

Als je innerlijke criticus
morgen stil zou zijn, wat zou
je dan anders doen?



Hi! Ik ben Maudy!

- **7 jaar** ervaring als health- en mindset expert.
- **Bekend om:** Empathisch, inspirerend, deskundig en heldere communicatie.

Ik ben voor...

Haalbare routines, genieten, self-care op #1, persoonlijk leiderschap, optimisme en vertrouwen, eerlijkheid, succes in elke dag.

Ik ben tegen...

KCAL tellen en streng diëten, onhaalbare routines, zelfkritiek en slachtofferschap



Een deel van de
fitladies 2020-2021



Dyno, 25



Suzan, 31



Yentel, 23



Dunja, 22



Merel, 33



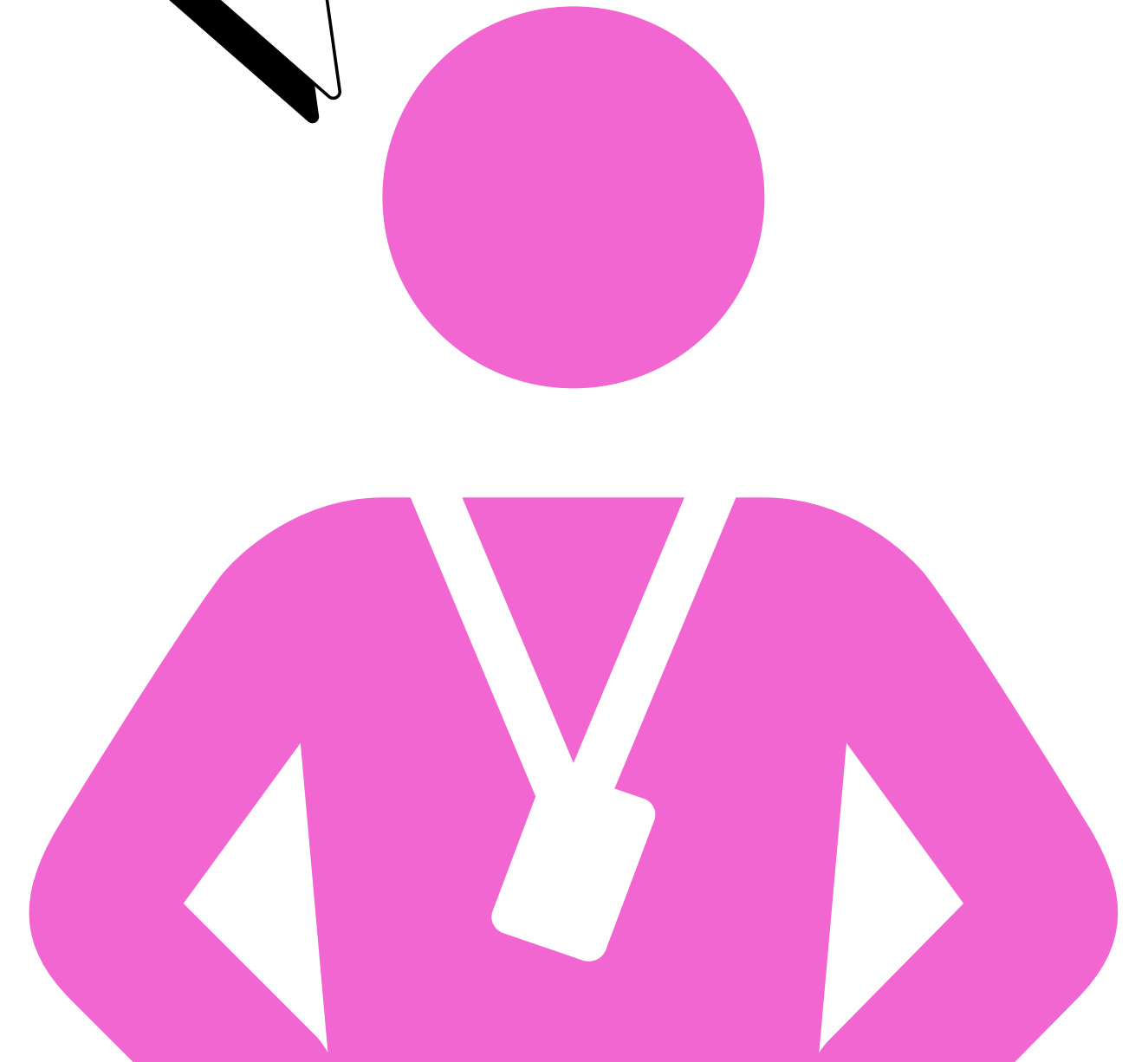
122 reviews 

+1500 vrouwen waren succesvol met mijn methode.





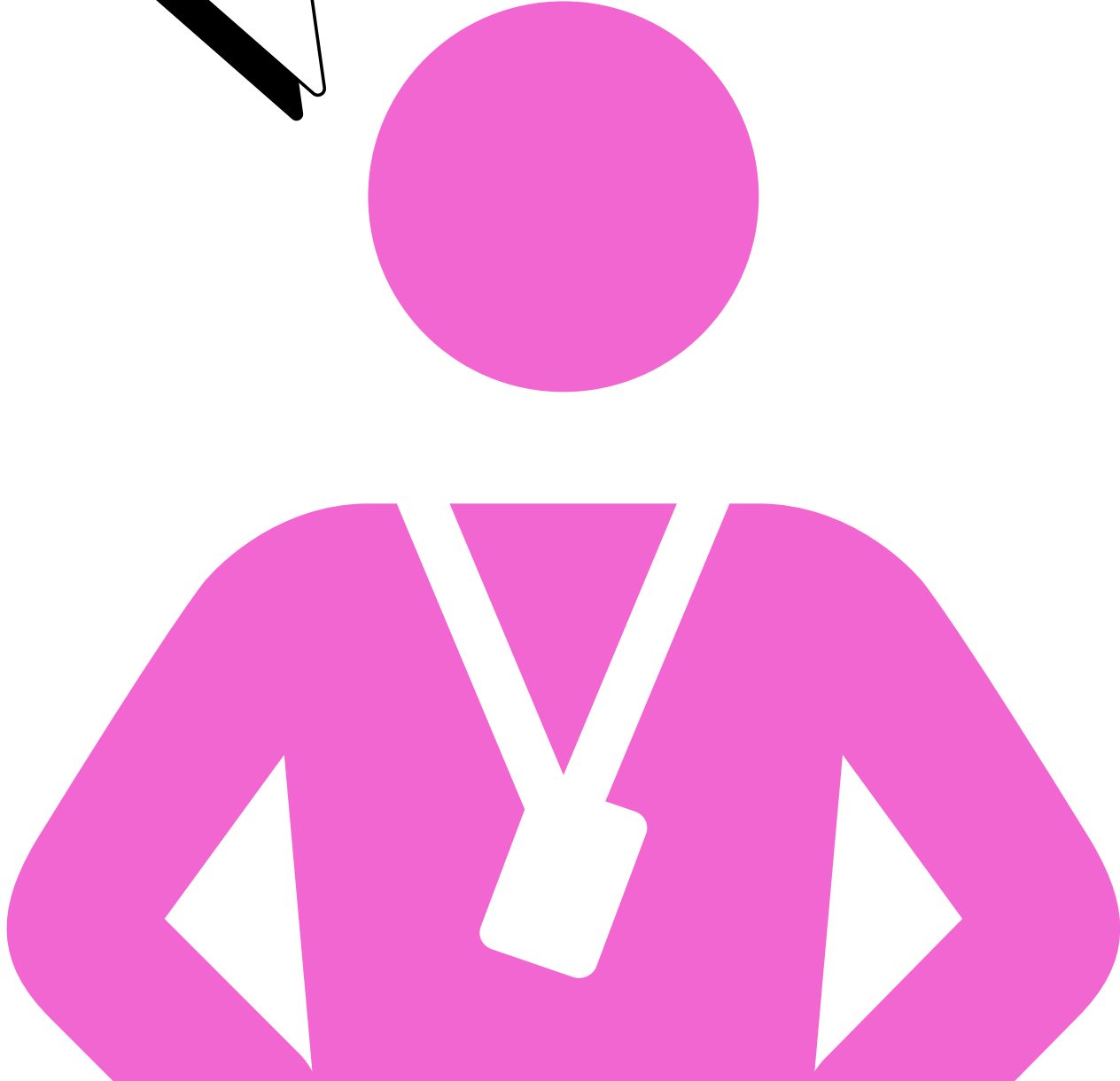
Plak affirmaties
op je spiegel!





Wat een
zoetsappig
gedoe!

Plak affirmaties
op je spiegel!







Het is nog steeds niet strak genoeg!



Ik wil een toxische motivatiespeech om 5 kilo af te vallen binnen 3 maanden 😊.





Ik wil een toxische motivatiespeech om 5 kilo af te vallen binnen 3 maanden 😊.



"Je wilt 5 kilo afvallen in 3 maanden? Geen excuses. Geen smoesjes. Geen geduld. Jij gaat gewoon keihard aan de bak. Je hebt geen tijd voor 'mild zijn voor jezelf' of 'zelfliefde.' Elke keer als je naar die koekjestrommel grijpt, vraag jezelf af: 'Wil ik slagen of falen?' Hoe graag wil je het écht?"

Elke training die je skipt, is een stap dichterbij een mislukking. Dus zet die wekker nóg eerder, ga nóg harder, en laat jezelf voelen hoe het is om échte discipline te hebben. Drie maanden lijkt misschien lang, maar elk verloren moment is een gemiste kans. Jij gaat die kilo's eraf beuken. Opoffering, discipline en zero excuses – dat is de mindset die je nu nodig hebt. Doe het. En doe het nu."

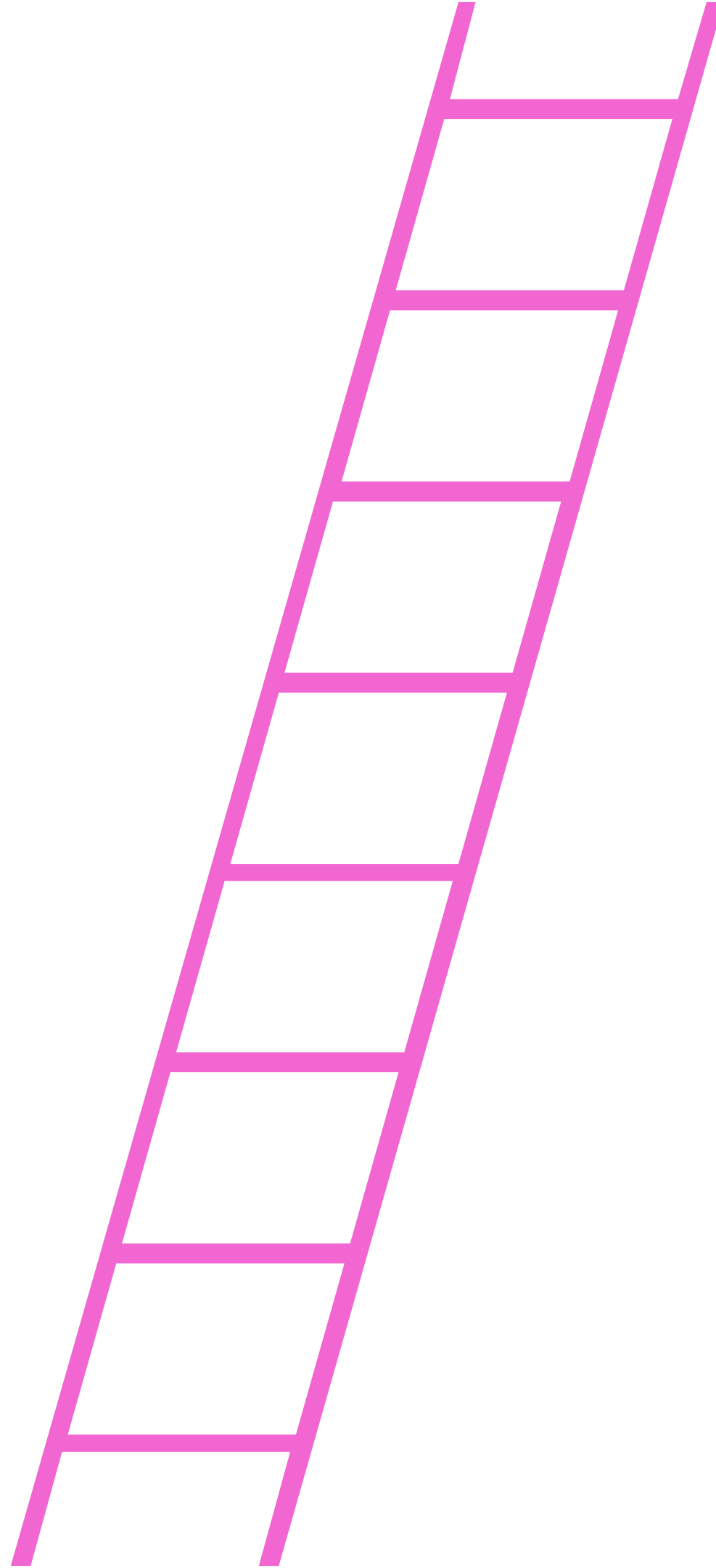


Ik wil een toxische motivatiespeech om 5 kilo af te vallen binnen 3 maanden 😊.



"Je wilt 5 kilo afvallen in 3 maanden? Geen excuses. Geen smoesjes. Geen geduld. Jij gaat gewoon keihard aan de bak. Je hebt geen tijd voor 'mild zijn voor jezelf' of 'zelfliefde.' Elke keer als je naar die koekjestrommel grijpt, vraag jezelf af: 'Wil ik slagen of falen?' Hoe graag wil je het écht?"

Elke training die je skipt, is een stap dichterbij een mislukking. Dus zet die wekker nóg eerder, ga nóg harder, en laat jezelf voelen hoe het is om échte discipline te hebben. Drie maanden lijkt misschien lang, maar elk verloren moment is een gemiste kans. Jij gaat die kilo's eraf beuken. Opoffering, discipline en zero excuses – dat is de mindset die je nu nodig hebt. Doe het. En doe het nu."



