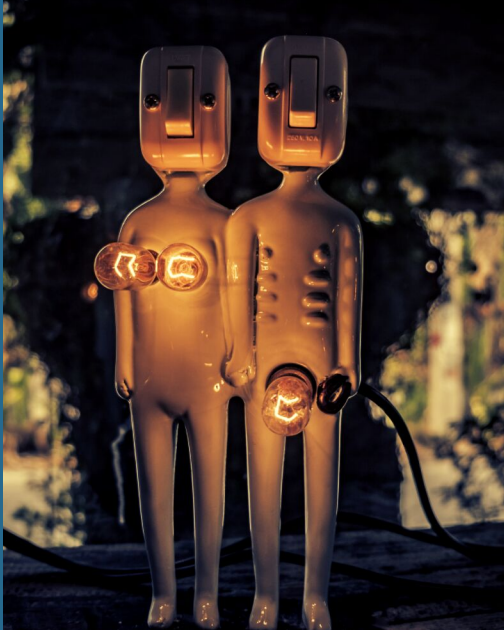


# Dat vrouwen anders functioneren verbaast niemand.

Maar waarom doen we hier zo weinig mee in het dagelijks leven? En wat is er dan daadwerkelijk zo anders? Zowel fysiek als mentaal zijn er verschillen, die de moeite waard zijn om uit te lichten. Wanneer we ons daar bewust van worden, kunnen we ze niet alleen beter inzetten voor onszelf maar ook doorgeven aan onze dochter(s).



# Wie is Jo alias Missfeelgood?

Hoi, ik ben Jo Nieuwenhuizen en na meer dan 25 jaar met voornamelijk vrouwen te hebben gewerkt, heb ik een goed beeld hoe anders wij vrouwen in elkaar zitten.

Als KLM-purser had ik de leukste baan van de wereld. Langzaam aan kreeg ik last van slaapproblemen en andere medische klachten. Ik deed alles om maar te herstellen, van yoga en meditatie tot mindfulness en van EMDR en acupunctuur tot ortomoleculaire geneeskunde. Het heeft me veel kennis en ervaring gebracht.

Wat me echt veruit het meest geholpen heeft, was de Creatrix® methodiek.

En zo zei ik na 23 jaar 'de blauwe vogel' vaarwel om als gecertificeerde **CREATRIX® Transformologist**, andere vrouwen te gaan helpen.

Ik mag nu vrouwen blij maken met zichzelf,  
hoe mooi en dankbaar is dat.



# Met deze 5 inzichten zal je:

- meer rust ervaren
- beter je energie kunnen bewaren
- leren loslaten
- meer geluk ervaren
- je eigen kracht voelen



# 1.

## Je eigen natuur

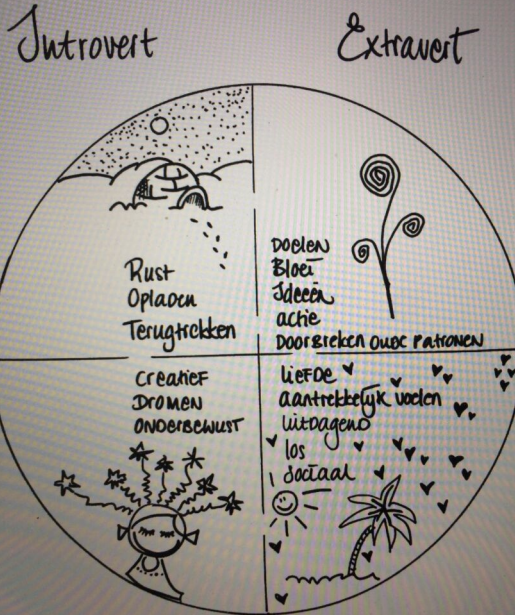
Zie je cyclus als de 4 seizoenen;

- LENTE waarin je begint op te bloeien en productief bent.
- ZOMER waarin er bijna voortgeplant moet worden en je jezelf heel vrouwelijk en zelfverzekerd voelt.
- HERFST waarin je tijdens de ovulatie al meer naar binnen keert maar heel creatief bent.
- WINTER waarin je lichaam zich opschoont en je het liefst terugtrekt met een kopje thee op de bank.

