

HET RELAXTE MOEDER

Album



**EENVOUDIG VAKER
RELAXEN**

lieve
moeders



Een relaxte moeder is *niet* een moeder die altijd kalm is, maar een moeder die zich opent voor wat er zich bij haar van binnen afspeelt.

Want hoe jij je van binnen voelt, doet er toe. Liefdevolle aandacht voor jezelf, zorgt voor meer geduld, rust, plezier en een diepere connectie met jezelf en je kind.

Dat is wat het relaxte moeder Album voor je doet.

Liefs, Marjolein

lieve
moeders

01

Gegarandeerd een fijne dag

 2 minuten

Een goede start van de dag maakt een enorm verschil op hoe je verdere dag verloopt. Om je minder afhankelijk te maken van het humeur van je kinderen/partner of van je eigen gedachten, begin je de dag met deze audio. Je kunt het ook opzetten waar je gezin bij is.



02

Weg kort lontje

 4 minuten

Zodra je voelt dat je gaat ontploffen, zet je deze audio op. Het kan gewoon waar je kinderen bij zijn. Ik geef je een liefdevolle peptalk zodat je weer voelt en weet waar het over gaat, wat je zo raakt en hoe je in plaats van tot 10 te tellen jezelf geeft wat je echt nodig hebt.



lieve
moeders

03

100 % opladen

 5 minuten

You can't pour from an empty cup.

Je weet hoe belangrijk het is om voldoende energie te hebben, maar we kennen allemaal de momenten waarop je je realiseert dat je eigenlijk op bent. Luister deze audio om jezelf in no time weer op te laden.



04

Het geheim van meer balans

 15 minuten

Balans is niet iets wat je bedenkt, maar wat je van binnen voelt. Deze bijzondere **wandeling** laat je ervaren hoe en waar je balans in jezelf altijd terugvindt. Het zal je verrassen.



lieve
moeders

MINDFUL MET JE KIND

Merk je de impact van hoe jij je voelt op je kind? Het is logisch en bijna magisch tegelijk hoe onze kinderen reageren op onze binnenwereld. **Ik heb een extra video gemaakt over de beste manier om je kinderen rustig te krijgen. Zonder straf of chantage.**

Bijvoorbeeld tijdens een driftbui, boosheid of als ze niet willen meewerken.