De ladder van zelfliefde:
Waar sta jij als 1 laag is
en 10 hoog?

Wat niemand zag...





Ik dacht dat het opgelost was.

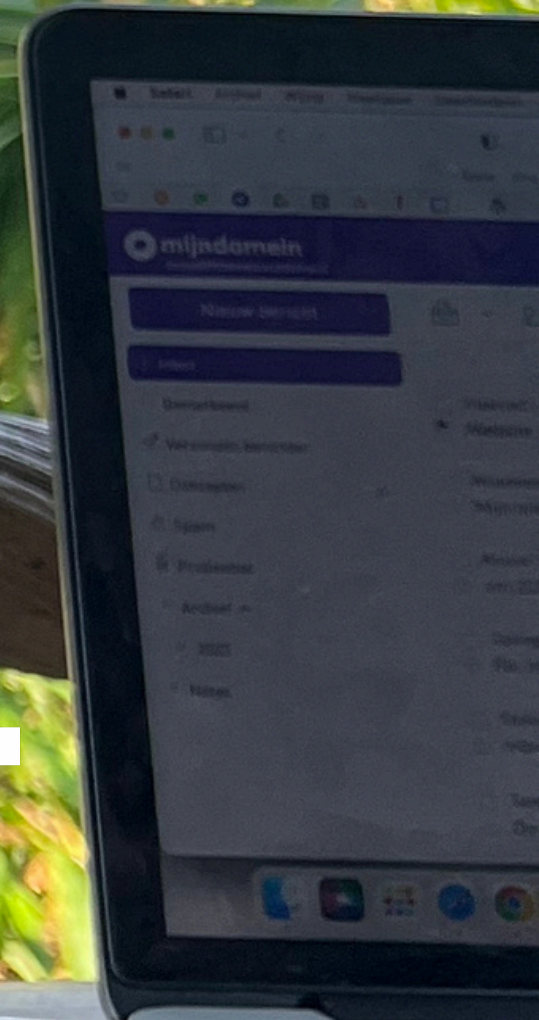
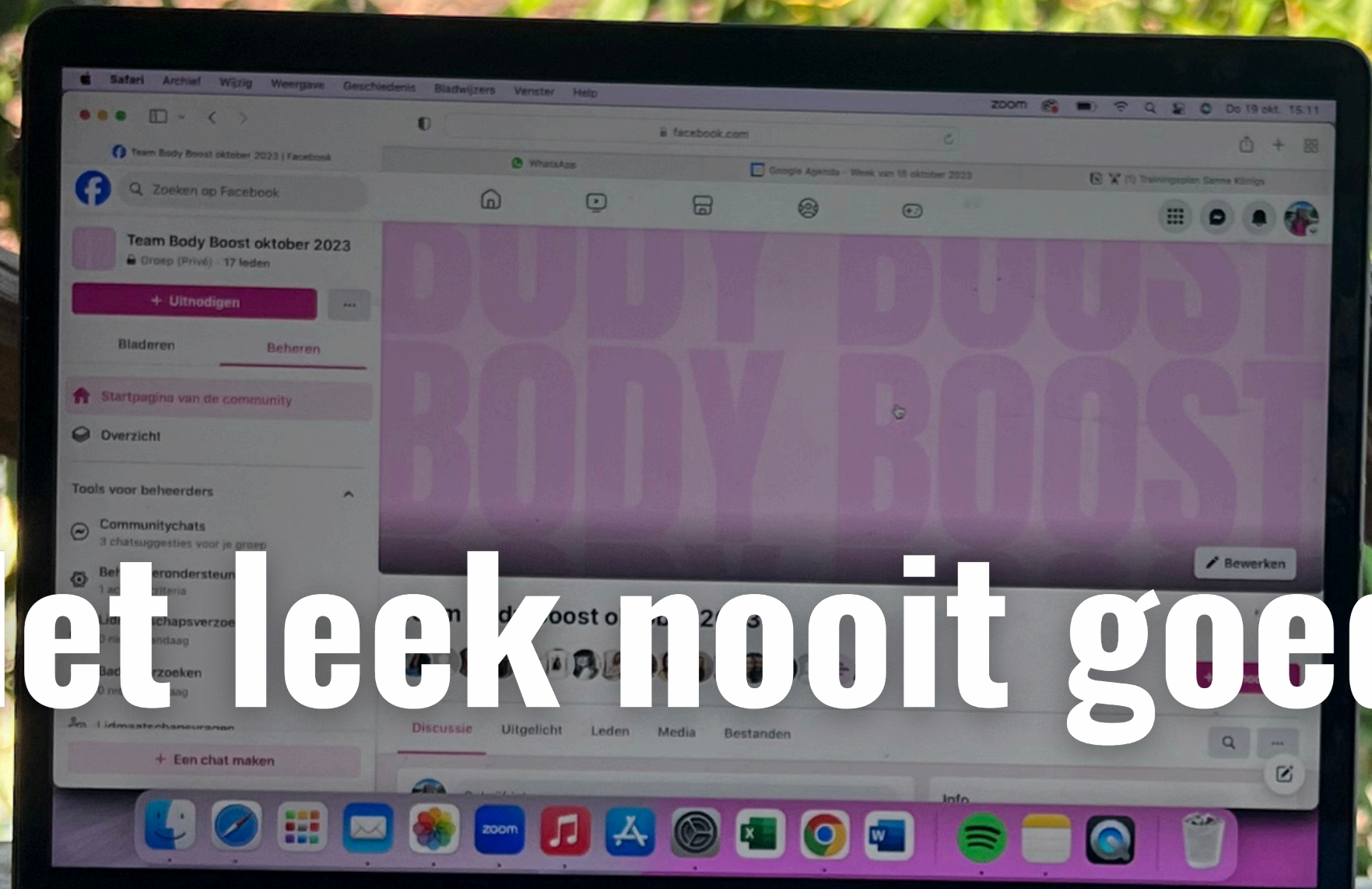


Maar mijn volgende fase van zelfkritiek ging over werk...

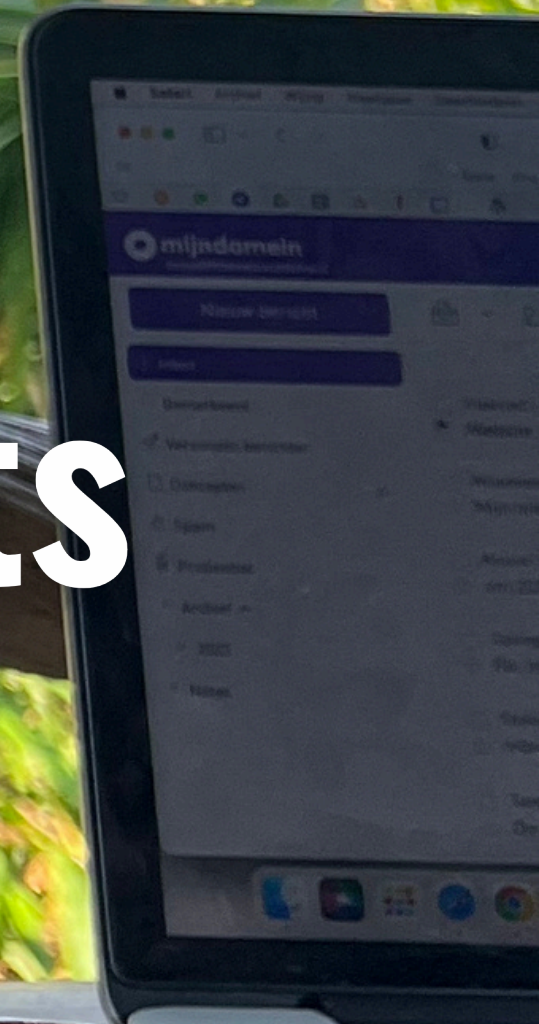


En de volgende over relaties...

Het leek nooit goed genoeg.

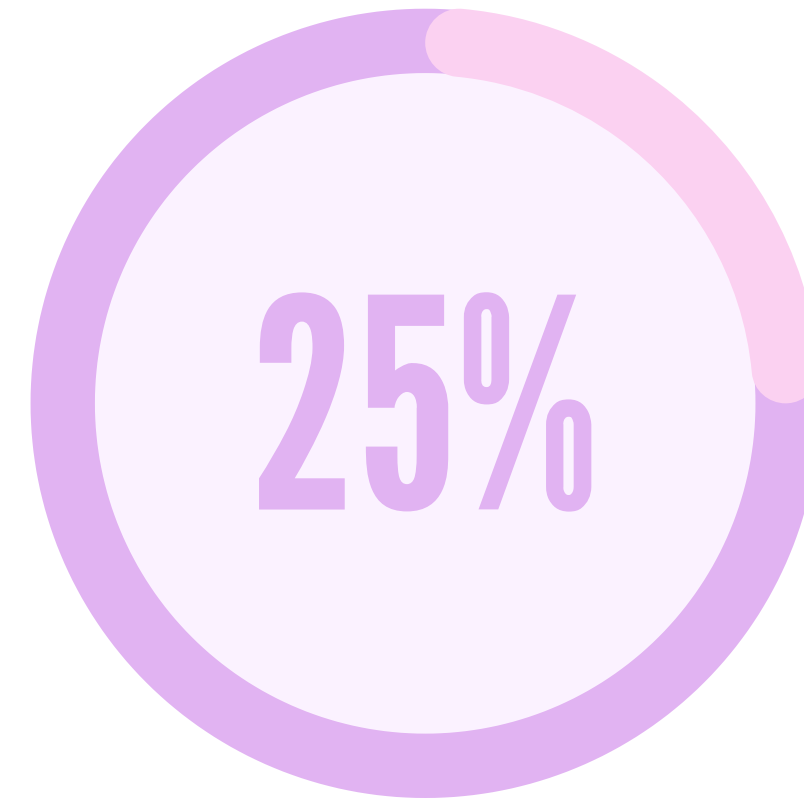
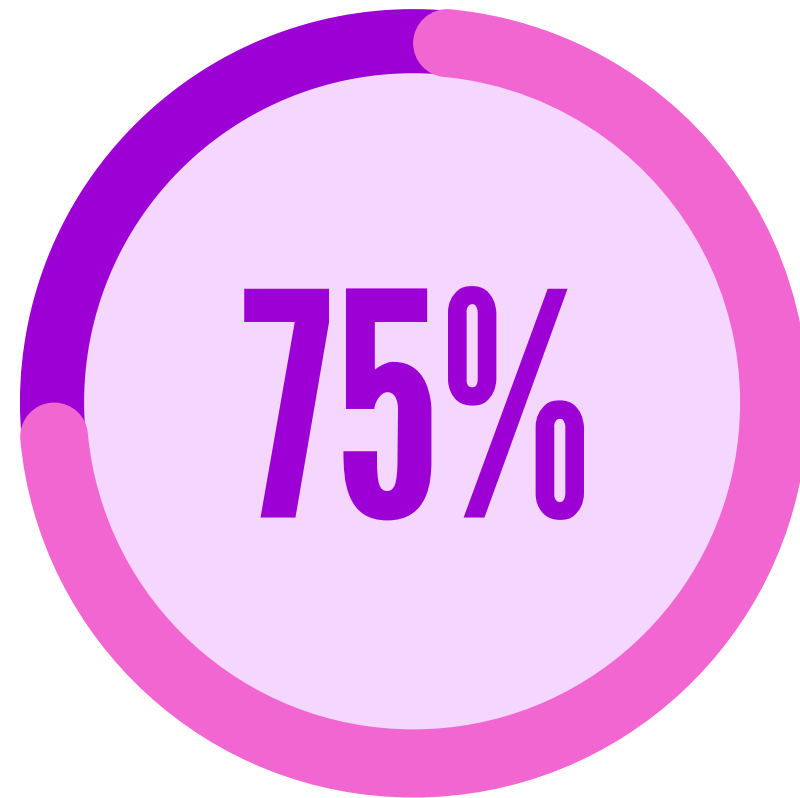


Ik was altijd op zoek naar iets om mezelf te verbeteren.

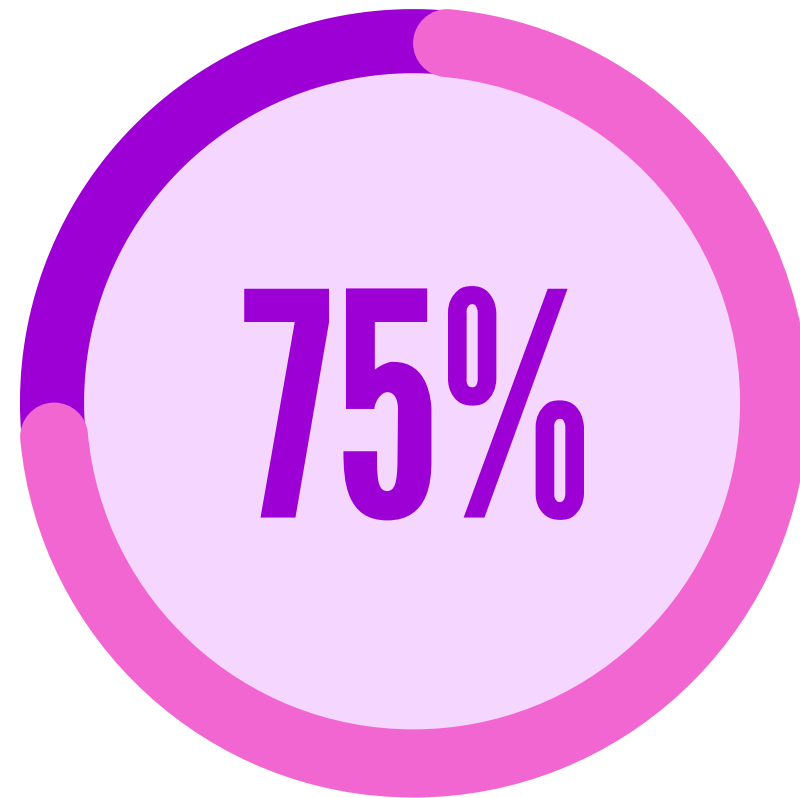


Ik kwam daarmee een heel eind.

