

INSPIRATIEBOEK

In 10 dagen een relaxtere moeder



JE VERBINDEN MET DE LIEVE MOEDER DIE JE BENT

WWW.LIEVEMOEDERS.NL

Lieve moeder,

Dit is het inspiratieboek die hoort bij de challenge **In 10 dagen een relaxtere moeder**. Ik heb deze 10 dagen met heel veel liefde voor je gecreëerd en ik waardeer het enorm dat ik dit met je mag delen.

Mijn intentie is om jou te laten ervaren dat je veel meer mag ontspannen in het moederschap en om jou te leren hoe je dat kan doen.



Mijn naam is Marjolein Mennes en moeder van twee zoons (2013, 2016). Mijn enorme drive om het goed te doen als moeder, maakte mij geen leukere moeder. Ik verkrampte in alles wat ik dacht te weten over wat wel en niet goed was. Als coach/therapeut moest ik het toch weten?

Ik leerde dat er maar één ding echt belangrijk is in het grootbrengen van mijn kinderen: hoe ik mij voel.

Hoe beter ik mezelf leer kennen, hoe meer ik mezelf durf te zijn. Dat is waar ik echt impact mee kan maken. En dat gaan we deze 10 dagen doen: je opnieuw verbinden met de lieve moeder die jij bent. Doe je mee?

liefs Marjolein

WAT WE GAAN DOEN



Dag 1: van moeten naar kiezen, zodat je meer balans ervaart



Dag 2: minder controle, meer vertrouwen, om je kind(eren) makkelijker mee te laten werken



Dag 3: patronen doorbreken, voor meer plezier in je dagelijks leven



Dag 4: je valkuil de baas zodat je dagelijks doet wat voor jou echt belangrijk is



Dag 5: jezelf kalmeren



Dag 6: je kind beter laten luisteren, zonder dreigen of chanteren



Dag 7: kiezen voor liefde en vertrouwen in ieder moment



Dag 8: de Lieve Moeder Mindset. Een kleine verandering met grote impact



Dag 9: innerlijke detox. Jezelf vrij maken van stress.



Dag 10: de snelweg naar moeiteloos genieten van het moederschap

DAG 1

VAN MOETEN NAAR KIEZEN ZODAT JE MEER BALANS ERVAART

Wat maakt dat iets voelt als **moeten**? Een veelgehoorde klacht van moeders is: er moet zoveel. Niet zo gek. Jonge kinderen vragen veel aandacht en hebben veel zorg nodig. En dan heb je ook nog je werk, huishouden en eigen behoeftes. Aan alle kanten wordt er aan je getrokken. Althans, zo voelt het. Het kan zo onmogelijk voelen om hierin meer te ontspannen, omdat het dingen zijn die ook echt moeten.

Het gevoel geen keuze te hebben, kost enorm veel energie. Het is niet fijn om niet de regie te voelen over wat jij wanneer wil doen. Om het gevoel te hebben dat het je overkomt dat en je continu aan het reageren bent.

Laten we beginnen met inventariseren wat er in jouw leven allemaal voelt als moeten. Wat moet er allemaal gebeuren waarvan je voelt dat het in de weg zit om vaker te relaxen? Noteer het hieronder. En luister daarna de audio.



Beluister hier de audio van dag 1



Ik hoef helemaal niets

Hoe we denken over dat wat er gebeuren moet, bepaalt of het voelt als **moeten** of als iets waar we voor **kiezen**. Iets voelt als moeten als we ons er niet mee verbinden. Als het niet in lijn is met wie we zijn bijvoorbeeld. Het voelt alsof het moet van een ander of alsof het van ons verwacht wordt. Iets buiten onszelf. Maar van binnen voel je niet de drive om dit ook echt te doen. Je voelt weerstand. Je hebt er geen zin in.

Door bij alles wat moet na te gaan waarom het moet en vanuit daar te voelen waarom je ervoor kiest, neem je als het ware de regie weer terug. Je gevoel is in lijn met wat je doet.

Ik **moet** nu boodschappen doen, want we hebben niks meer in huis. OF

Ik **kies ervoor** boodschappen te doen, want ik vind het fijn een volle koelkast te hebben.

Op deze manier check je ook direct bij jezelf of het inderdaad wel moet en of het ook NU moet.

Nog een voorbeeld: de kinderen moeten NU naar bed.

Ga dan na: moet dat echt NU? Wat gebeurt er als het een kwartier later wordt? Vanuit daar maak je de keuze vanuit wat en wanneer jij wil in plaats van wat moet.

