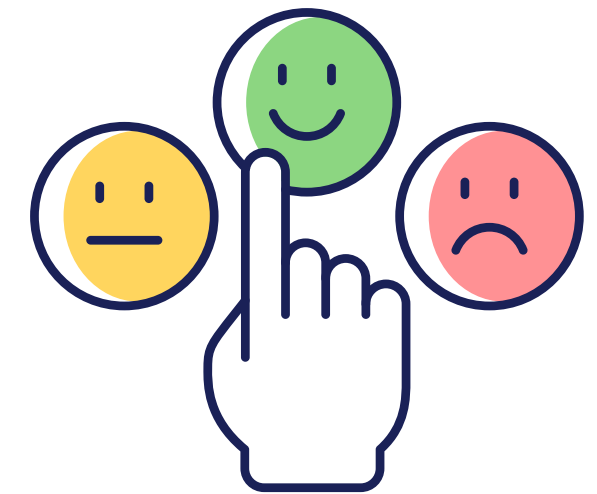


Gedrags-
stoornissen

Fysieke
klachten



Energieverbruik



Opbouw vet- of
spiermassa

HORMONALE DISBALANS

EETGEWOONTES



STRESS

BEWEEGGEWONTES



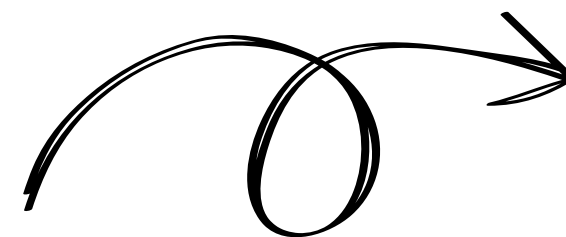
Invloed op interne functies, mentale scherpte, uiterlijke en emotionele stabiliteit

HORMONEN

Symptomen en levensfase



Overschot of
tekort?



Check de
symptomen

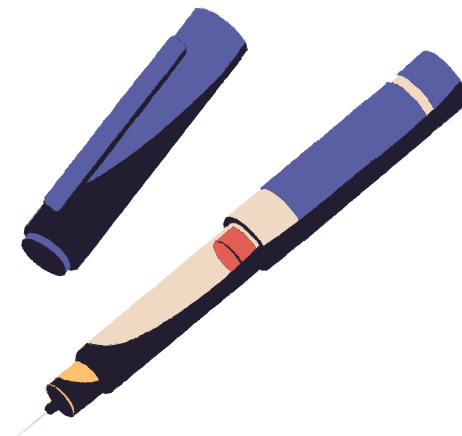
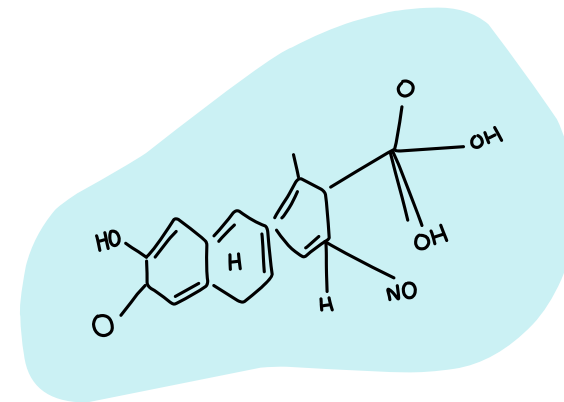
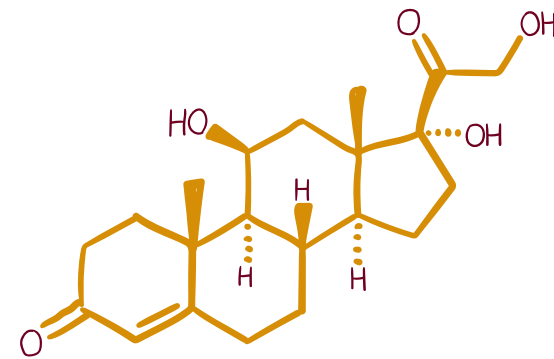
HORMONEN

Grootste factor = chronische stress



Meest uit balans:

Cortisol
Leptine
Insuline



***PCOS**

Zelfbeeld



HOE IS JOUW ZELFBEELD?!



1

10

OORZAKEN

OMGEVING



UITERLIJK



SOCIAL MEDIA

OORZAKEN

BDD



PESTEN

HERKENBAAR?