‘Het is oké, maar ik weet dat er meer in zit.’

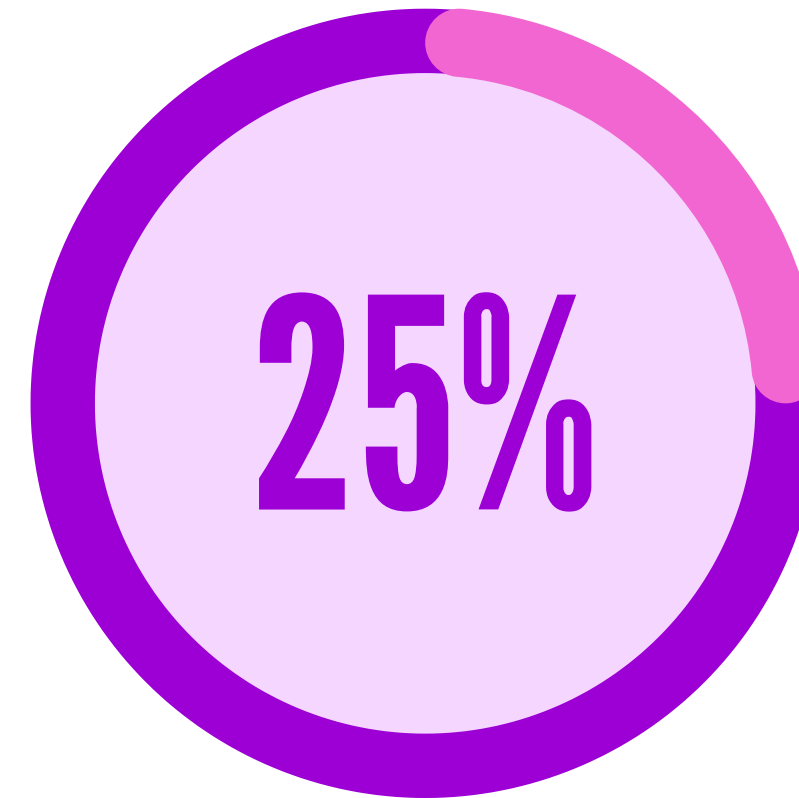


- Gezonde voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Routines
- Mindset / positieve zelfpraat
- Balans
- Relaties
- Betekenis / bijdrage
- Plannen & journalen



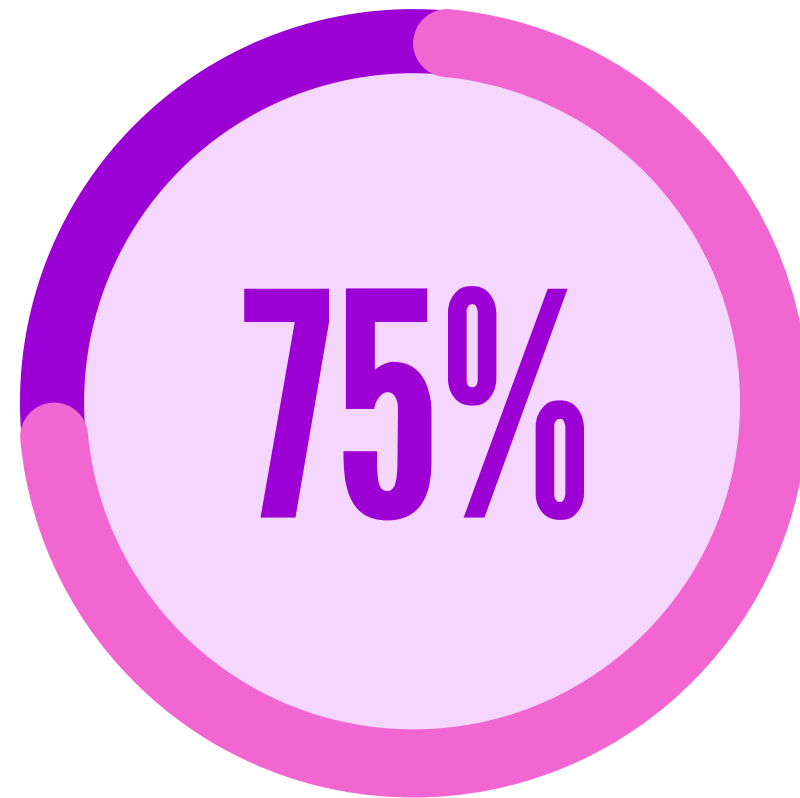
75%

- Gezonde voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Routines
- Mindset / positieve zelfpraat
- Balans
- Relaties
- Betekenis / bijdrage
- Plannen & journalen

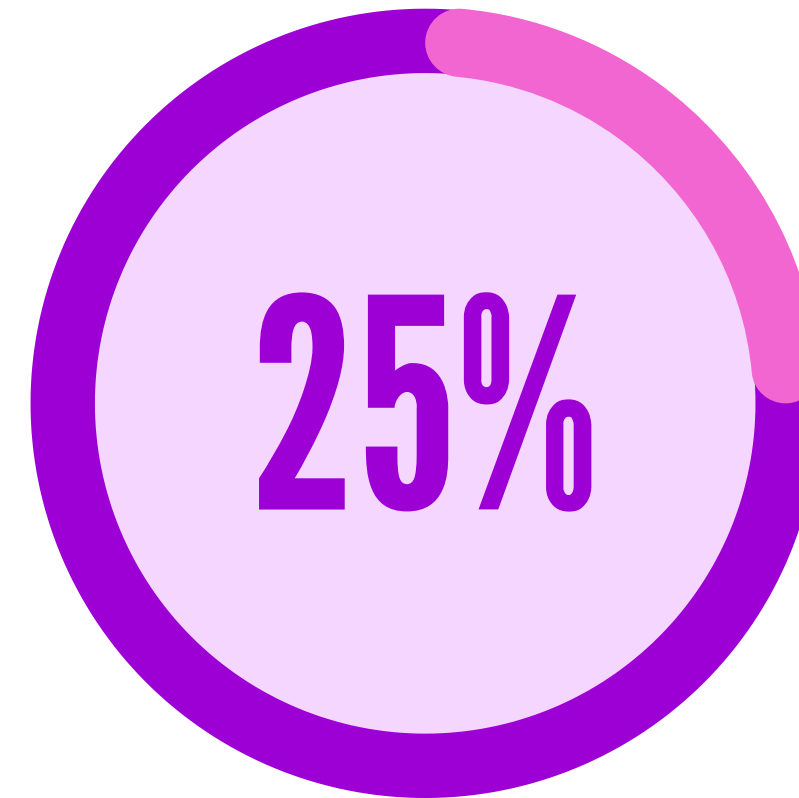


25%

- Patronen
- Hechtingsstijl
- Zelfliefde
- Acceptatie



- Gezonde voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Routines
- Mindset / positieve zelfpraat
- Balans
- Relaties
- Betekenis / bijdrage
- Plannen & journalen



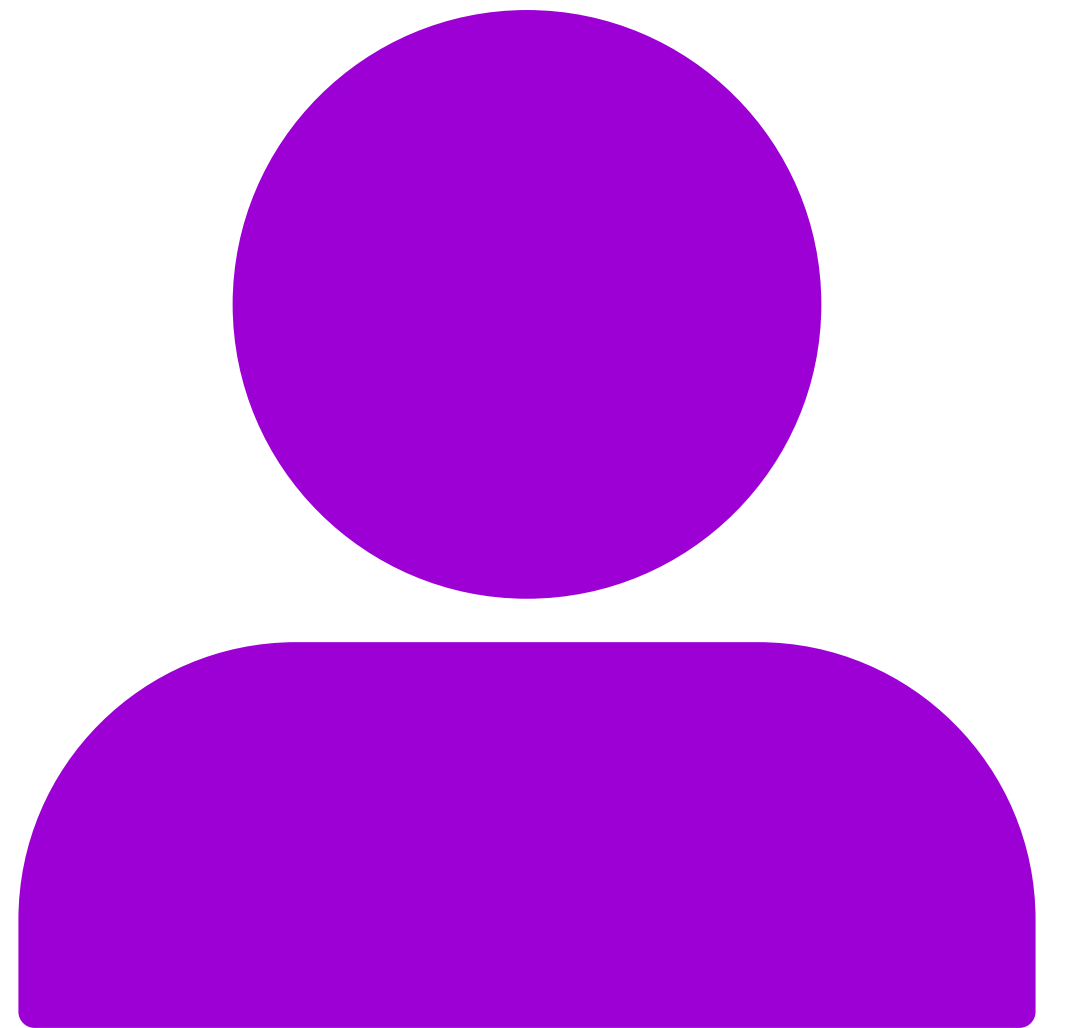
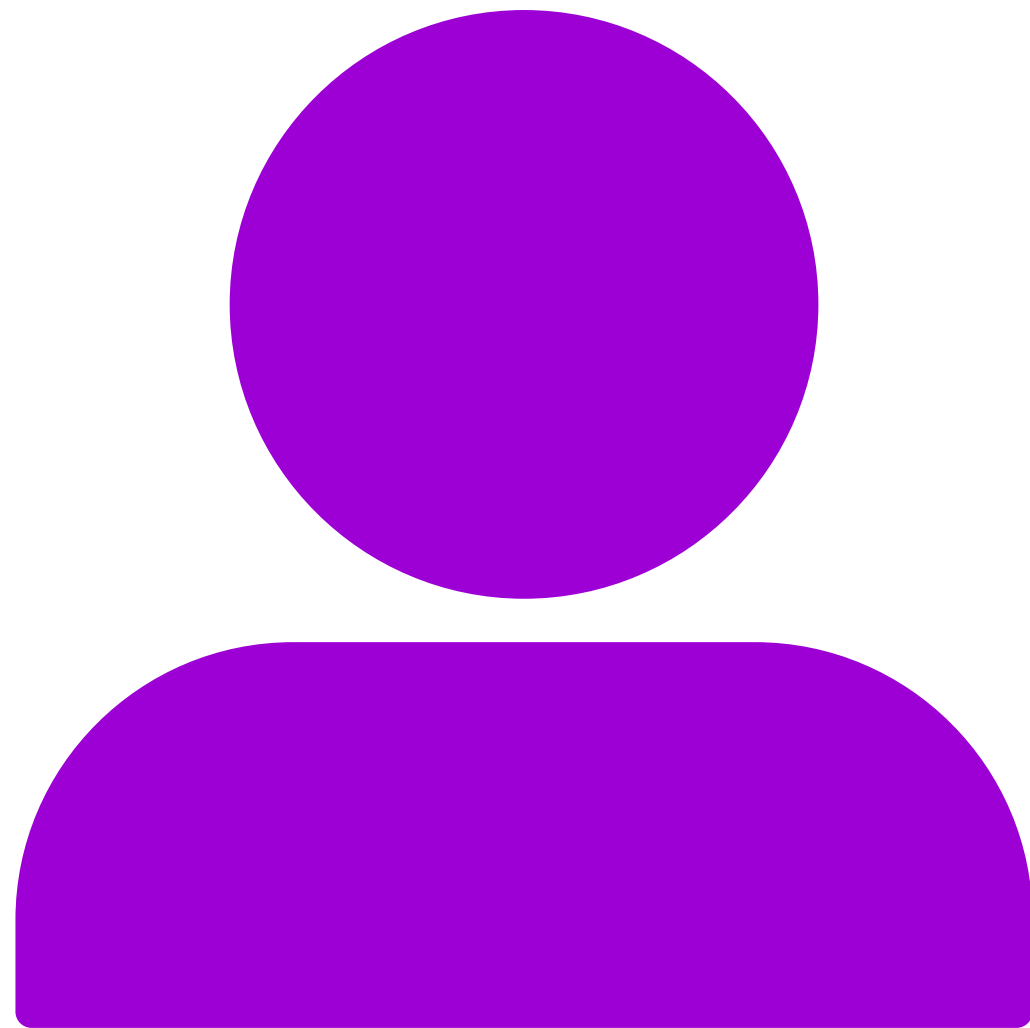
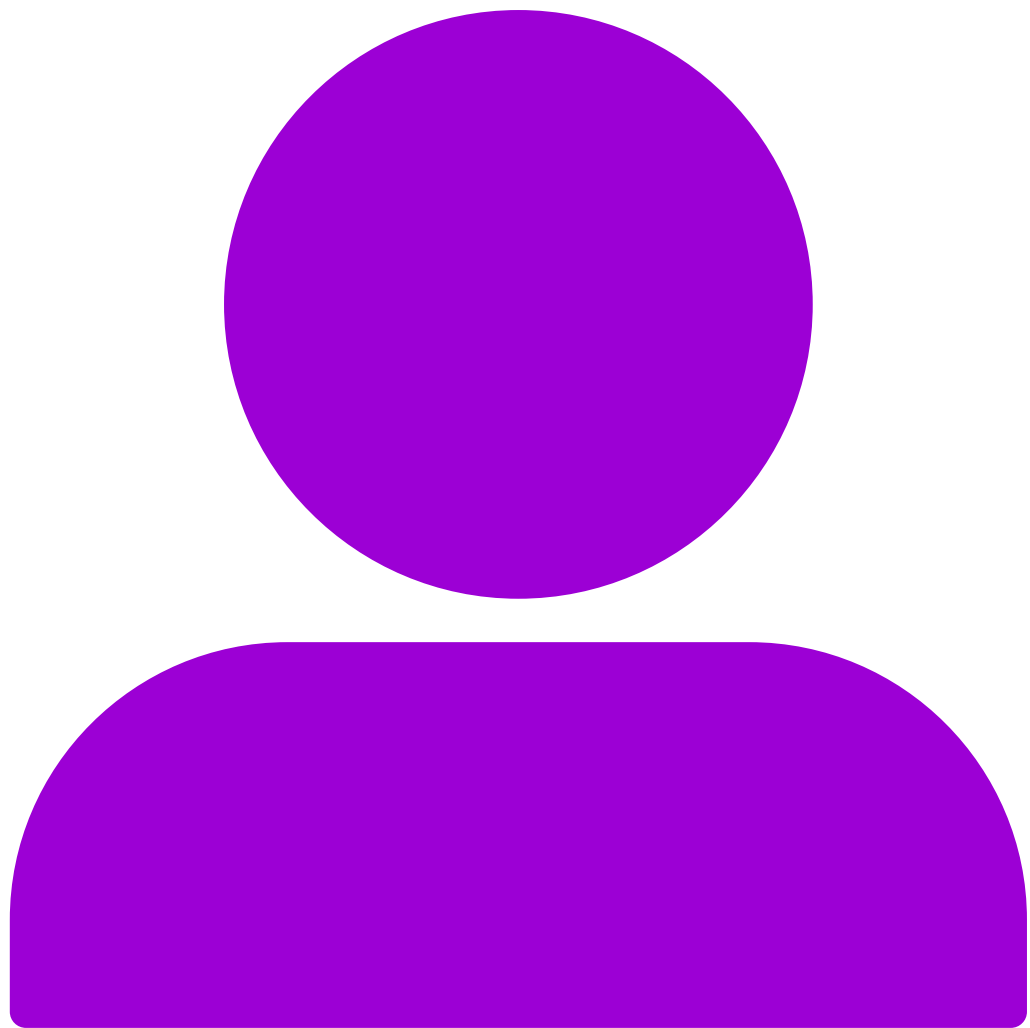
- Patronen
- Hechtingsstijl
- Zelfliefde
- Acceptatie

