



GRATIS LADY JOINT MINI-EXPERIENCE

THE LADY JOINT MIRROR RESET

7 dagen om jezelf weer te zien, horen en kiezen.

*“Je hoeft geen nieuwe vrouw te worden. Je mag
terugkomen bij de vrouw die je al bent.”*

Welkom terug bij jezelf.

Misschien ben je sterk geworden in doorgaan. In zorgen, werken, oplossen, aanpassen, dragen. Maar ergens onderweg kan een vrouw zó goed worden in functioneren, dat ze vergeet zichzelf nog echt te zien.

Deze mini-experience is geen perfectieplan en geen nieuwe persona. Het is een korte Lady Joint-reset voor aanwezigheid, communicatie, uitstraling, denkwijze en kracht. Zeven dagen, elke dag één klein moment.

Lady ChaCha — Founder, communicatiewetenschapper & spirituele Lady Guru

Lady ChaCha studeerde Communicatiewetenschappen (bachelor, Vrije Universiteit Amsterdam) en combineert communicatiekennis met reflectie, spiritualiteit, haar geloof in God en respect voor wetenschap.

Je hoeft haar geloof niet te delen om hier thuis te zijn. Neem wat jou dient, laat de rest liggen.

BELANGRIJK

Spirituele en reflectieve inhoud is bedoeld ter inspiratie en zelfreflectie. Het vervangt geen medische, psychologische, juridische of financiële professionele begeleiding.

Ze doet het goed. Maar ze voelt zichzelf niet altijd.

- **OP WERK**

Ze zegt “Misschien is dit een domme vraag...” vlak voordat ze een sterk idee neerlegt.

- **IN RELATIES**

Ze voelt een grens, maar wacht tot de irritatie harder spreekt dan zijzelf.

- **VOOR DE SPIEGEL**

Ze ziet eerst wat gecorrigeerd moet worden, en pas daarna wat mooi is.

- **ROND GELD**

Ze werkt hard, maar stelt het uit om echt naar haar cijfers en prijzen te kijken.

- **BIJ RUST**

Ze noemt uitputting ‘druk’ en voelt zich schuldig zodra ze niets produceert.

“De uitdaging is niet dat je te weinig bent. De uitdaging is dat je te vaak vergeet jezelf mee te nemen.”

Vijf kamers, één vrouw.

Lady Joint werkt in vijf kamers. Elke kamer is één vaardigheid — geen theorie, wel een standaard.

01**AANWEZIGHEID**

“Ik ben hier. Ik hoef mezelf niet eerst te bewijzen.”

02**COMMUNICATIE**

“Mijn woorden mogen helder zijn zonder hard te worden.”

03**UITSTRALING**

“Mijn stijl is een handtekening, geen kostuum.”

04**DENKWIJZE**

“Vrede is geen pauze van mijn ambitie. Het is onderdeel ervan.”

05**KRACHT**

“Ik ken mijn waarde én ik leer mijn cijfers kennen.”

Binnenkomen zonder jezelf kleiner te maken.

01

WAAROM DEZE DAG

Aanwezigheid begint in je lichaam: je adem, je tempo, je houding. Wanneer je haast, verontschuldigt je je vaak al voordat je iets gezegd hebt.

ACTIE VAN VANDAAG

Kom vandaag één ruimte binnen zonder je telefoon in je hand.

VRAAG

Waar zou ik vandaag anders binnenkomen als ik geloofde dat mijn aanwezigheid niet verdiend hoeft te worden?

MANTRA

“Ik hoef de kamer niet te veroveren. Ik hoef mezelf alleen niet te verlaten.”

02

Je nee hoeft geen verdediging te zijn.

WAAROM DEZE DAG

Veel vrouwen leggen een grens uit tot hij zacht genoeg klinkt om niemand te storen. Uitleg wordt dan onderhandeling.

ACTIE VAN VANDAAG

Gebruik vandaag één korte grenszin. Eén zin, geen alinea.

VRAAG

Welke zin zou ik zeggen als ik niet verantwoordelijk was voor ieders reactie op mijn grens?

MANTRA

“Mijn nee hoeft geen essay te worden.”

Kijken zonder direct te corrigeren.

03

WAAROM DEZE DAG

De spiegel is voor veel vrouwen een beoordelingsmoment geworden, gevoed door vergelijking. Uitstraling begint bij hoe jij naar jezelf kijkt.

ACTIE VAN VANDAAG

Noem vandaag drie kenmerken van jezelf en wat zij hebben gedragen.

VRAAG

Wat zie ik in mijn gezicht of lichaam wanneer ik kijk met dankbaarheid in plaats van beoordeling?

MANTRA

“Bemin de vrouw in de spiegel vóóordat de wereld haar goedkeurt.”

Rust zonder schuldgevoel.

04

WAAROM DEZE DAG

Wanneer je waarde aan productie hangt, voelt stilte als achterstand. Toch worden je beste beslissingen zelden in haast genomen.

ACTIE VAN VANDAAG

Bescherm vandaag 20 minuten zonder scherm, taak of prestatie.

VRAAG

Welke beslissing wordt helderder wanneer ik stop met haasten?

MANTRA

"Ik hoef niet uitgeput te zijn om toegewijd te zijn."

Je cijfers durven zien.