FOUTEN MAKEN



KRITIEK

NEGATIVITEIT



ZELFBEELD BOOSTEN

ISOLEER SITUATIE



Je situatie zo concreet
mogelijk maken

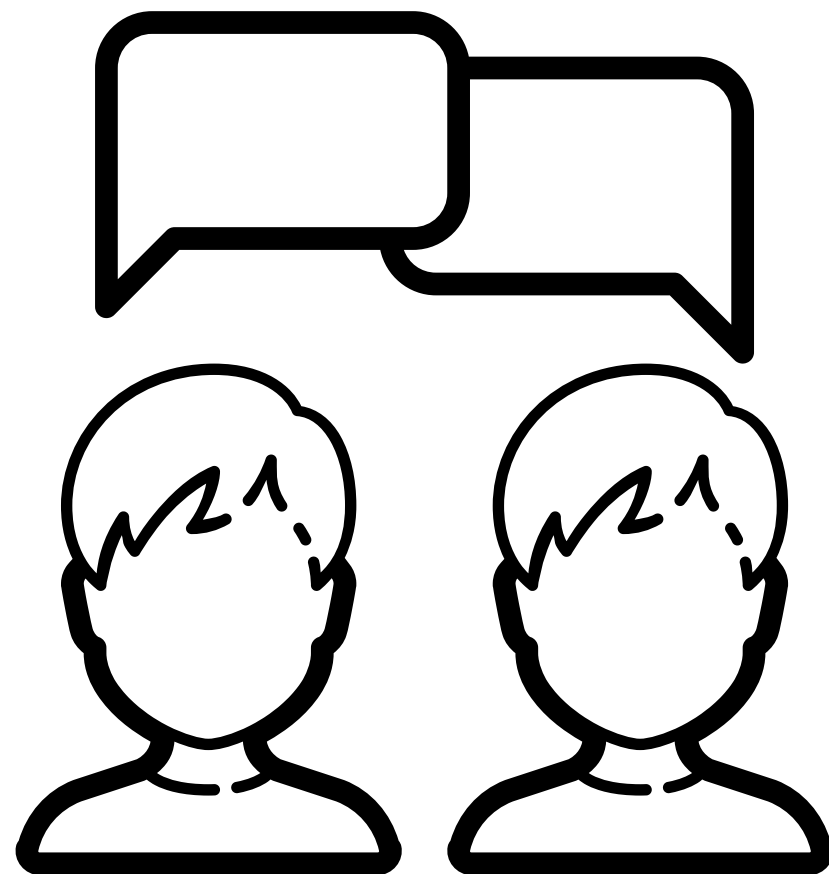
BEWUST VAN GEDACHTEN



Welke betekenis geef jij aan
die situatie?