Dit kon ik niet alleen!

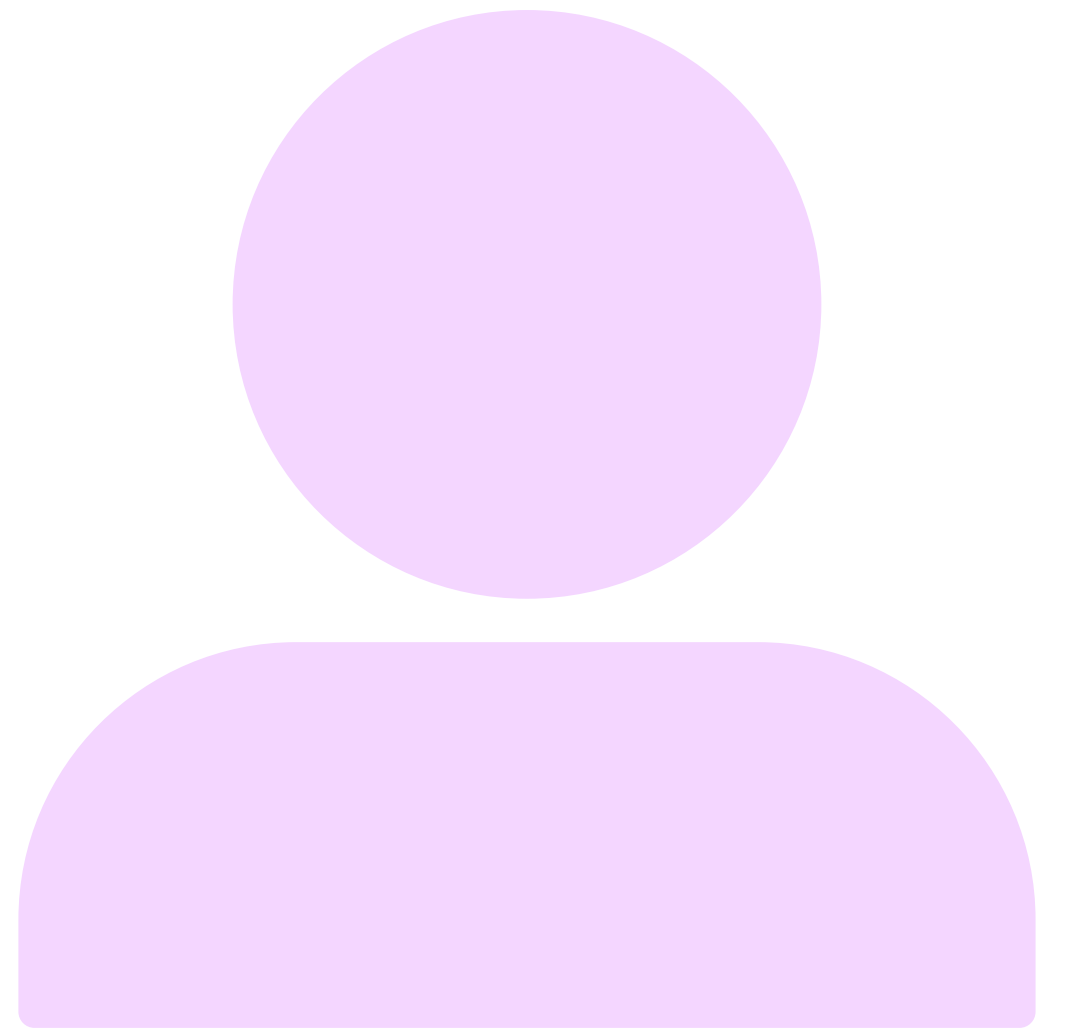
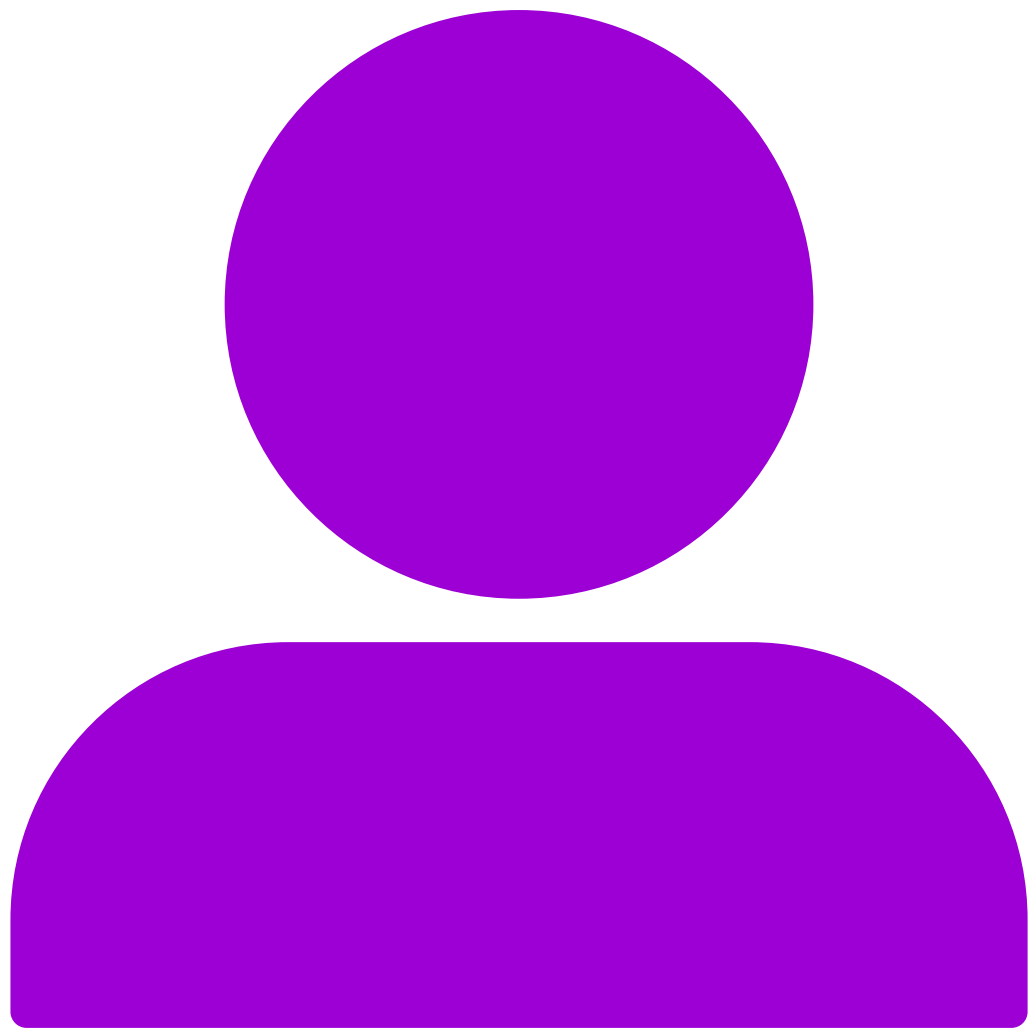
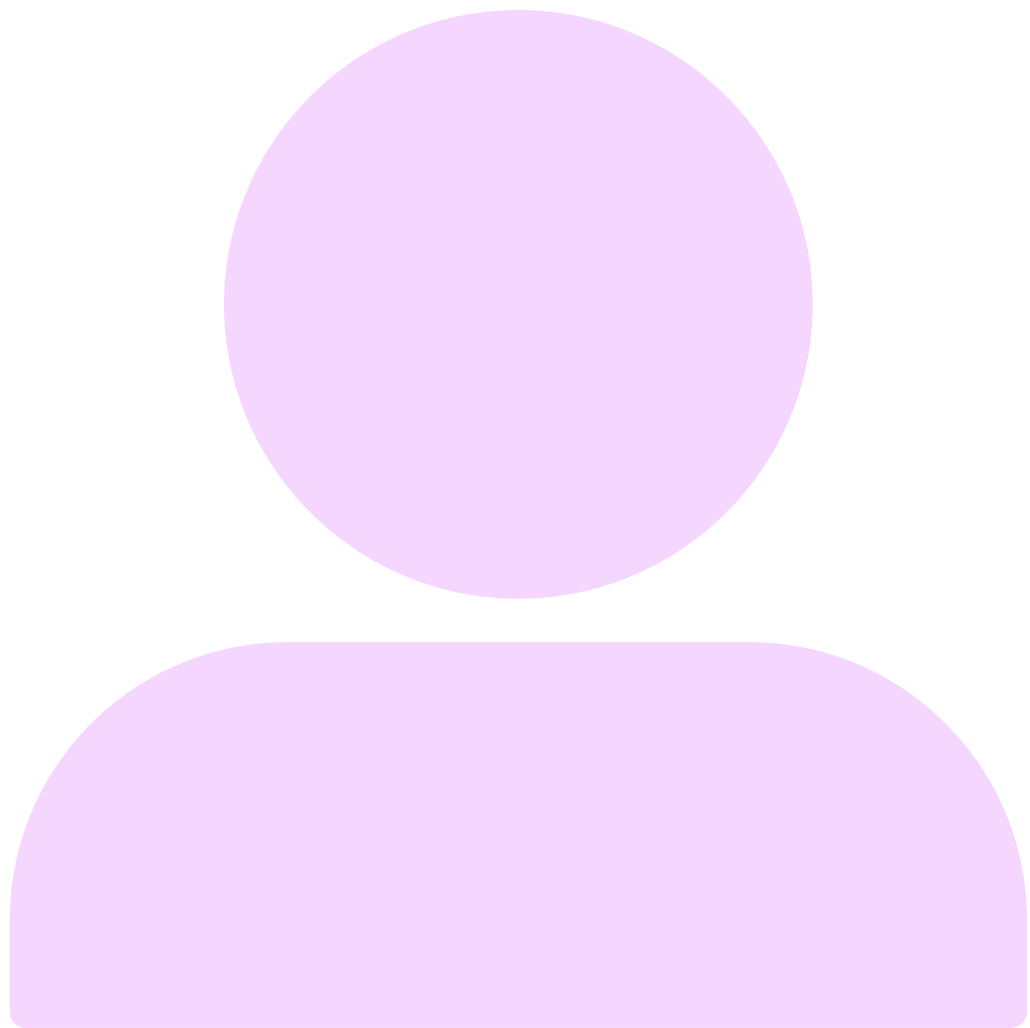
En dan is het 2023.

Wat mijn coach toen tegen me zei, was een gamechanger.