Gebruik de voordelen van je hormonaal stelsel in je maand schema en dingen zullen je veel makkelijker afgaan.

En kijk hier het filmpje:

<http://missfeelgood.nl/video-pagina/#Eigennatuur>



## 2. Intuïtie

Het zal je niets verbazen dat de meeste vrouwen een heel sterk ontwikkelde intuïtie hebben. Maar waarom gebruiken we die toch zo slecht?

Die bovenkamer staat maar niet stil en je staat vaak op de automatische piloot. Echt voelen doen we zelden meer.

Hoe kom je weer in contact met je intuïtie?

Door de stilte op te zoeken.

De een doet dat door de was op te vouwen, de ander gaat mediteren of een stukje in de natuur wandelen.

Hierdoor zal je meer rust ervaren en beslissingen maken die goed bij jou passen.



# 3. Anders werkend brein

Het is wetenschappelijk bewezen dat vrouwen:

- een 27% grotere brug tussen linker en rechter hersenhelft en
- meer connecties tussen de verschillende hersendelen hebben

Waardoor het voor de vrouw moeilijker is om dingen los te laten. Alles staat immers met elkaar in verbinding. Mede daardoor is de vrouw ook vatbaarder voor stress.

Hoe laat je los?

Door het focussen op iets anders.

En dit hilarische filmpje mag je niet missen:

<https://missfeelgood.nl/video-pagina/#Hilarischfilmpje>



# 4. Geluk of gelijk?

Waarom zet je alles op alles om je gelijk te krijgen?  
Of bespaar jezelf de energie (en frustratie) en ga je voor je geluk?

Wat een ander doet of denkt heb jij geen invloed op. En als je jezelf  
afhankelijk maakt van wat een ander doet of zegt dan

geef je je eigen kracht weg.

Aan jou de keuze.



# 5. De kracht van de gedachte

Herken je: 'Ja maar, straks doe ik het weer niet goed genoeg' of 'ja maar, wat zullen anderen hier wel niet van vinden?'.  
Ze blokkeren je en kosten bakken met energie.

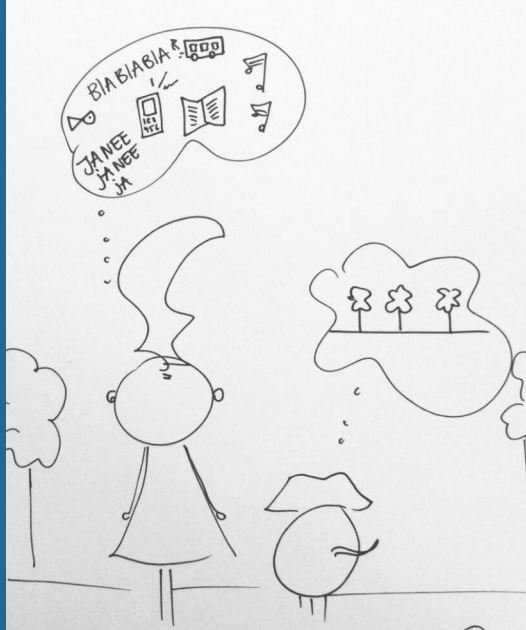
Verander 'JA MAAR' → 'EN'.

Want 'ja maar' = nee, en na 'en' zal je in actie komen.

Wanneer je je gedachtes positief omzet, verandert je gevoel ook. Dat is alleen gemakkelijker gezegd dan gedaan, met dank aan ons 'overlevingsmechanisme' dat ons maar wat graag in ons negatieve denkpatroon wil houden.

Toch kan je hem met de CREATRIX® methodiek **snel, veilig** en **duurzaam** overschrijven.

<https://missfeelgood.nl/wat-is-creatrix/>







# Checklist

print hem uit en hang hem ergens in  
het zicht.

- Gebruik je cyclus
- Luister naar je intuïtie
- Laat los
- Geluk of gelijk
- Verander 'Ja maar' in 'en'.

miss  
feelgood

Ik hoop dat mijn inzichten je hebben geholpen.  
Heb je nog vragen of zijn dingen je niet duidelijk?  
Wil je sparren of ik misschien wat voor je kan  
betekenen? Ik ont-moet je graag.

[makeme@missfeelgood.nl](mailto:makeme@missfeelgood.nl)



miss  
feelgood