05

WAAROM DEZE DAG

Geld vermijden voelt veilig, maar het maakt je afhankelijk van hoop. Zicht op je cijfers geeft keuze terug.

ACTIE VAN VANDAAG

Schrijf drie getallen op: wat komt binnen, wat moet eruit, wat wil ik opbouwen.

VRAAG

Welke financiële waarheid geeft mij juist méér keuze zodra ik haar durf te zien?

MANTRA

“Mijn waarde is niet mijn saldo. Maar mijn cijfers verdienen wel mijn aandacht.”

Kijk naar haar alsof je van haar houdt.

Bemin je ogen — ze hebben dingen gezien en zijn toch blijven zoeken naar licht.

Bemin je mond — zij heeft gezwegen, gelachen, gebeden, liefgehad en opnieuw leren spreken.

Bemin je huid — niet omdat zij perfect is, maar omdat zij jouw verhaal draagt.

Bemin je handen — ze hebben gewerkt, vastgehouden, losgelaten en opnieuw opgebouwd.

Bemin je lichaam — niet als decoratie, maar als de plek waar jouw leven gebeurt.

“Grace is jezelf met zachtheid behandelen zonder je kracht te verkleinen.”

Niet wensen en wachten. Zien, kiezen en bewegen.

Manifesteren is bij Lady Joint een reflectie- en actiepraktijk. Geen magische garantie, wel een manier om je verlangen serieus te nemen en er gedrag aan te koppelen.

1 ZIE

Wat wil ik werkelijk? Schrijf het zonder het meteen redelijk te maken.

2 GELOOF

Welke gedachte, gebed of overtuiging helpt mij mezelf te zien als iemand met keuze?

3 BEWIJS

Waar leef ik nu al 1% van deze versie van mezelf?

4 KIES

Welke standaard hoort bij de vrouw die ik wil zijn?

5 BEWEEG

Welke concrete actie kan ik binnen 24 uur zetten?

“Bid als je bidt. Visualiseer als het je helpt. Maar geef je droom ook een agenda, een grens, een gesprek en een volgende stap.”

7 Lady Rules

- 1 Stop met jezelf korting geven.
- 2 Een grens is geen muur. Het is een toegangsvoorwaarde.
- 3 Elegantie begint waar bewijsdrang stopt.
- 4 Rust is ook een vorm van ambitie.
- 5 Ken je waarde — en leer je cijfers kennen.
- 6 Je hoeft niet kleiner te worden om liefdevol te blijven.
- 7 Je was al een dame. Leef nu alsof je dat gelooft.



Waar begin jij?

Geef jezelf per stelling een score van 1 (bijna nooit) tot 5 (bijna altijd). Tel per kamer op.

AANWEZIGHEID

Ik kom een ruimte binnen zonder mezelf kleiner te maken.

Mijn stem en houding passen bij wat ik werkelijk wil zeggen.

SCORE

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COMMUNICATIE

Ik kan nee zeggen zonder lange uitleg of schuldgevoel.

Ik kan helder vragen wat ik nodig heb.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

UITSTRALING

Mijn verschijning voelt als expressie, niet als test.

Ik kan naar mijn kenmerken kijken zonder automatisch te zoeken naar gebreken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DENKWIJZE

Ik kan rusten zonder mijn waarde aan productiviteit te koppelen.

Ik vertrouw mezelf genoeg om beslissingen niet eindeloos uit te stellen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

KRACHT

Ik weet ongeveer wat er maandelijks binnenkomt en uitgaat.

Ik durf te spreken over waarde, prijs, ambitie en wat ik professioneel nodig heb.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Je laagste score is je startkamer — geen tekort, maar een richting.

Niet alles tegelijk verbeteren.

Kies één kamer voor deze week. Eén kamer, één actie, zeven dagen. Dat is genoeg om iets te laten kantelen.

AANWEZIGHEID

Kom deze week drie keer een ruimte binnen zonder je te haasten.

COMMUNICATIE

Schrijf één grenszin op en gebruik hem letterlijk.

UITSTRALING

Kies één detail dat jou eert en draag het bewust.

DENKWIJZE

Zet 20 minuten rust in je agenda als afspraak, niet als restje.

KRACHT

Open één document met je cijfers en kijk 10 minuten.

7-daagse tracker

DAG	KAMER	MIJN ACTIE	GEDAAN
Dag 1			☐
Dag 2			☐
Dag 3			☐
Dag 4			☐
Dag 5			☐
Dag 6			☐
Dag 7			☐

Mijn niet-onderhandelbare afspraak met mezelf deze week:

VOLGENDE STAP

Je was al een dame. Nu ga je het leven.

De volledige Lady Joint Academy begint waar deze gratis reset eindigt. Geen motivatie voor even, maar een standaard die je kunt volhouden.

- De vijf Kamers, volledig uitgewerkt
- De uitgebreide Zelfscan
- 30 Dagen Lady Energie
- Mijn 90-dagenplan
- Deelnemerswerkboek, werkbladen & tools
- Sleutels en voortgang in je account

Founding Edition — €79, één taal naar keuze

START MIJN LADY JOINT ACADEMY

ladyjoint.com/academy

Bewaar deze PDF. Stuur haar door naar één vrouw van wie je wilt dat ze zichzelf weer ziet.