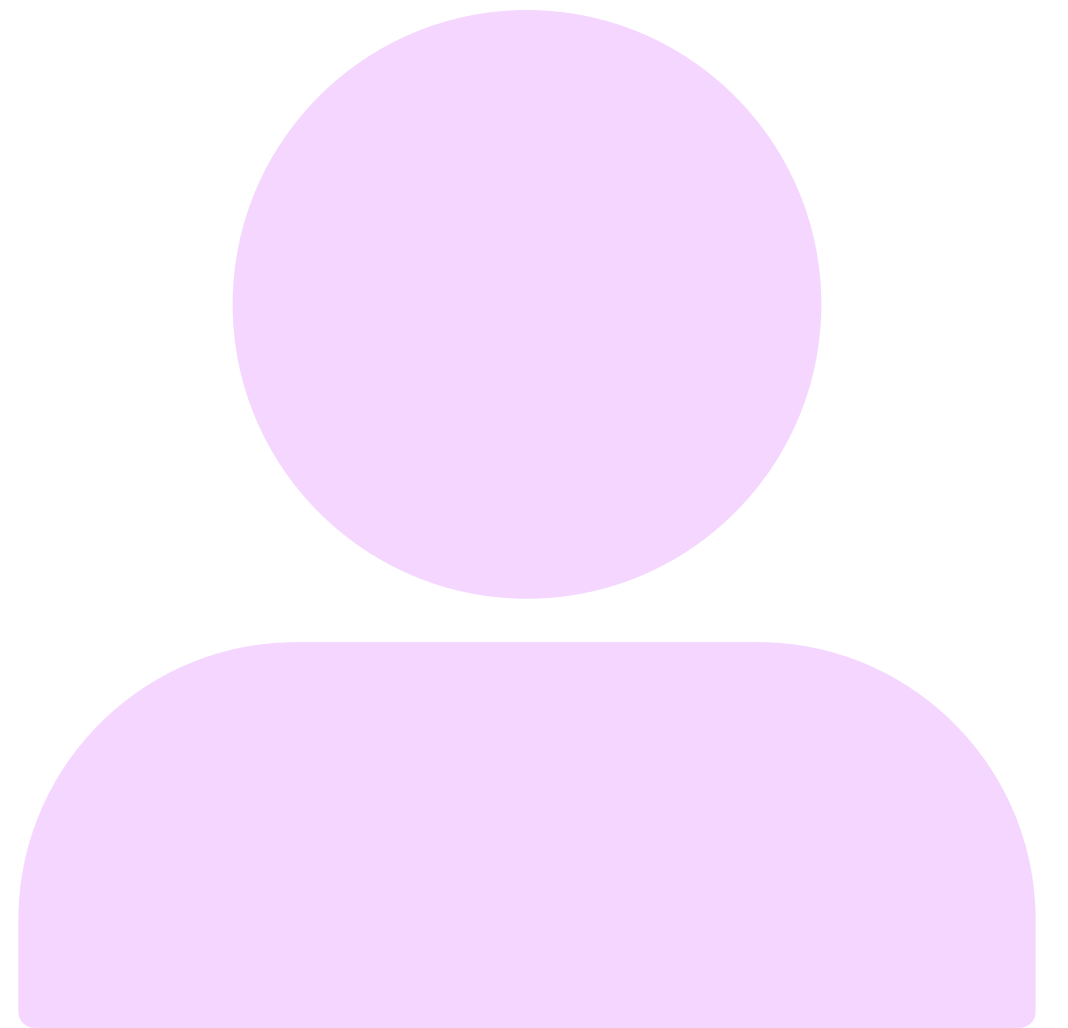
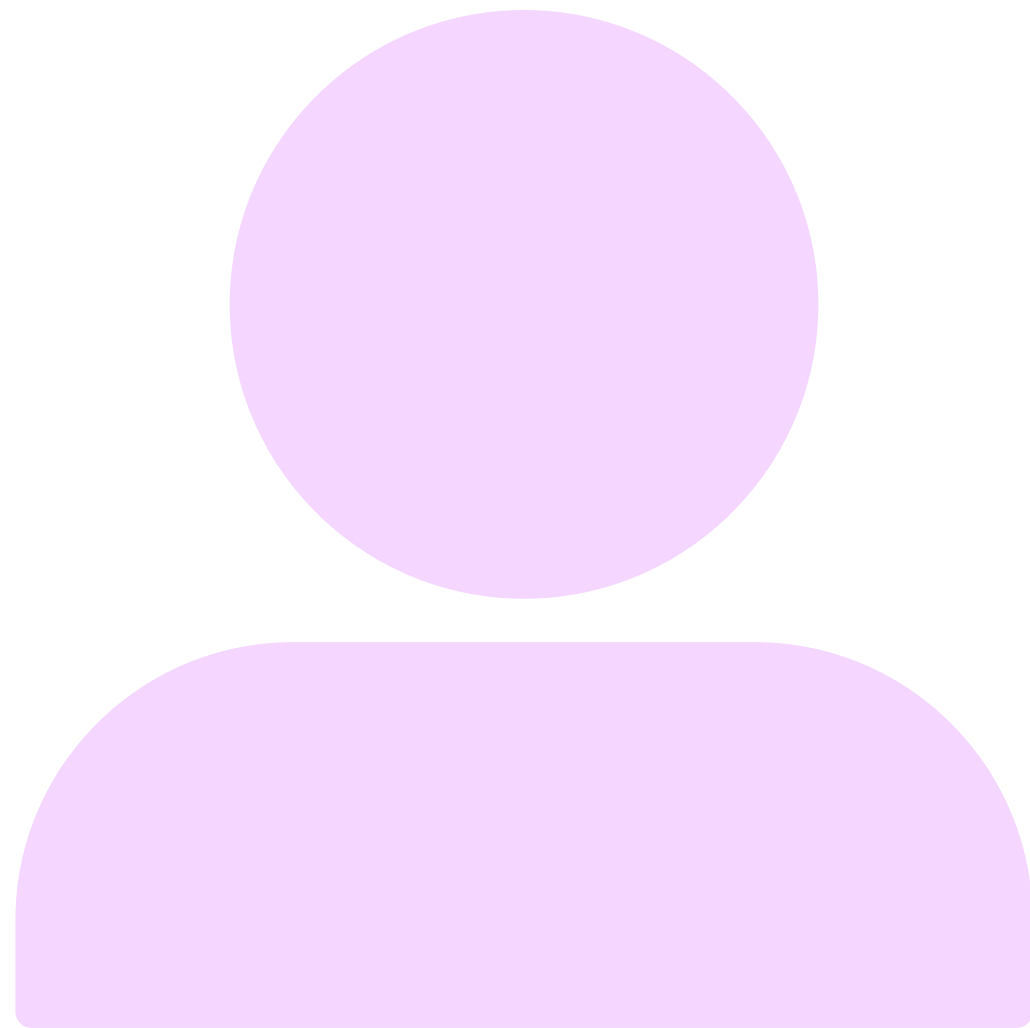
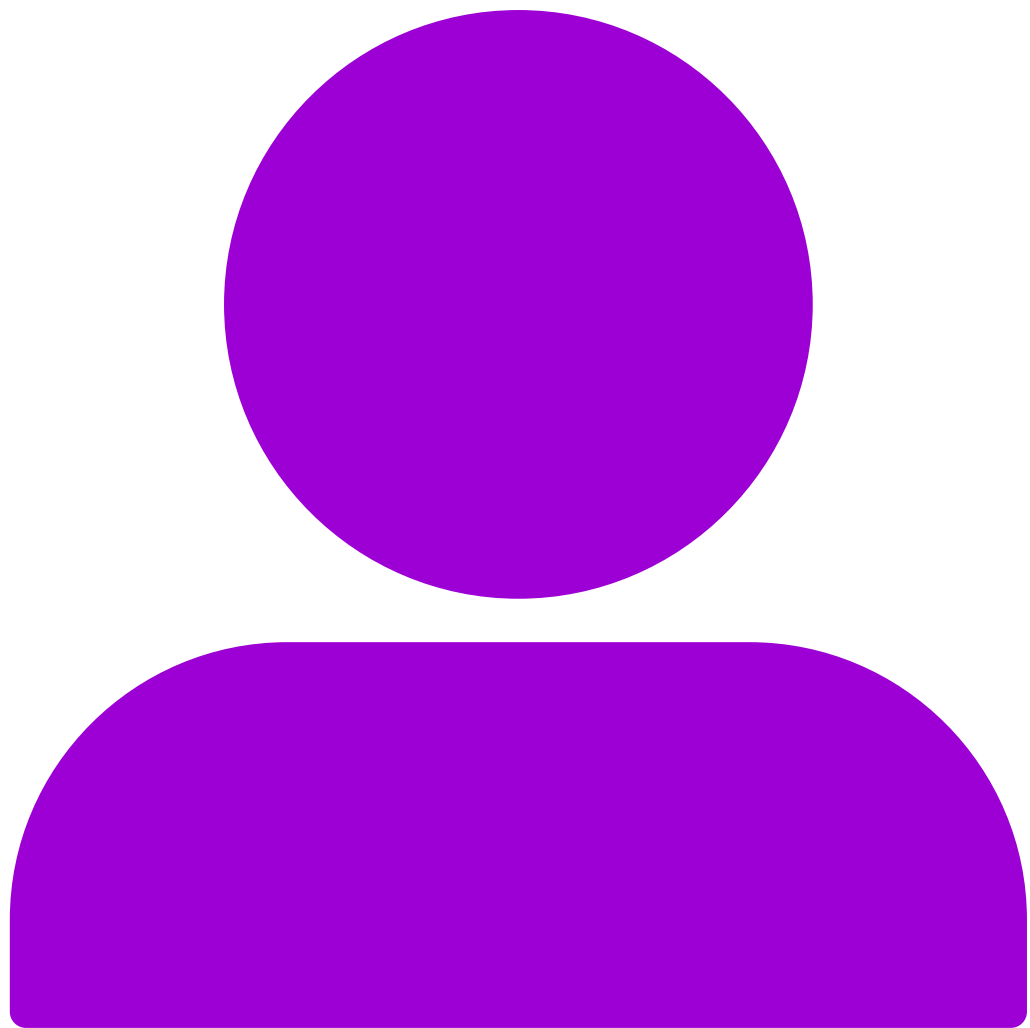
Er zijn 3 (of meer) versies van mij.



