

The Locked-In Guide

The Locked-In Guide is jouw gids om weer helderheid, focus en richting te vinden. Dit e-book helpt je begrijpen waarom je focus soms verdwijnt, en vooral hoe je die terugvindt en behoudt, zodat je eindelijk écht stappen zet richting je doelen. Het is gemaakt voor jonge vrouwen die voelen dat er meer in hen zit: die alles uit het leven willen halen, dromen najagen, maar moeite hebben met structuur, ritme of consistentie.

Deze guide geeft je de handvaten om niet langer op motivatie te wachten, maar te leren vertrouwen op jezelf en je discipline.

Zodat jij met rust, balans en kracht kunt werken aan de vrouw die je wilt worden.

Dit is jouw moment om locked-in te gaan!

Liefs Lies



INHOUD



Intro – Wat betekent het om écht locked-in te zijn	3
→ Waarom focus geen talent is, maar een keuze.	
Stap 1 – Breng je chaos in kaart	4
→ Mini-oefening: ontdek waar je focus lekt.	
Stap 2 – Bouw je persoonlijke structuur	5
→ Praktische tips: dagindeling, grenzen, routines.	
Stap 3 – Discipline zonder druk	6
→ Hoe je consequent blijft zonder uitgeblust te raken.	
Stap 4 – Creëer rust in je hoofd	7
→ Ademhaling, journaling, digitale detox, grenzen stellen.	
Stap 5 – De kunst van herpakken (ook als het misgaat)	8
→ Wat te doen op dagen dat je het 'kwijt' bent.	
Bonus – 7-day Locked-In Challenge	9
→ 7 kleine opdrachten om focus en vertrouwen te versterken.	
Slotwoord – Stay locked-in	10



INTRO

Wat betekent het om écht locked-in te zijn?

Locked-in is niet streng, het is bewust:

Locked-in zijn betekent niet dat je alles perfect doet.
Het betekent dat je kiest om aanwezig te zijn, ook op dagen dat het wat minder gaat.

Je laat je niet meer leiden door je stemming, maar door je intentie.

**"Locked-in is niet hard zijn voor jezelf.
Het is trouw zijn aan de vrouw die je wilt worden."**

Het draait niet om méér doen, maar om **bewuster kiezen** waar je jouw energie in steekt.

Vraag jezelf af: Wat verdient vandaag echt mijn aandacht? Want alles wat je aandacht krijgt, groeit, inclusief jijzelf.

Mini-opdracht:

Schrijf drie kleine dingen op die je vandaag kunt doen, zelfs als je geen motivatie voelt.
Bijv. water drinken, een korte wandeling, of 10 minuten offline zijn.

Focus geeft rust, niet druk:

Veel vrouwen raken hun focus kwijt, niet door gebrek aan tijd, maar door het gevoel alles tegelijk te moeten doen.

Echte focus is het tegenovergestelde van druk, het geeft rust omdat je weet wat er wél toe doet.

Rust hoort bij discipline.

Soms betekent locked-in zijn ook dat je kiest voor stilte, herstel of een moment zonder scherm.

Daarin bouw je juist de mentale kracht op om door te gaan.

"Je hoeft niet alles goed te doen.
Je hoeft alleen te verschijnen."

Reflectie:

Wie wil jij zijn de komende maanden?
Wat zou de locked-in versie van jou vandaag kiezen?



STAP 1

Breng je chaos in kaart

1. Herken waar je focus lekt

De eerste stap naar meer rust is begrijpen waar je energie naartoe gaat.

We zeggen vaak dat we "te druk" zijn, maar vaak zijn we gewoon druk met de verkeerde dingen.

Je focus lekt wanneer je:

- alles tegelijk probeert te doen,
- constant op je telefoon kijkt,
- te weinig grenzen stelt (ook aan jezelf),
- te veel bezig bent met wat anderen doen.

"Niet alles wat belangrijk voelt, is belangrijk."