Schrijf hieronder een paar voorbeelden van wat er van jou vandaag moet en herschrijf daarna de zin in deze vorm:

Ik kies ervoor..., omdat...

DAG 2

MINDER CONTROLE, MEER VERTROUWEN, OM JE KIND(EREN) MAKKELIJKER MEE TE LATEN WERKEN

'Mijn kind luistert zo slecht.'

Ontelbaar veel mails heb ik hierover gekregen de afgelopen jaren. Wat denk jij? Zou jij een relaxtere moeder zijn als je kind(eren) beter meewerken, of zouden je kinderen beter meewerken als jij meer ontspant?

In deze 10 dagen gaan we voor optie 2. Omdat ik dit elke dag bij mezelf en de moeders die ik hierin mag begeleiden zie gebeuren. Maar hoe blijf je dan rustig als je kind echt niet luistert?

Als een kind niet luistert zijn er twee behoeftes in conflict. Die van jou en die van je kind. Als je de **behoefte** van je kind ziet en vanuit daar communiceert, voelt je kind zich gezien en is meer geneigd mee te werken.



Beluister hier de audio van dag 2



*Ik zie de behoefte van mijn
kind voordat ik reageer*

Als je bereid bent de **behoefte** van je kind te zien verandert je houding naar je kind. Soms is het niet duidelijk waarom je kind niet luistert. Maar alleen al het feit dat je open staat voor wat er onder het gedrag zit, maakt je houding naar je kind toe anders. Nieuwsgierig, onderzoekend. En dat voelt een kind. In plaats van dat je kind zich afgewezen voelt voor wat hij/zij doet, voelt je kind zich vaker **gezien**.

Dat betekent niet dat je alles maar moet toelaten. Met eten gooien wil je niet, want dan wordt alles vies. Maar doordat jij je beseft dat het 't einde van de dag is, je kind overprikkeld en moe is en spanning voelt die hij/zij wil ontladen reageer je hierin al begripvoller.

Misschien besluit je vanuit daar bijvoorbeeld dat eten niks meer wordt en neem je je kind op schoot. Of je geeft je kind iets anders waar hij/zij wel mee mag gooien, om zo in te spelen op de behoefte ergens mee te gooien. Er is niet één antwoord op zo'n situatie. Het vraagt van jou om je af te stemmen op je kind.

In de komende dagen gaan we hier verder op in, zodat je ook de energie en aandacht hebt om je steeds weer af te stemmen op de behoefte van je kind. Want ja, dit vraagt zeker wat van je. Maar je krijgt er enorm veel voor terug, dat beloof ik.

Schrijf hieronder eens op: Welke behoefte had jouw kind denk je de laatste keer dat hij/zij niet luisterde?

DAG 3

PATRONEN DOORBREKEN, VOOR MEER PLEZIER IN JE DAGELIJKS LEVEN

Je kan nog zoveel technieken leren om je kind op te voeden, maar het heeft weinig zin als je jezelf niet goed kent. Deze 10 dagen dragen er aan bij jezelf beter te leren kennen. We zitten namelijk vast in onze eigen conditionering. Dat wat ons is aangeleerd. Deze **patronen** blijven zich herhalen in ons volwassen leven.

We zitten vast in **verwachtingen** van hoe het zou moeten. En in het moederschap kan dat behoorlijk tegen werken. Hoe meer we ons hechten aan hoe het zou moeten, hoe zwaarder het ouderschap is. En hoe minder relaxt we ons dus voelen.

Je hoeft niet meteen al je normen, waarden en principes over boord te gooien (het mag wel trouwens), maar je gaat vandaag wel een begin maken met het herkennen ervan.

En dat doe je door je verwachtingen te observeren. Want als je deze herkent kan je nagaan of dit reëel is, waar het vandaan komt en of het wel voor jou persoonlijk klopt?




Om je op weg te helpen: waar hecht jij veel waarde aan in het moederschap als je kijkt naar hoe je kind(eren) opgroeien? Schrijf het hieronder op.

De audio van vandaag is een wandeling. Dus trek de deur achter je dicht en maak je klaar voor een wandeling van 15 minuten.



Beluister hier de audio van dag 3

Ik ben hier




Zodra je jouw **verwachtingen** gaat onderzoeken kom je er al lossen van. Je wordt je bewust van wat je denkt en trekt het in twijfel. 'Hey, waarom wil ik eigenlijk dat mijn kind dit of dat doet? En waarom moet dat eigenlijk nu?'