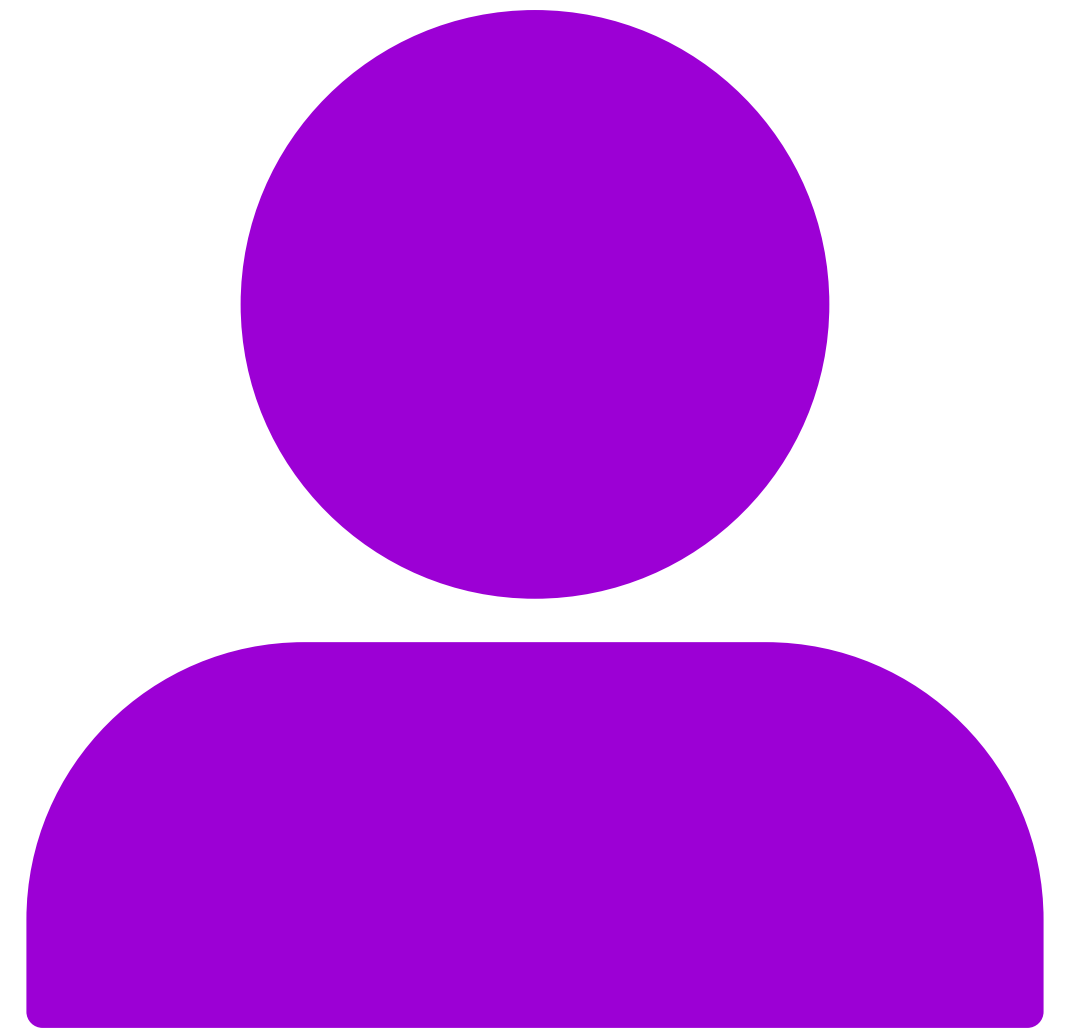
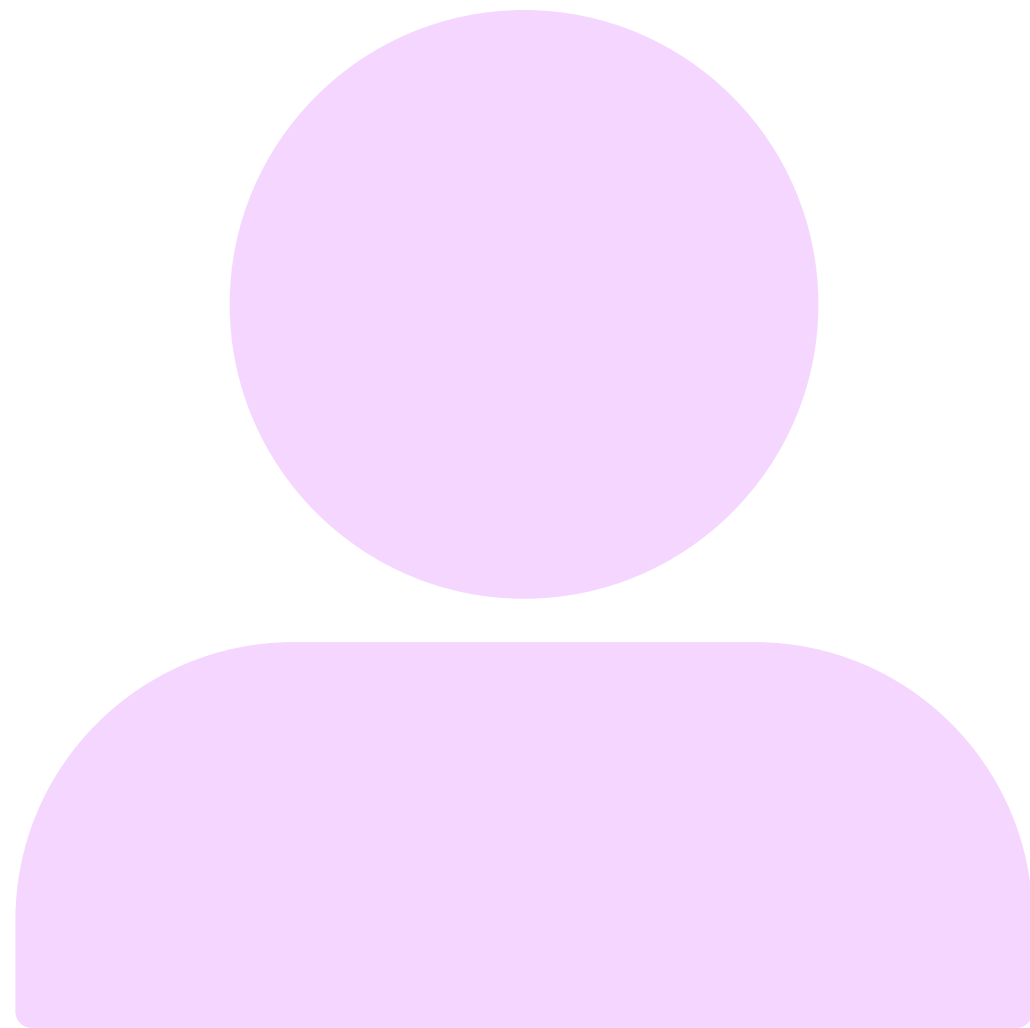
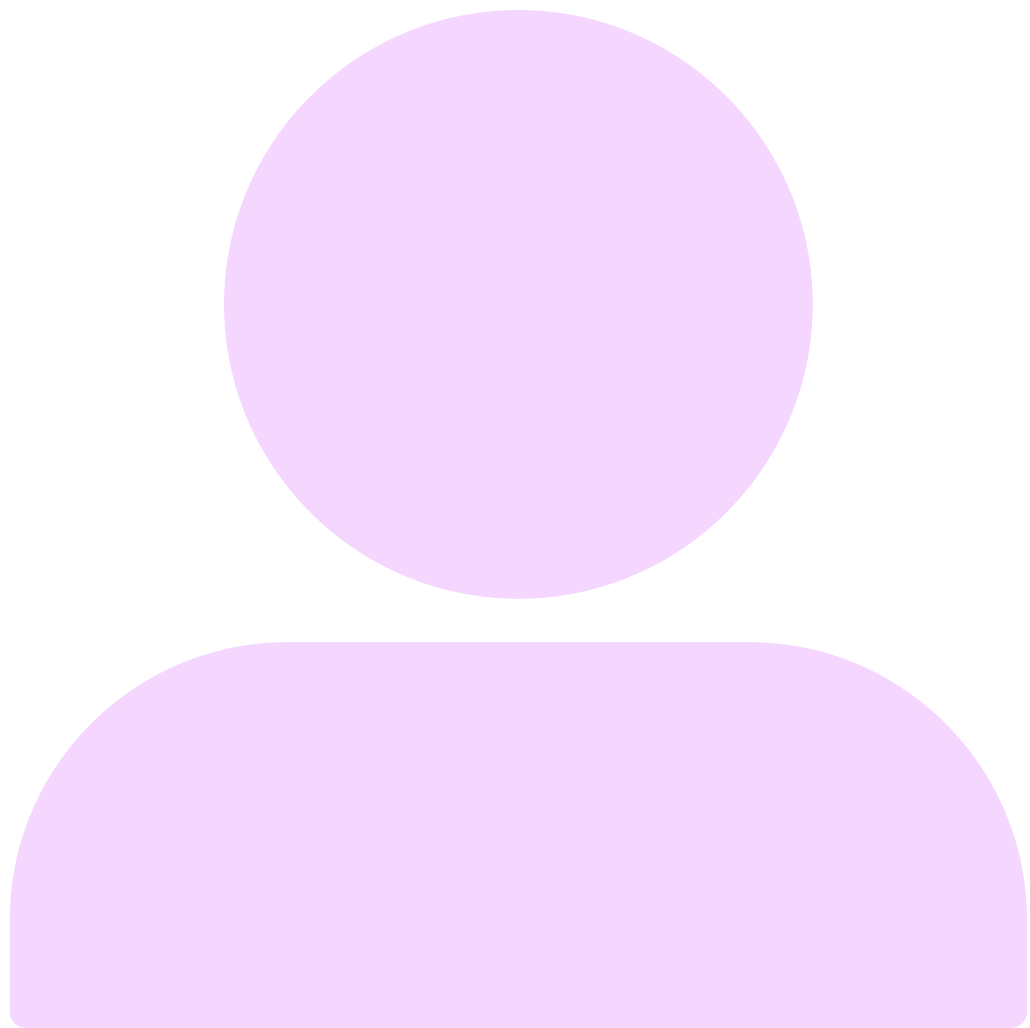
Ik, de beste versie van mezelf.



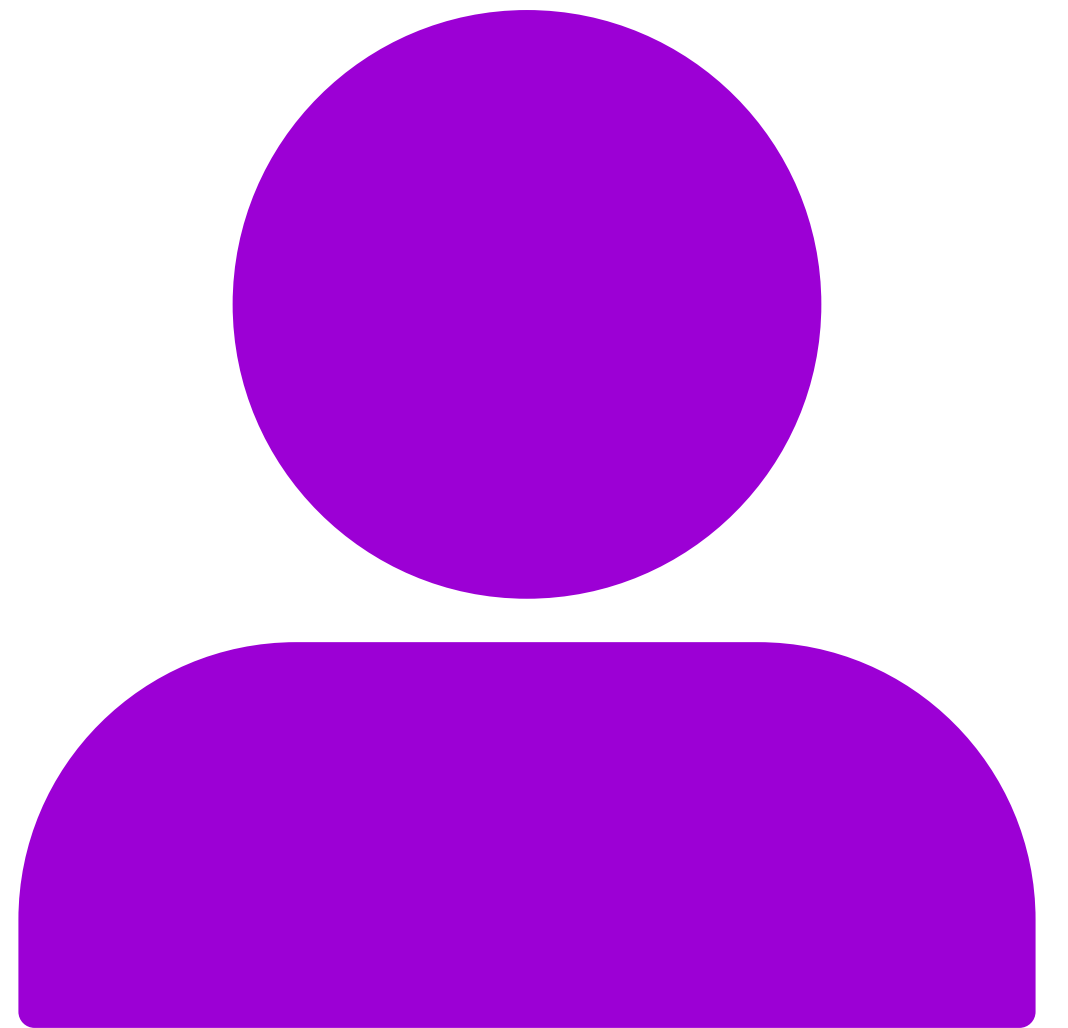
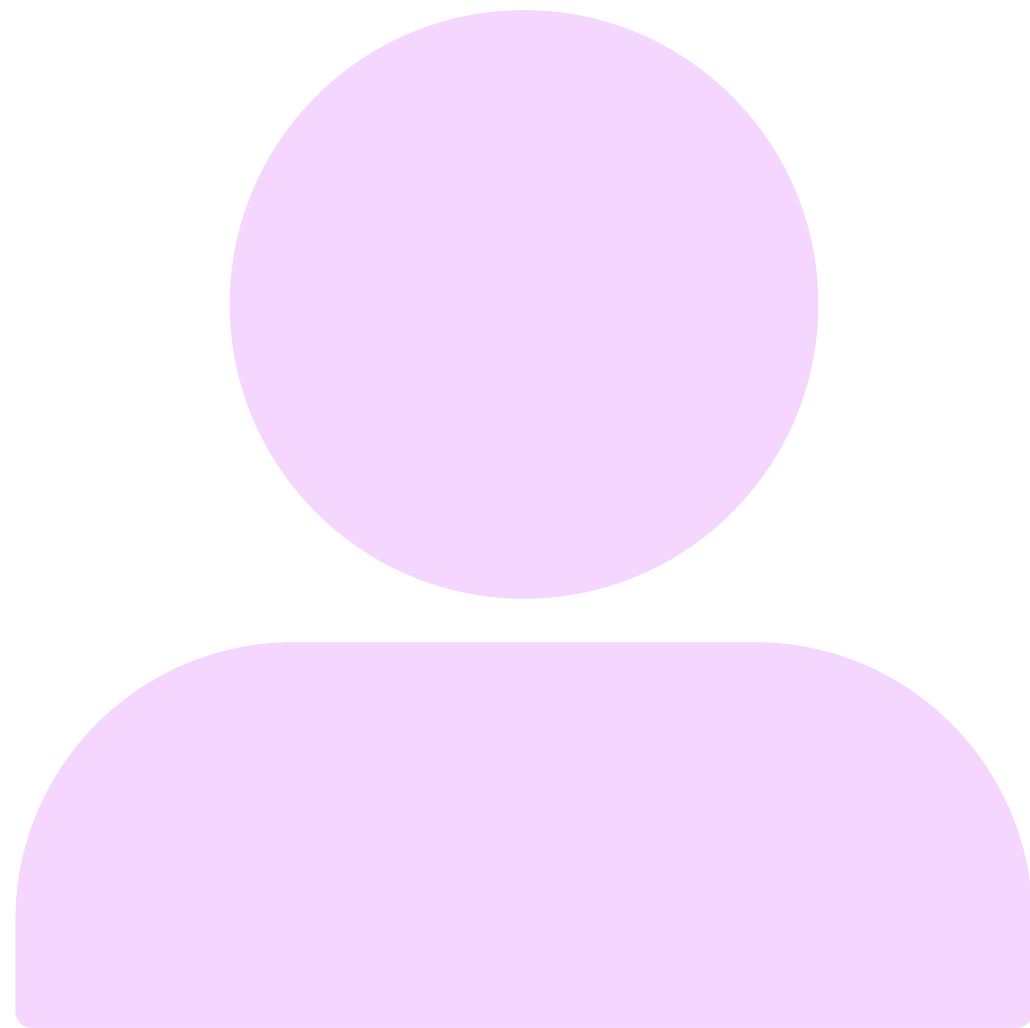
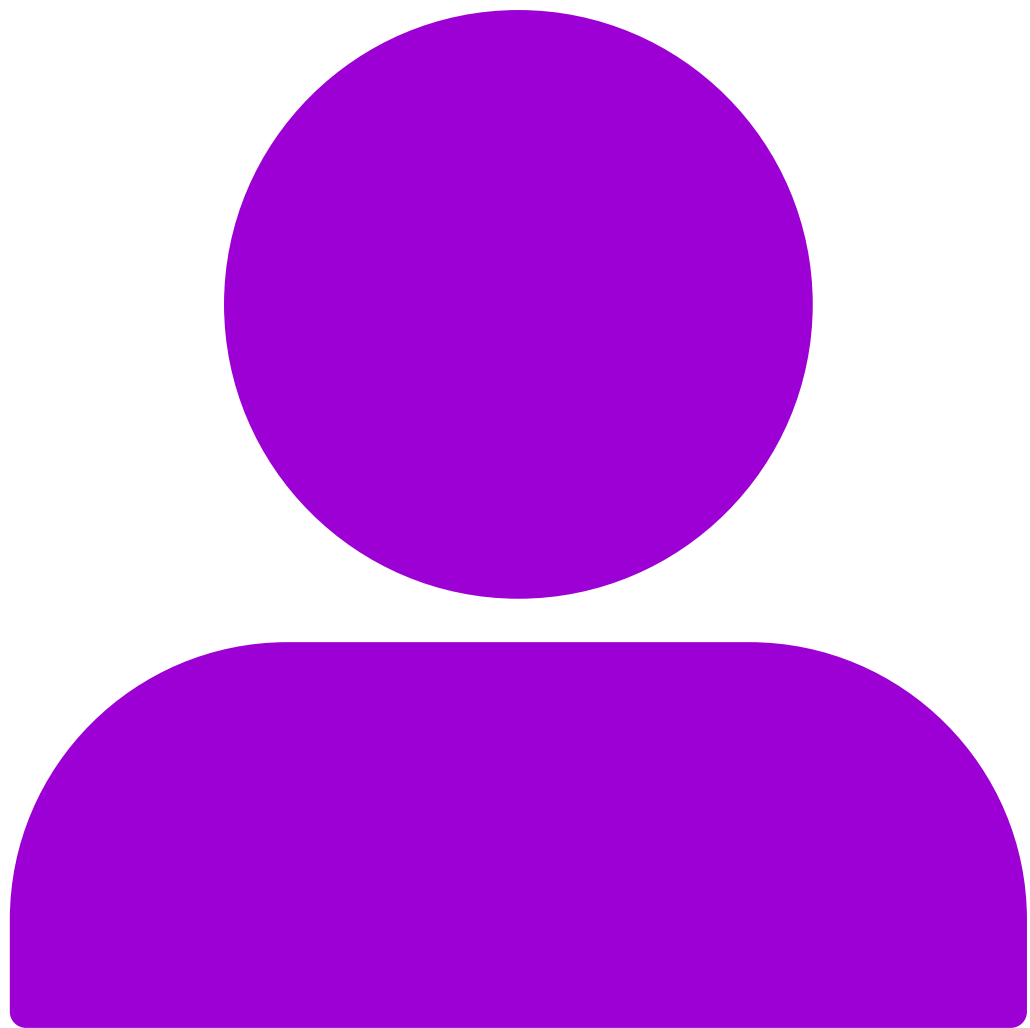
Ik, de versie die het altijd beter wil doen.