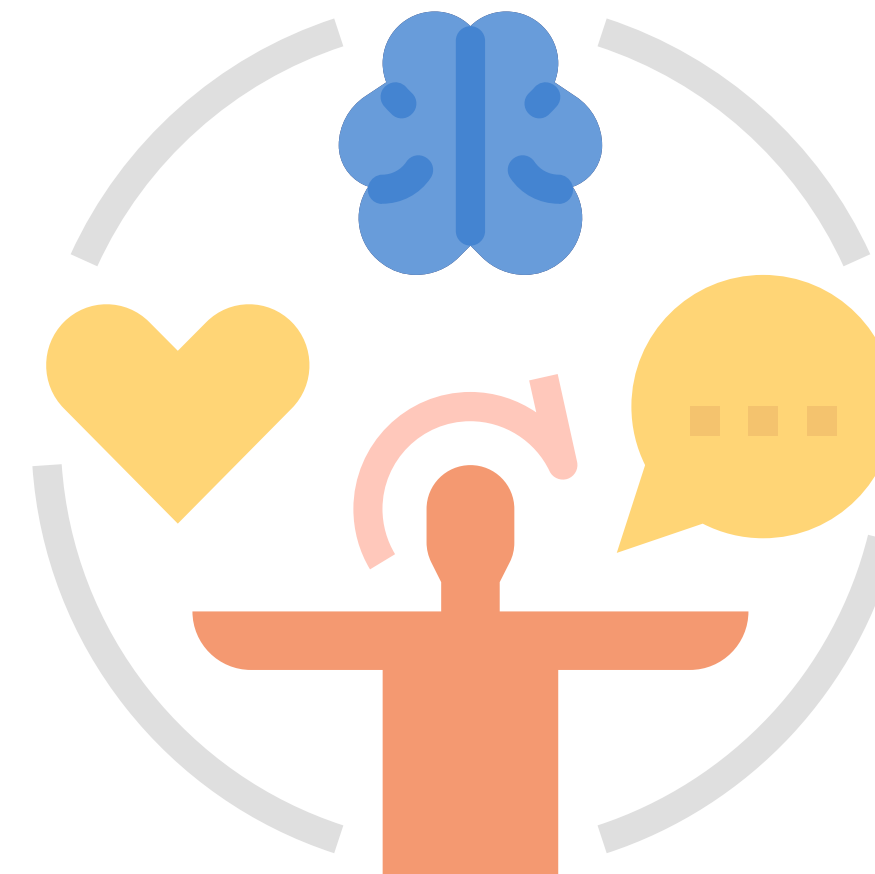
ZELFBEELD BOOSTEN

GEDACHTEN: DICUSSIE



Kritisch zijn + feiten

VERANDER VAN GEDACHTE



Hoop + vergeving +
positiviteit

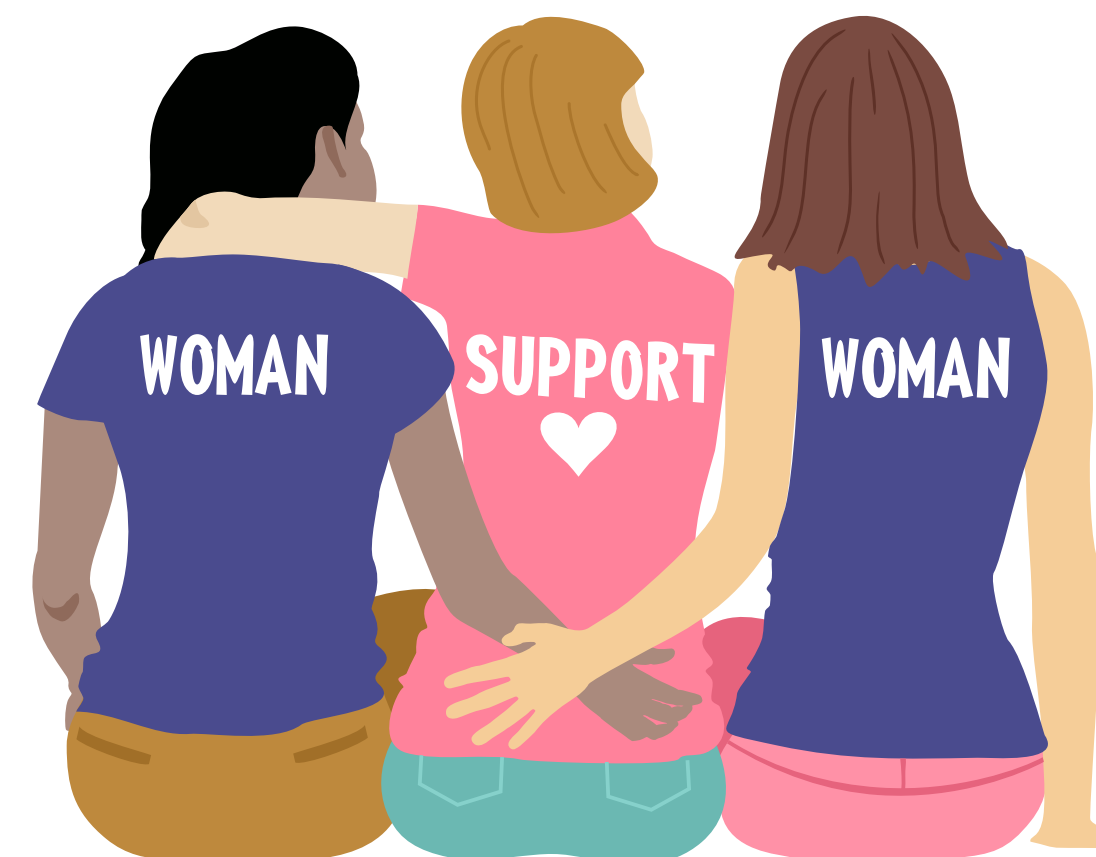
ZELFBEELD BOOSTEN

POSITIEF DAGBOEK



Positief schrijven

OMRING JE MET POSITIVITEIT



De juiste mensen

ZELFBEELD BOOSTEN

WIE BEN JE?