Je ondervraagt je aangeleerde **overtuigingen**. Kloppen ze wel? Kloppen ze ook voor jou? En kloppen ze voor je kind?

Om het moederschap luchtiger, moeitelozer en met meer plezier te ervaren helpt het enorm om zelfbewust te zijn en bereid te zijn je te onthechten van alles dat 'hoort'.

Waarover zou jij je wel wat luchtiger willen voelen, of op wat voor momenten? Schrijf het hieronder op.



DAG 4

JE VALKUIL DE BAAS ZODAT JE DAGELIJKS DOET WAT VOOR JOU ECHT BELANGRIJK IS

Lieve Moeders heb ik zo genoemd, omdat dit het antwoord is op de meest voorkomende valkuil van moeders. Lieve Moeders gaat namelijk over diep van binnen voelen dat je niets hoeft te doen om een lieve moeder te zijn. We zijn geconditioneerd om te **doen** in plaats van te **zijn**. Zolang je verbonden bent met het doen zal je altijd het gevoel hebben tekort te schieten.

Als je meer wil doen van wat je echt belangrijk vindt is het nodig lossen te komen van het doen. Dat klinkt heel makkelijk en in wezen is dat ook zo. Maar we zijn het niet meer zo gewend. De audio van vandaag haalt je uit de doe-modus en geeft je in no-time een ontspannen gevoel. Elke ervaring zoals in deze oefening brengt je weer een stukje dichterbij het zijn. Zodat je iedere keer als je in de doe-modus vastzit, je steeds makkelijker terug kan keren naar het vertrouwen voelen dat je een lieve moeder bent, los van wat je doet.



Beluister hier de audio van dag 4

To do: adembalen

Veel moeders die ik spreek vinden het lastig om over zichzelf te zeggen dat ze een **lieve moeder** zijn. Want er zijn altijd nog 1000 dingen die beter kunnen. Jezelf herinneren aan dat je een lieve moeder bent, helpt je enorm als je merkt dat je heel erg je best aan het doen bent alles weer in goede banen te leiden.

Herhaal vandaag een aantal keren: 'Ik ben een lieve moeder.' Je zal het steeds meer gaan geloven waardoor je steeds vaker achterover durft te leunen en kan genieten van het moederschap.

Ik ben een lieve moeder



DAG 5

JEZELF KALMEREN

Niks loopt zoals je wil. Je voelt je moe, overprikkeld en alles behalve een relaxte moeder. Dit is vaak al ellendig genoeg. Maar wat het nog veel vervelender maakt is hoe we op die momenten met onszelf omgaan. Hoe we tegen onszelf praten in gedachten.

'Ik moet ook altijd alles zelf doen.'

'Wat doe ik verkeerd?'

'Ik wil gewoon rust. Waarom laten mijn kinderen me niet even met rust?'


'Ik krijg het allemaal niet voor elkaar.'

'Ik ben er helemaal klaar mee.'

'Ik moet ook gewoon wat geduldiger zijn.'

Deze woorden zijn als olie op het vuur. Je voelt je al niet zo lekker en dan geef je jezelf mentaal nog een trap ook. Jezelf **geruststellen** is enorm belangrijk in het moederschap. Want er komt enorm veel op je af de eerste jaren. Maar hoe doe je dat? Wat zeg je dan tegen jezelf?

Om de woorden te vinden die jij op dat moment nodig hebt, heb ik een vraag voor je. Wat zeg jij tegen je kind als hij/zij gevallen is en zich flink pijn heeft gedaan. Hoe troost je je kind en met welke woorden? Schrijf het hieronder op.



Troost is van wezenlijk belang in ons leven. Hoe we zelf vroeger getroost zijn als we pijn of verdriet hadden bepaalt in grote mate hoe we onszelf nu troosten en geruststellen. Ga eens na hoe dat vroeger bij jou thuis ging. Werd je met open armen ontvangen? Mocht je zo lang snikken als nodig was? Was het niet teveel piepen? Ach het is alweer over?

Hoe het ook voor je was, op dit moment ben je in staat er voor jezelf te zijn. Je hebt een keuze in hoe je met jezelf omgaat.

Kijk vandaag eens wat er gebeurt als je op de momenten dat het je teveel wordt de woorden naar boven haalt die je ook tegen je kind zegt als hij/zij troost nodig heeft.