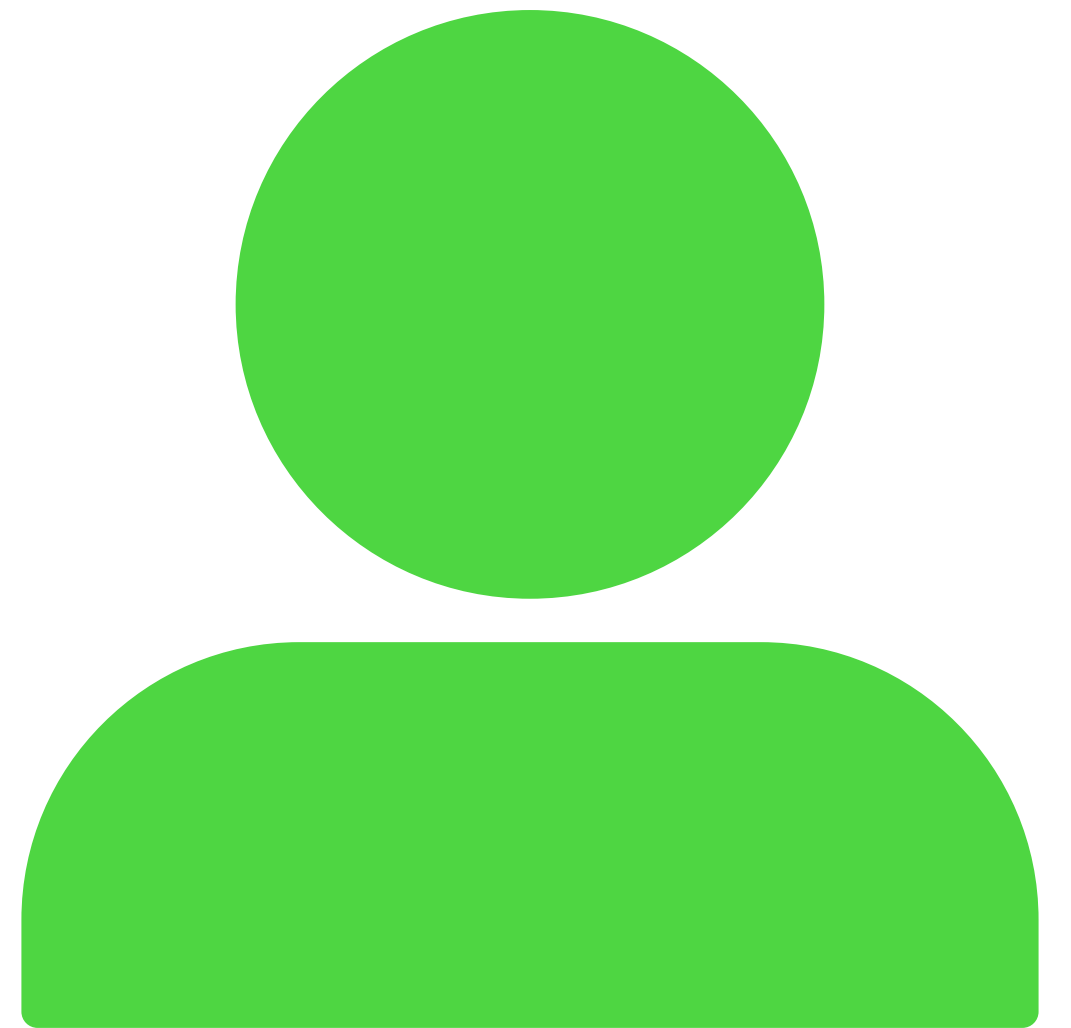
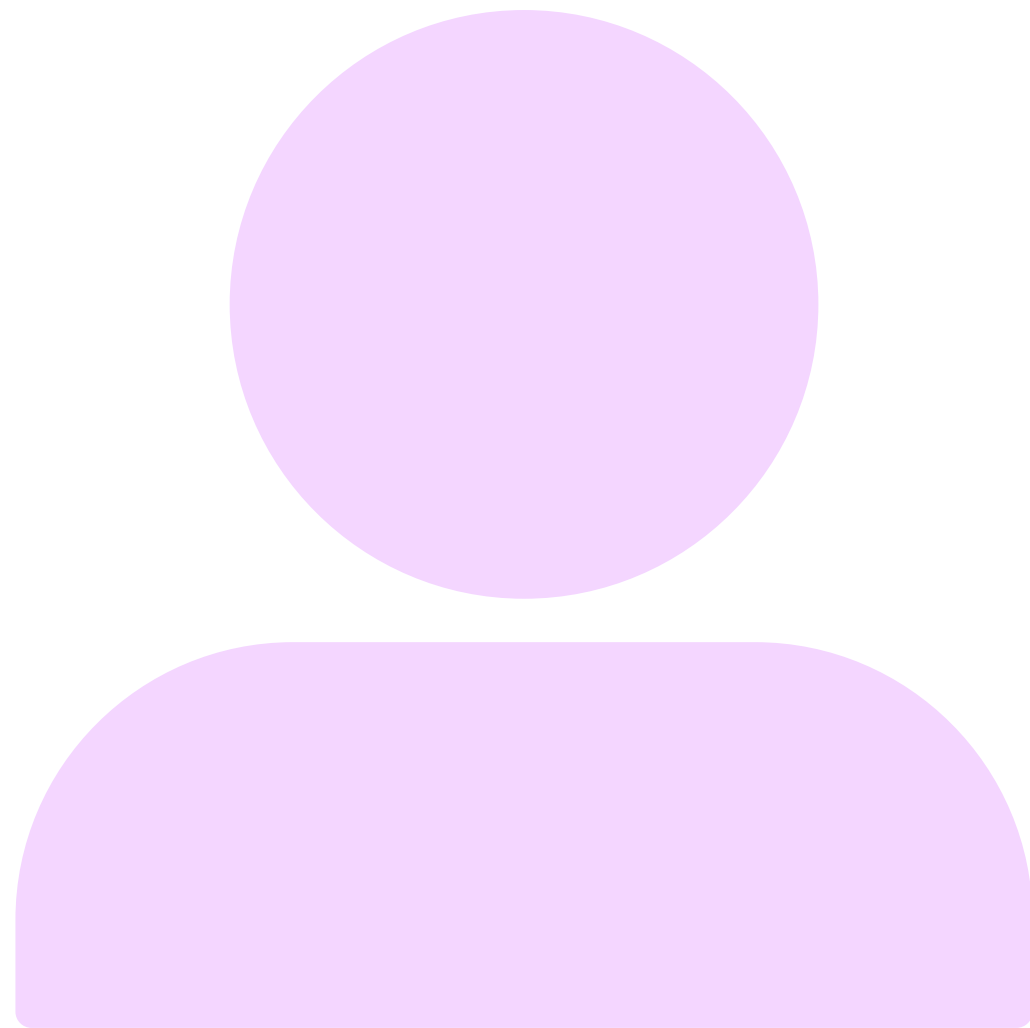
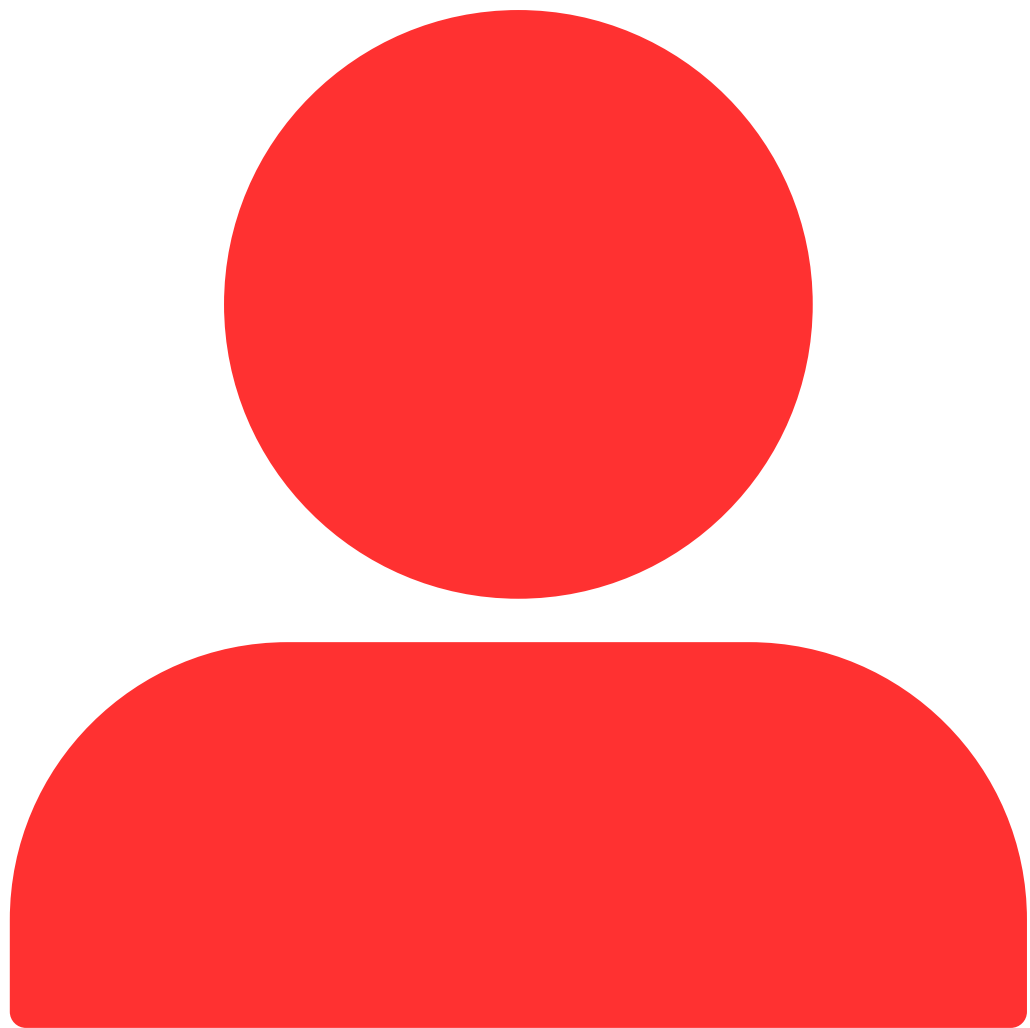
Oer-ik, die alles doet om te overleven.



Deze twee hebben overeenkomsten alleen het verschil is...



De een is aangeboren, de ander is aangeleerd.



Wat is aangeboren?

Overleven:

- De drang om bij een groep te horen
- Angst om verstoten te worden
- Loyaliteit naar opvoeders en autoriteit
- Aantrekkingskracht kleurrijk en suikkerrijk voedsel
- Vermijden van gevaar en onnodig risico
- Neiging om energie te besparen
- Angst voor falen
- Behoefte aan veiligheid en zekerheid
- Competitie om status en middelen

Wat is aangeleerd?

- **Pleaser**
- **Perfectionist**
- **Luilak**
- **Angsthaas**
- **Workaholic**
- **Bezige Bij**
- **Wannabe**
- **Onzichtbare Ollie**

- **Controlefreak**
- **Sloddervos**
- **Zelfcriticus**
- **Miss Negative**
- **Drama Queen**
- **Bettie Bevestiging**
- **Opgever**

**Als je iets kan aanleren,
kan je het ook afleren.**

**Maar dan moet je
het wel begrijpen.**

**Leer het af vanuit de
beste versie van jezelf,
niet vanuit een ander patroon.**

Hechtingsstijlen.

Veilige hechtingsstijl

Veilige hechtingsstijl

Je kunt jezelf steunen zoals je eigen beste vriendin dat zou doen. Je accepteert je eigen kwetsbaarheden en weet dat die niet afdoen aan je waarde.