Mini-opdracht:

Noteer vandaag 3 dingen die je veel tijd of energie kosten, maar eigenlijk weinig opleveren. Welke daarvan kun je schrappen, uitbesteden of beperken?

2. Creëer overzicht in je hoofd (en in je dag)

Je brein kan geen rust ervaren als alles door elkaar loopt.

Daarom is overzicht creëren niet saai, het is zelfzorg.

Schrijf alles op wat in je hoofd zit: to do's, plannen, zorgen, ideeën.

Gebruik daarna drie categorieën:

- Moet vandaag (belangrijk én urgent)
- Mag later (belangrijk, maar geen haast)
- Mag losgelaten worden (kost energie, levert niks op)

Deze simpele oefening zorgt dat je brein stopt met 'rammelen' en weer ruimte krijgt voor focus.

"Je hoeft niet alles te doen.

Je hoeft te weten wát je moet doen."

3. Bouw een systeem dat bij jou past

Structuur werkt alleen als het past bij jouw leven. Je hoeft niet 5:00 op te staan of alles te plannen, je hebt een systeem nodig dat jij volhoudt.

Start klein:

- Plan 3 vaste momenten op de dag: ochtend, middag, avond.
- Bepaal per moment één duidelijke intentie (bijv. 'Ik train voor energie' of 'Ik eet zonder telefoon').
- Gebruik een korte avondreflectie: wat ging goed, wat mag beter?

Tip:

Gebruik een "Locked-In Focus Tracker" waarin je dagelijks één doel noteert: "Vandaag wil ik me focussen op..."

Bouw je persoonlijke structuur

1. Structuur hoort bij jouw leven, niet andersom

Structuur is geen strak schema vol regels, maar een ritme dat jou ondersteunt in plaats van uitput.

Veel vrouwen denken dat ze pas productief zijn als hun dag tot op de minuut gepland is, maar dat werkt juist averechts.

Goede structuur geeft rust, overzicht en ruimte.

Het gaat er niet om dat je alles onder controle hebt, maar dat je weet wanneer je wat doet en waarom.

Praktische start:

Kies drie vaste momenten in je dag:

- Ochtend: start bewust — water drinken, bewegen, of 10 minuten lezen.
- Middag: focusmoment — werk, training of studie zonder afleiding.
- Avond: afsluiten — reflectie, rust, even offline.

“Structuur is geen beperking — het is richting geven aan je energie.”

make it happen, girl.
shock everyone.

2. Maak het persoonlijk en haalbaar

Een goede structuur werkt alleen als hij bij jou past. Niet iedereen heeft energie op hetzelfde moment van de dag, dus bouw jouw ritme rond je energie, niet rond de klok.

Vraag jezelf af:

- Wanneer voel ik me het meest scherp of rustig?
- Wat geeft mij energie, en wat zuigt het leeg?
- Welke gewoontes zou ik willen behouden, zelfs op drukke dagen?

Begin met kleine, haalbare stappen.

Eén anker in de ochtend en één in de avond is genoeg om stabiliteit te creëren.

Bijv.: een ochtendwandeling, of elke avond een mini check-in met jezelf.

Mini-oefening:

Schrijf 2 momenten op die je dagelijks wilt vasthouden klein, realistisch en goed vol te houden.

Discipline zonder druk



1. Discipline is trouw blijven aan jezelf, niet streng zijn

Discipline wordt vaak verward met hard zijn, maar echte discipline draait om zelfvertrouwen en respect voor je eigen afspraken.

Het gaat niet om perfect zijn, het gaat om opkomen dagen, ook als het niet vlekkeloos gaat.

Je bouwt discipline niet door jezelf te pushen, maar door kleine beloftes na te komen.

Elke keer dat je doet wat je zei dat je zou doen, groeit je vertrouwen in jezelf.

En juist dat vertrouwen zorgt ervoor dat je niet telkens opnieuw hoeft te "beginnen".