Op sommige momenten zijn woorden lastig te vinden. Wat mij dan enorm helpt is mijn handen goed warm wrijven tegen elkaar aan. En dan leg ik ze op mijn hart en adem er een paar keer naar toe. Het stelt gerust. Het maakt je direct zachter. Het verwarmt je moederhart. Het zal niet direct al je vermoeidheid of zorgen weghalen, maar het geeft je wel wat je nodig hebt. Namelijk, **liefdevolle aandacht**.

*Wrijf je handen warm en leg
ze op je hart*

DAG 6

JE KIND BETER LATEN LUISTEREN, ZONDER DREIGEN OF CHANTEREN

Op dag 2 hebben we al een eerste stap gemaakt om je kind beter te laten meewerken: intunen op de behoefte van je kind is daarbij heel belangrijk.

Vandaag gaat het over wat het met ons doet. Wat gebeurt er met jou als je kind niet luistert, je negeert of toch doorgaat? Wat voel je dan in je lijf? Wat zijn je gedachten? Vandaag gaan we in drie stappen je kind beter laten luisteren. We laten daarbij je kind met rust ;)



STAP 1

Hoe raakt het jou? Wat gebeurt er met je? Voel de wanhoop/machteloosheid/boosheid.



STAP 2

Troost jezelf, stel jezelf gerust. Dit gaat niet over jou. Het is niet persoonlijk. Het is een conflict in behoeftes, that's it. Haal diep adem. Je doet het goed.



STAP 3

Als je zeker weet dat je heel lief bent voor jezelf, herhaal wat je wel of niet wil tegen je kind. Vanuit dit gevoel en deze energie is de kans veel groter dat je kind je kan horen.

Deze stappen lijken een enorm gedoe. Zeker in the heat of the moment. Maar hoe vaker je dit oefent, hoe sneller en makkelijker het gaat. Zeker als je het verschil gaat merken in hoe je kinderen luisteren.

Als je kind niet luistert is dat eigenlijk een **signaal**. Je weet dat er iets in jou gehoord moet worden, voordat je kind jou kan horen. En ik weet dat dit behoorlijk irritant kan klinken, want jeetje, ze moeten toch ook gewoon een keertje luisteren?

Maar aan de andere kant wil je helemaal niet je stem verheffen, dreigen of chanteren. Dus het vraagt wat anders van je. Het vraagt van je om jouw aandacht heel even naar binnen te keren en de drie stappen te doorlopen. Hoe voel ik me? Wat zeg ik eigenlijk? Vanuit welke energie? Wat als ik nu kies voor vertrouwen? Wat als ik weet dat mijn kind echt geen ongeleid projectiel wordt? Hoe zal ik dan nu reageren?

Wat gebeurt hier?

Als je het lastig vindt om de aandacht op jezelf te richten, luister dan deze liefdevolle pitch van maar drie minuten. Deze audio komt uit het Mindful Moeder Momenten-album en helpt je tot jezelf te komen zodat je vanuit liefde kunt reageren en grenzen stellen.



Beluister hier de audio van dag 6

DAG 7

KIEZEN VOOR LIEFDE EN VERTROUWEN IN IEDER MOMENT

Onze gedachten gaan veel over wat we **niet** willen. We willen niet dat de kinderen lawaai maken, niet luisteren, ruzie maken, kattenkwaad uithalen, etc.


Het vervelende van deze gedachten is dat het daardoor vaak erger wordt. Je bent vaak gefocust op dat wat je niet wil. Vanuit daar reageer je naar je kind.

Wees vandaag eens alert hoe vaak je gedachten gaan over dat wat je niet wil. Schrijf hieronder van één van deze gedachten het tegenover gestelde, namelijk dat wat je **wel** wil.

Bijvoorbeeld:

'Ik wil niet dat mijn kinderen steeds ruzie maken' wordt

'Ik wil dat mijn kinderen rustig samen spelen'



Kiezen voor **liefde** betekent regelmatig aandacht hebben voor wat je denkt en hoe je handelt. Zodat je überhaupt een keuze hebt in hoe je reageert in plaats van reageren op de automatische piloot. Het betekent dat je steeds weer opnieuw beseft dat alles goed is zoals het is. Dat je altijd bent waar je moet zijn. Dat alles wat je tegenkomt in het moederschap gebeurt om je dichterbij jezelf te brengen. Het gaat over een fundamenteel **vertrouwen** in jezelf en de wereld.

Uh ja, dat is me nogal wat.