Belangrijk

POSITIEF ZELFBEELD



Alleen jijzelf kan dit...

ZELFBEELD BOOSTEN

WEES NIE TE STRENG



please don't :)

MINDFULNESS



GEVOEL!



ZET JIJ JEZELF VAAK OP DE EERSTE PLAATS?

A circular inset image showing a red neon sign that reads "LOVE YOUR SELF". The sign is illuminated and set against a dark background, possibly a window or a wall.

JOUW VERANTWOORDELIJKHEID



FACTS

VRIENDELIJK ZIJN



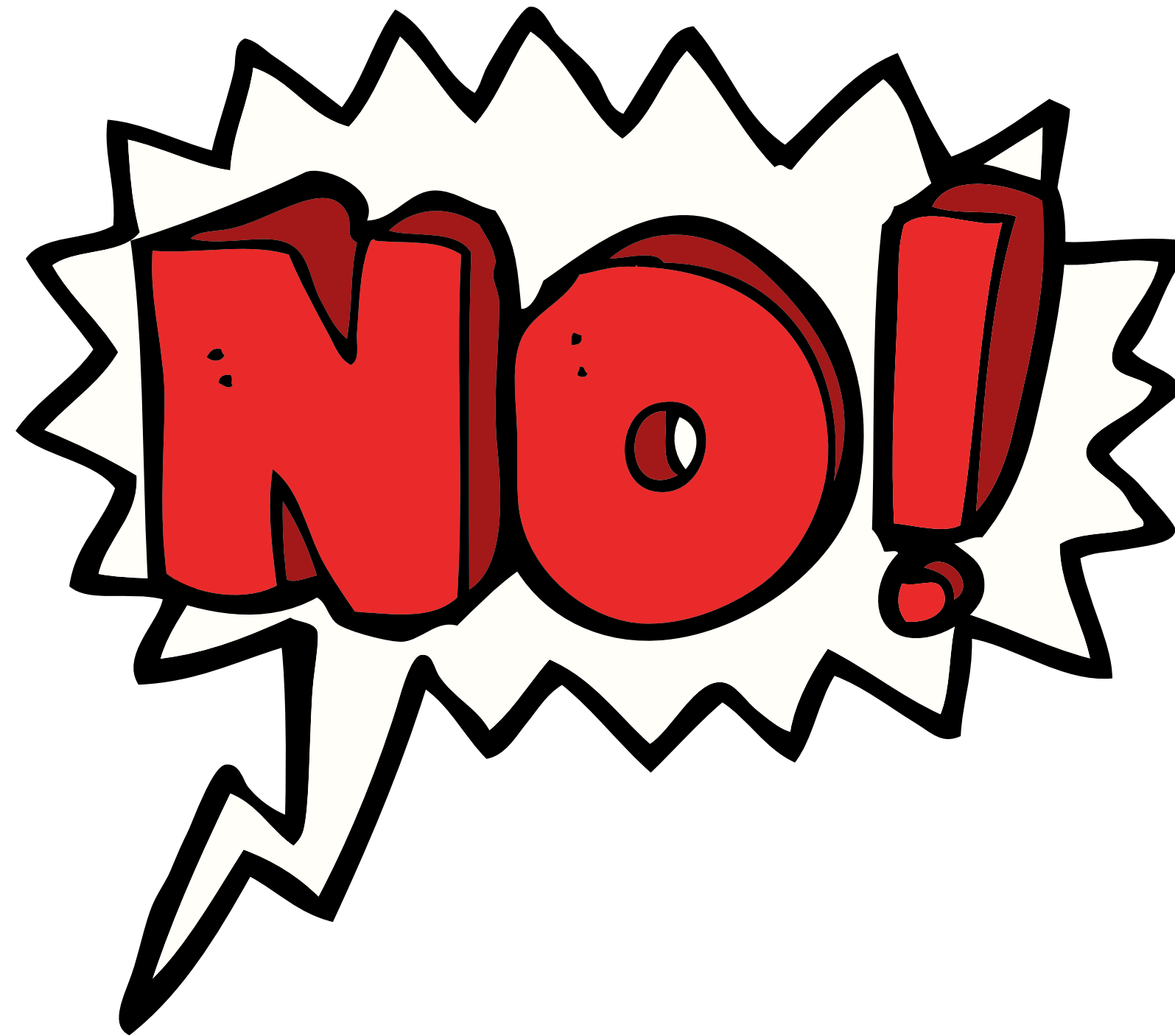
IEDEREEN BLIJ

ONVERMIJDELIJK



ANDEREN DENKEN

NEE LEREN ZEGGEN!!!