Praktische tip:

Kies 1 kleine actie die je elke dag kunt doen, zelfs op mindere dagen.

Bijvoorbeeld:

- 5 minuten wandelen
- 1 voedzame maaltijd plannen
- 3 dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent

Mini-reflectie:

Wat is één kleine belofte aan jezelf die jij vanaf vandaag wilt nakomen?

2. Herken wanneer discipline 'te veel' wordt

Discipline mag nooit ten koste gaan van je energie, plezier of gezondheid. Soms is het moedigste wat je kunt doen: even rust nemen. Zonder schuldgevoel.

Te veel discipline herken je aan:

- constante onrust als iets 'niet lukt';
- nooit tevreden zijn met je progressie;
- altijd willen presteren, zelfs als je moe/leeg bent.

Hoe blijf je in balans:

- Plan wekelijks één rustmoment dat je niet overslaat.
- Zie rust als onderdeel van je routine, niet als uitzondering.
- Vervang zelfkritiek door nieuwsgierigheid: Wat heb ik nodig om weer op te laden?

Oefening:

Schrijf op wat jou helpt om op te laden zonder dat je het gevoel hebt dat je 'faalt'.

Bijv. een avond offline, een boek lezen, een warme douche of een training overslaan.

Creëer rust in je hoofd

1. Adem in, vertraag, reset.

Rust begint letterlijk bij ademen. Wanneer je gespannen bent, adem je oppervlakkig, en dat vertelt je brein dat er "gevaar" is.

Door bewust te ademen, geef je je lichaam het signaal dat alles oké is.

Oefening: 4x4 ademhaling (Box Breathing)

- Adem 4 seconden in door je neus
- Houd 4 seconden vast
- Adem 4 seconden uit door je mond
- Houd 4 seconden vast voordat je opnieuw inademt

Herhaal dit 4 rondes.

Voel hoe je hartslag zakt en je hoofd rustiger wordt.

2. Schrijf om ruimte te maken.

Journaling is geen dagboek voor perfecte gedachten, het is een manier om je hoofd leeg te schrijven.

Door gedachten op papier te zetten, geef je ze een plek buiten jezelf.

Snelle journaling prompts:

- Wat houdt me vandaag bezig?
- Waarover maak ik me zorgen dat ik eigenlijk mag loslaten?
- Wat ging vandaag wél goed?

Tip:

Gebruik een notitieboek of de notitie-app op je telefoon.

3. Digitale rust & grenzen stellen.

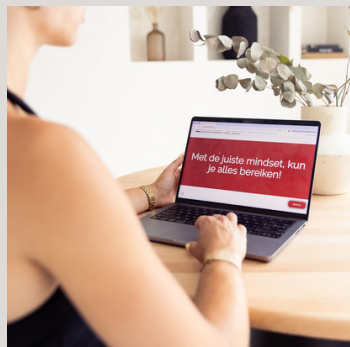
Je brein kan geen rust vinden als het constant 'aan' staat.

Social media, notificaties en eindeloze to-do's zorgen voor onbewuste stress.

Praktische mini-detox:

- Zet elke avond 30 minuten voor het slapen je telefoon op vliegtuigstand.
- Plan 1 dag per week met zo min mogelijk schermtijd.
- Zet meldingen uit voor apps die je niet dagelijks nodig hebt.

**"Als je blijft rennen,
hoor je niet wat je
nodig hebt."**



STAP 5

De kunst van herpakken



1. Zie een terugval niet als falen, maar als feedback

Iedereen verliest soms de focus, ook de meest gedisciplineerde mensen. Het verschil zit niet in wie “nooit valt”, maar in wie leert sneller op te staan.

Wanneer je een off-day hebt, betekent dat niet dat al je progressie weg is.

Het betekent alleen dat je lichaam of hoofd even pauze vraagt.

De sleutel? Niet oordelen, maar observeren.