Angstige hechtingsstijl

Angstige hechtingsstijl

Je bent geneigd om constant op zoek te zijn naar goedkeuring van buitenaf en kunt je zelfbeeld laten afhangen van wat anderen van je denken. Als je fouten maakt, straf je jezelf streng en heb je moeite om jezelf te vergeven.

Vermijdende hechtingsstijl

Vermijdende hechtingsstijl

Je vermijdt diepe zelfreflectie of emoties. Je hebt misschien de neiging om hard te zijn voor jezelf, maar zonder echt stil te staan bij waar die strengheid vandaan komt. Je kunt moeilijk contact maken met je eigen gevoelens, omdat je geleerd hebt om je emoties op afstand te houden.

Gedesorganiseerde hechtingsstijl

Gedesorganiseerde hechtingsstijl

Je kunt heen en weer schieten tussen zelfkritiek en momenten van zelfliefde, zonder een stabiele basis te vinden. Soms steun je jezelf, maar op andere momenten val je terug in oude destructieve patronen. Je worstelt met het balanceren van je eigen gevoelens en gedachten.

Weet je nog?

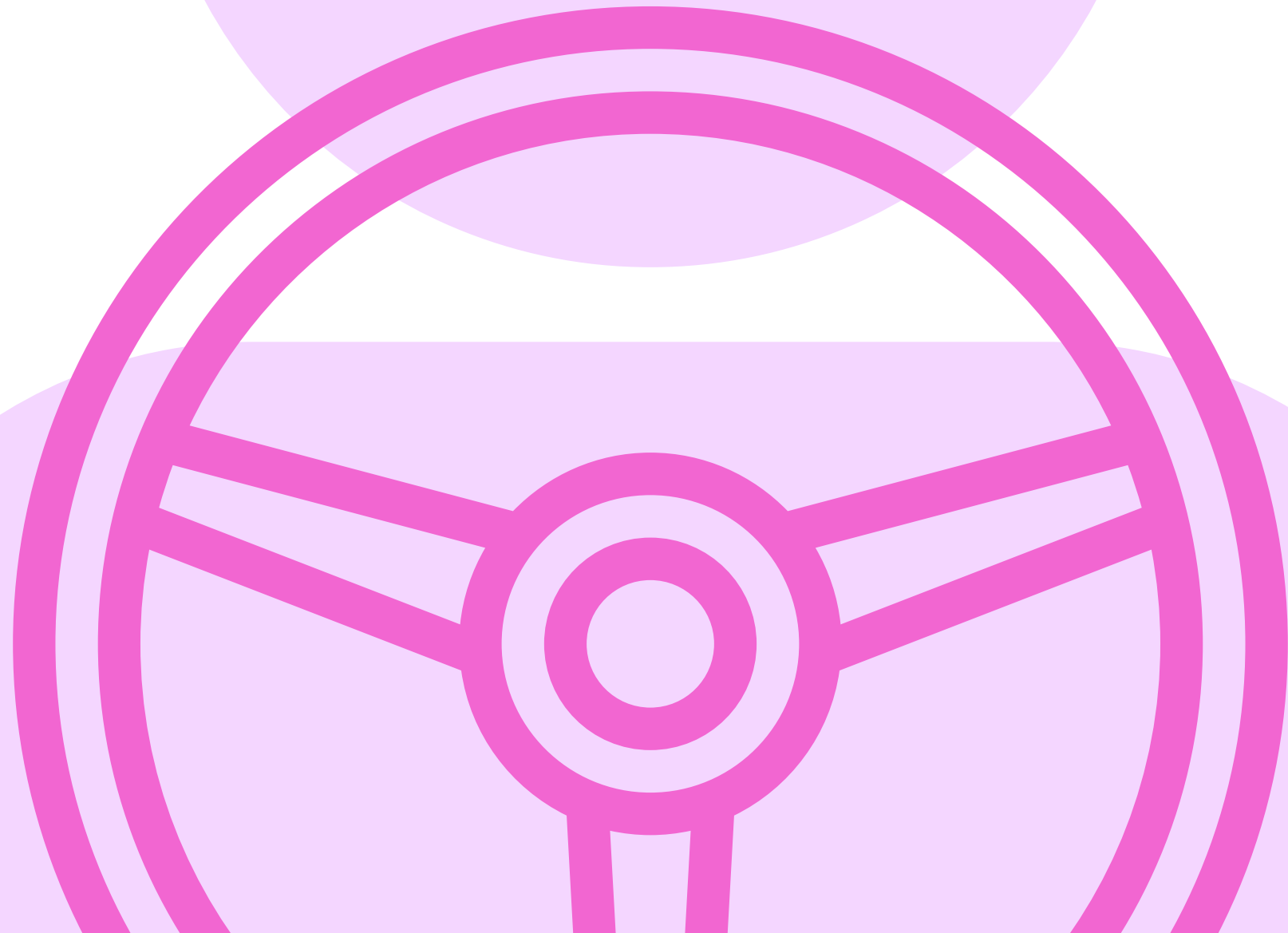
- **Pleaser**
- **Perfectionist**
- **Luilak**
- **Angsthaas**
- **Workaholic**
- **Bezige Bij**
- **Wannabe**
- **Onzichtbare Ollie**

- **Controlefreak**
- **Sloddervos**
- **Zelfcriticus**
- **Miss Negative**
- **Drama Queen**
- **Bettie Bevestiging**
- **Opgever**

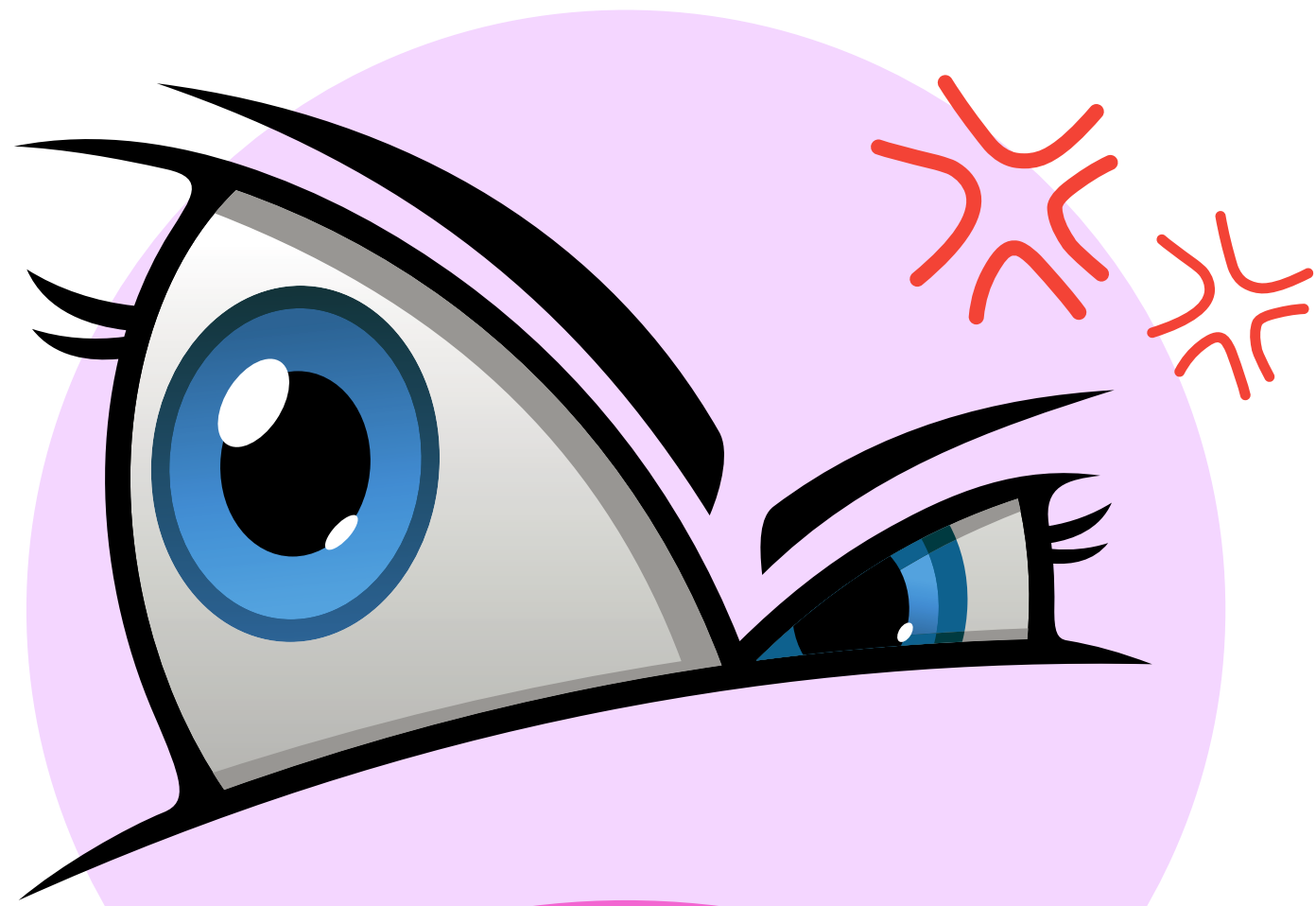
**Als kind heeft dit je geholpen.
Maar nu ben je een volwassene vrouw.
Je hebt dit niet meer nodig.**



Patroon



Overleven



Patroon



Overleven



Patroon



Overleven



Patroon



Overleven

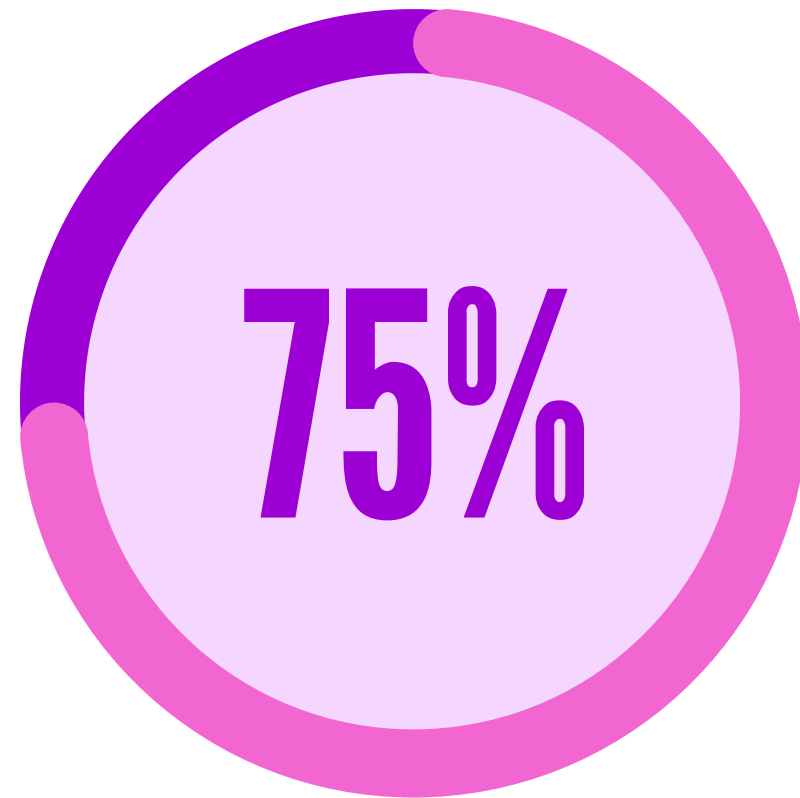
Helpende overtuigingen...

Helpende overtuigingen...

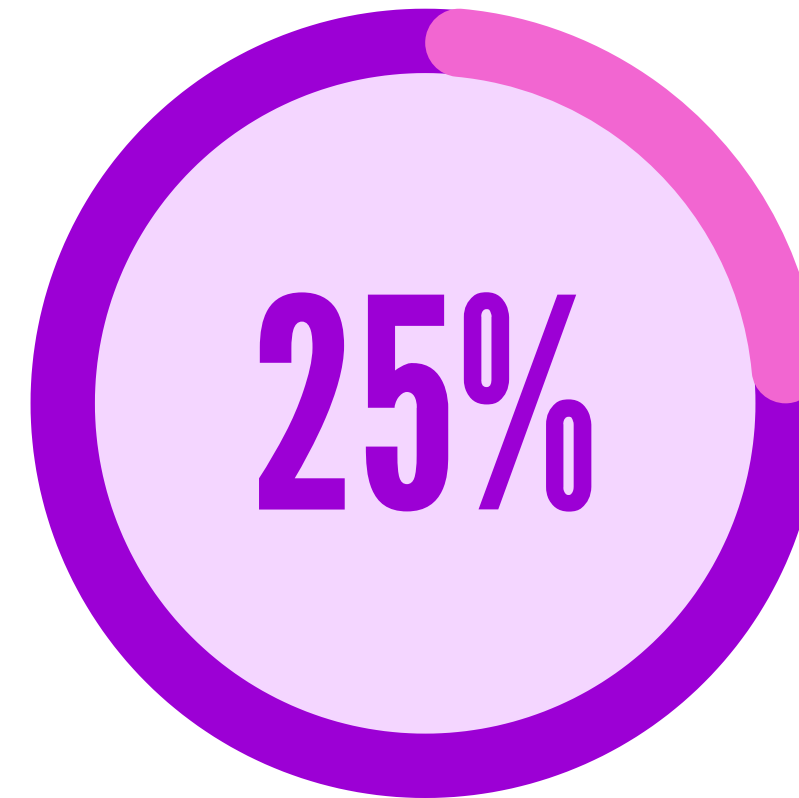
- Ik ben veilig bij mezelf.
- Ik ben altijd goed genoeg.
- Zekerheid en vertrouwen zit in mij.
- Ik leef in het moment.

Hoe pak je dit aan?

Er is géén quick fix.



- Gezonde voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Routines
- Mindset / positieve zelfpraat
- Balans
- Relaties
- Betekenis / bijdrage
- Plannen & journalen



- Patronen
- Hechtingsstijl
- Zelfliefde
- Acceptatie