HOE JEZELF OP NR 1 ZETTEN?



POSITIVE
VIBES





VERGELIJK JIJ JEZELF VAAK MET ANDEREN?



VERGELIJKEN MET ANDEREN



Waarom zou je jezelf vergelijken
met anderen?
Niemand in de hele wereld
kan beter jou zijn dan jijzelf

NADELEN



WAAROM NIET VERGELIJKEN?

SCHADELIJK



EIGEN SUCCES

STREEF NAAR MEER



WAAROM NIET VERGELIJKEN?

CONCURRENTIE



DANKBAARHEID



NIEMAND IS PERFECT



WAAROM NIET VERGELIJKEN?

WANDELEN



INSPIRATIE

KIJK NAAR UZELF





WIE ZIT ER VEEL OP SOCIAL MEDIA?



SCHERMTIJD

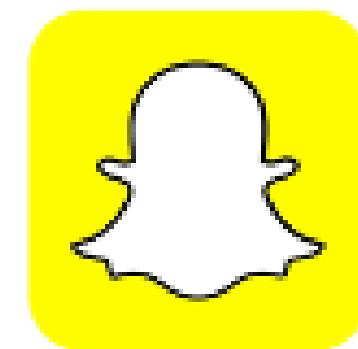
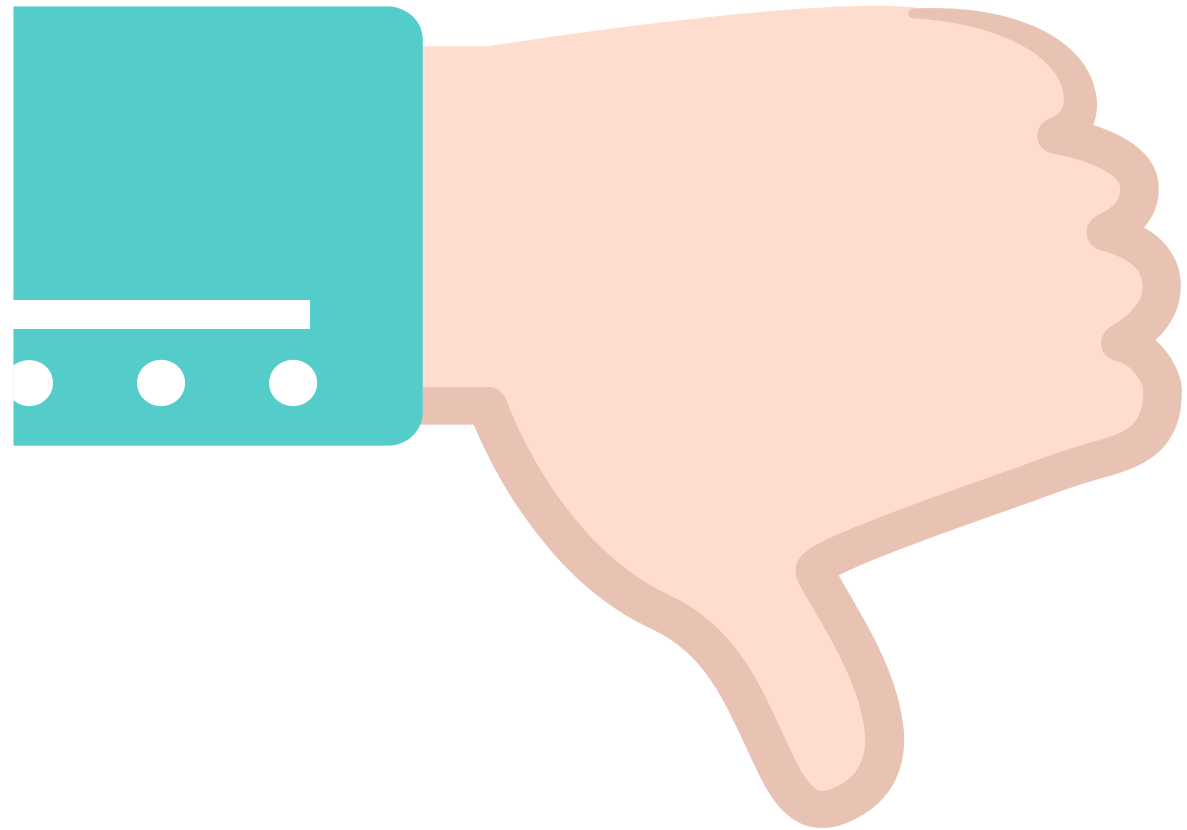
MINDER DAN 2 UUR PER DAG