De reden waarom wandelen in de natuur zo krachtig werkt, is omdat je je dan weer verbindt met de essentie. Met waar het leven over gaat. In het licht staan en groeien. En dat voelt soms zo ver weg tijdens de dagelijkse beslommingen in je gezin. Maar je doet mee aan deze 10 daagse om jezelf er weer aan te herinneren waar het allemaal om draait. Terug naar vertrouwen en liefde in jezelf en voor je geliefden.

*Ik kies voor liefde en
vertrouwen*



Je gaat zo je wekker zetten en 5 minuten lang schrijven. Je schrijft alles op waar je naar verlangt. Zonder te stoppen. Als je het even niet meer weet, dan schrijf je op 'ik weet het even niet meer'. Je kan ook langer dan 5 minuten schrijven. **Hoe langer je onafgebroken schrijft, hoe meer je contact maakt met je intuïtie.** Je schrijft zonder na te denken. Recht uit je hart. En dan komen er vaak verbazingwekkende woorden op papier. Het geeft je snel inzicht en wat je te doen staat. Ik doe dit bijvoorbeeld ook als ik me zorgen maak over 1 van de kinderen. Het geeft me meteen richting zodat ik me niet zo machteloos voel.



DAG 8

DE LIEVE MOEDER MINDSET. EEN KLEINE VERANDERING MET GROTE IMPACT.

Het is zo simpel. Waarom voelt het moederschap soms dan zo lastig?

De afgelopen dagen is er heel wat voorbij gekomen aan gewoontes, gedachten en overtuigingen waarom het zo lastig lijkt om volop te genieten van het moederschap. Maar iedere keer dat jij de moed hebt je **aandacht naar binnen** te keren is er weer één. Deze week doen we dat elke dag een **kort moment**. Op verschillende manieren. En zo ontdek je wat voor jou werkt.

Ik heb periodes dat ik veel wandel. Soms schrijf ik juist veel. En andere keren luister ik veel naar mensen die mij inspireren. Maar als ik één ding heb geleerd door het moederschap is dat zelfliefde en zelfzorg niet iets is wat je doet als je tijd over hebt. Want dat is het recept om op te branden. Het moederschap drukt ons met de neus op de feiten dat **liefdevolle aandacht voor jezelf** DE belangrijkste voorwaarden is om je kinderen liefdevol en ontspannen groot te brengen.




Vandaag ga je wandelen. 15 minuten. Een blokje om als de kinderen slapen of als pauze tijdens je werk. Laat aan iemand (je man, je kind(eren), je collega) weten wanneer je gaat wandelen en/of zet het in je agenda. Zodra je dit uitspreekt is je intentie glashelder en zal je zien dat het makkelijk is de deur achter je dicht te trekken.

 **Beluister hier de audio van dag 8**

*Als ik inademen, open ik mijn
hart voor alles
wat goed voor mij is*

Als je je aandacht richt op kleine **aanpassingen** in je dagelijks leven, dan heeft dat op lange termijn enorme impact.

Welke kleine verandering helpt jou in waar je nu bent naar waar je naar verlangt? Wat wens je jezelf toe?



Denk aan de relatie met de mensen die je lief hebt: wat zou je hierin meer willen terugzien?

Denk aan je gezondheid: waarin is er nog groei mogelijk?

Denk aan je voeding: in welke mate kan je relatie met eten je helpen je te voelen zoals je je wilt voelen?

Denk aan je werk: is er iets op je werk of werk gebied wat je graag zou willen?

Denk aan je financiële situatie: wat wens je jezelf hierin toe en wat zou je hierbij kunnen helpen?

Wat wens jij jezelf toe? Schrijf het hieronder op.



DAG 9

INNERLIJKE DETOX. JEZELF VRIJ MAKEN VAN STRESS.

Je lijkt er even helemaal in weg te zakken. Je weet wat je kunt doen om je meer relaxt te voelen, maar het lukt even niet. De spanning houdt aan en je komt niet uit dat gevoel.

Wat we vaak proberen is vanuit een gevoel van moedeloosheid of frustratie, blij te huppelen in de hei. Alleen die stap is te groot. Een 180 graden shift is een te grote stap. Nu je dat weet kan je je aandacht richten op een kleinere stap. Bijvoorbeeld zoals we op dag 5 deden. Jezelf geruststellen.

'Ach ik weet ook wel dat dit weer voorbij gaat. Het is niet erg, het hoeft niet weg ook al wil ik dat wel.'