Reflectie-oefening:

Schrijf op:

- Wat ging er mis of voelde zwaar?
- Wat probeerde mijn lichaam of hoofd me te vertellen?
- Wat kan ik de volgende keer anders doen?

“Je hoeft niet opnieuw te beginnen.

Je hoeft alleen weer verder te gaan.”

Herpakken begint met begrip.

Pas als je stopt met vechten tegen jezelf, komt er ruimte om weer te groeien.

2. Herpak met kleine stappen, niet met grote plannen

De meeste mensen maken de fout om alles in één keer te willen fixen.

Maar dat zorgt juist voor meer druk en uitstelgedrag. Echte groei komt door één kleine stap tegelijk te zetten. Kies vandaag één ding dat je weer in beweging brengt.

Bijv.:

- Je training inplannen
- Een voedzame maaltijd maken,
- Of gewoon een wandeling buiten.

Dat ene kleine ding maakt dat je weer in actie komt, en actie herstelt altijd je zelfvertrouwen.

Mini-tool:

Gebruik het “Herpakplan” in drie stappen:

1. *Erkennen*: het ging even minder, en dat is oké.
2. *Herstellen*: doe één ding dat goed voelt.
3. *Hervatten*: pak langzaam je structuur weer op.

BONUS

7-day Locked-In Challenge

Introductie

Je hoeft niet te wachten op maandag, motivatie of een nieuw jaar.
Je mag nu beginnen.
Deze 7-daagse challenge helpt je om kleine gewoontes op te bouwen die je dichter brengen bij rust, consistentie en vertrouwen in jezelf.
Elke dag één simpele actie.

Kleine stappen, groot verschil.

7-DAY LOCKED-IN CHALLENGE

Dag	Actie	Intentie / Affirmatie
1 – Start met intentie	Schrijf 's ochtends op wat je vandaag wilt voelen of bereiken.	"Ik bepaal de toon van mijn dag."
2 – Adem & vertraag	Doe de 4x4 ademhaling: 4 in, 4 vasthouden, 4 uit, 4 vasthouden (vier rondes)	"Rust is kracht."
3 – Focusmoment	Plan 1 blok van 45 min zonder afleiding (geen telefoon, geen scroll).	"Mijn aandacht is waardevol."
4 – Beweeg voor energie	Doe iets actiefs dat goed voelt: training, wandeling of stretch.	"Ik beweeg om me goed te voelen."
5 – Schrijf om los te laten	5 minuten journaling: wat ging goed vandaag, wat laat ik los?	"Ik creëer ruimte in mijn hoofd."
6 – Digitale detox	Leg je telefoon 1 uur weg en geniet van stilte of offline tijd.	"Ik kies bewust voor rust."
7 – Reflect & Reset	Kijk terug op je week: wat werkte, wat wil je meenemen?	"Ik ben trots op mijn groei."

CONCLUSION

Slotwoord – Stay locked-in

Je hebt het tot hier gehaald, en dat zegt iets over jou.

Niet omdat je alles perfect hebt gedaan, maar omdat je gekozen hebt om aanwezig te blijven, ook op momenten dat het makkelijker was om op te geven.

Dat is wat locked-in zijn écht betekent.

Het is geen fase, geen hype, geen challenge van een week.

Het is een manier van leven waarin jij kiest om elke dag op te komen dagen voor jezelf — bewust, met intentie, met zachtheid.

“Je hoeft niet alles goed te doen om vooruit te komen.

Je hoeft alleen te blijven kiezen voor jezelf.”

Blijf herhalen wat werkt.

En als je voelt dat je klaar bent voor de volgende stap, om die mindset niet alleen te lezen, maar écht te leven, dan sta ik voor je klaar!

→ Sluit je aan bij mijn 1:1 online coaching via www.liseschoenmakers.nl

en bouw aan de sterkste, meest gebalanceerde versie van jezelf.

Met liefde, trots en focus.

Liefs, Lies

Stay Locked-In.

- LISE SCHOENMAKERS