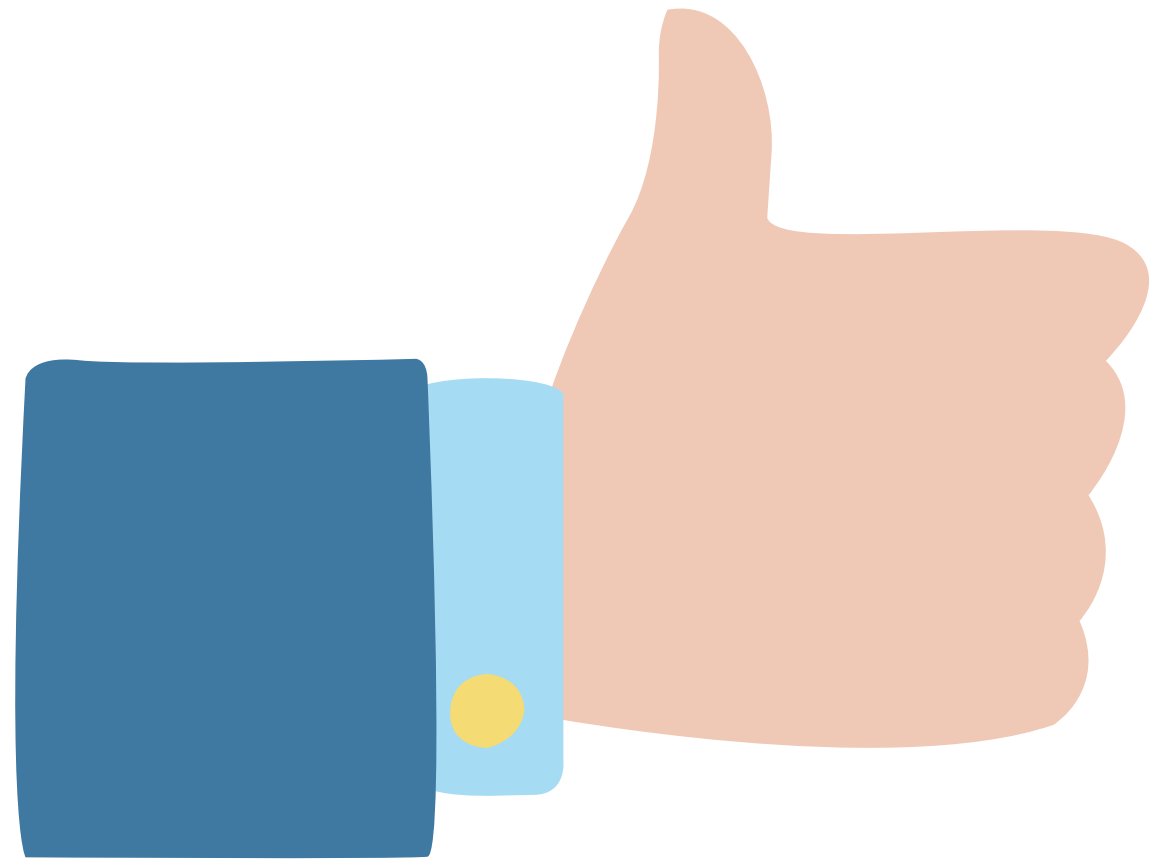
MEER DAN 2 UUR PER DAG



SOCIAL MEDIA



SOCIAL MEDIA





ZOU JIJ MEER VRIJHEID WILLEN?



“

**Quote
of the
week**

”

Niet perfect is ook
goed 😊

– Dylan

HOMEWORK



Seks=belangrijk! Doe uw ding! Volg uw hart, volg uw gevoel!

Neem tijd om te communiceren over jouw seksleven met je partner



Minder 'verloren' tijd op je gsm en tv!

Doe dit bewust en gebruik deze tijd voor iets voor JEZELF! Proof via mail of social media, barbaars eigenlijk he... ;)



Wat vind je GOED aan jezelf? Schrijf dit op. ELKE DAG!

Volg je gevoel. Dat zit altijd goed!



Vergeet zeker de vragenlijst niet in te vullen ;)

Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of jouw coach binnen de week!



DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