Het scherpe randje van de onrust of spanning verdwijnt hiermee. Vanuit daar kan je jezelf helpen door jezelf te herinneren aan de mensen en aspecten in je leven die je waardeert. Laat in gedachten voorbij komen waar je erg blij mee bent in je leven nu. We nemen elke dag enorm veel voor lief. En dat is ook heel fijn en geeft je vertrouwen. Op momenten dat je het even kwijt bent en alles stom is en niemand mee lijkt te werken zet **dankbaarheid** alles in no-time in een ander perspectief.

We gaan het doen. Ook als jij je relaxt voelt is deze oefening voeding voor je ziel. Luister ergens vandaag deze audio (3 minuten).




Beluister hier de audio van dag 9

Voor mij kreeg het stilstaan bij wat ik waardeer in mijn leven na verloop van tijd een soort routine, waardoor het niet meer zo krachtig werkte. Ik merkte dat ik steeds dezelfde dingen opnoemde. En dat het wat algemeen bleef. Dankbaar voor mijn kinderen, huis, werk...bla bla... Dat gevoel.

Een heel simpele manier om die **waardering** nog veel sterker te voelen is jezelf af te vragen: waarom? Ik ben blij met het huis waar ik in woon. Waarom? Omdat het licht zo fijn naar binnen schijnt. Omdat ik mij er thuis voel. Omdat we leuke burens hebben. Omdat de straat zo mooi is. Omdat als ik thuis kom, ik mij ook echt thuis voel. Etc.

*Vandaag is mijn aandacht bij
alles wat ik waardeer*





Zodra je uitschrijft, uitspreekt of in gedachten voorbij laat komen waar je **dankbaar** voor bent, gebeurt er iets magisch. Soms word je overvallen door een rustig en vredig gevoel. Dankbaarheid heeft ook een enorme aantrekkingskracht om nog meer mooie situaties of dingen naar je toe te trekken. Het werkt als een innerlijke detox en maakt je vrijer van alle gedachten die gaan over wat niet goed gaat.

Na het luisteren van de audio vandaag ben je er klaar voor om hieronder één ding op te schrijven wat je waardeert in je leven en daarna drie keer waarom of wat je hier zo aan waardeert.



DAG 10

DE SNELWEG NAAR MOEITeloos GENIETEN VAN HET MOEDERSCHAP

Deze laatste dag blikken we terug op de reis die we samen hebben gemaakt afgelopen dagen.

Je hebt zulk mooi 'werk' gedaan. En ik wil niks liever voor je dat je blijft groeien en dat je steeds vaker achterover durft te leunen. Een diep vertrouwen voelt dat het goed is zoals het is.

Ik wil dat je dit gevoel dichtbij je houdt. Dat je jezelf toestemming geeft het moederschap met veel meer ontspanning te ervaren. Want dit kan!

Dat is de reden dat ik een plek heb gecreëerd waar alles is om een relaxte moeder te zijn. Waar je kan groeien, uitproberen en tot rust kan komen. Een plek waar ik je meeneem en een methode leer die een diep vertrouwen in jezelf voedt.

Ik heb hiervoor de **Mindful Moeder Roadmap gecreëerd**. Je leert hoe je vanuit jouw ontspannen energie, liefdevol en rustig kan reageren op je kind. (Ook in the heat of the moment). Dat zorgt ervoor dat deze 10 dagen niet iets tijdelijks zijn, maar ervoor zorgen dat je in vervolg:

- Weet hoe je jouw kind liefdevol kan begrenzen.
- Weet wat je kan doen als je kind niet meewerkt, zodat je niet onnodige stress ervaart.
- Begrijpt wat er nodig is je kind ook door lastige fases, te blijven begeleiden en steunen.

DAG 10

DE SNELWEG NAAR MOEITeloos GENIETEN VAN HET MOEDERSCHAP

De Mindful Moeder Roadmap doorlopen alle lieve moeders die onderdeel zijn van de Mindful Moeder Community. (Nu ruim 350!)

Want in de community zit ALLES om naar een mindful moeder te groeien. Om de belangrijkste inzichten eigen te maken. Op jouw manier.

De community is besloten en nu ook gesloten, want opent maar 2x per jaar. Maar, het sluit precies aan op de groei waar je nu in zit. Daarom wil ik je uitnodigen erbij te komen.

De uitnodiging voor de Mindful Moeder Roadmap en Community staat hier voor je klaar.

[Klik hier voor de
Roadmap](#)

