

DE MINDFUL MOEDER CHECKLIST

*Inclusief 10 x 1 minuut ideeën
om een relaxte moeder te zijn en te blijven.*

Een **mindful moeder** is een moeder die zich bewust is van wat er zich bij haar van binnen afspeelt.

Want als jij voelt wat goed voor jou is, kan je beter aanvoelen wat goed voor je kind is.

Zo kun jij vaker **ontspannen** en je kind zich vrijer ontwikkelen. En dat betekent ook dat het veel **gezelliger** wordt in huis.



*Liefs,
Marjolein*

Na meer dan 400 lieve moeders te hebben geholpen, heb ik overeenkomsten en verschillen gezien in de moeders die mindful zijn en de moeders die dat niet zijn.

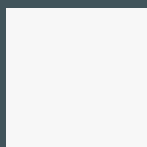
Wat doen moeders die voldoende rust in het moederschap ervaren anders dan de moeders die zich vaak opgejaagd voelen en soms kortaf reageren naar hun kids?

Check hier in hoeverre jij al een Mindful Moeder bent.

Zodat je kunt zien waar je staat en weet welke stappen je kunt nemen die nodig zijn voor meer rust.

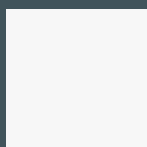
Wees zo **eerlijk** mogelijk naar jezelf. Het gaat er niet om de beste moeder award te winnen, maar om eerlijk te zijn over waar jouw groei zit. Hoe **bewuster** je je hiervan wordt, hoe meer je hier ook aan kunt doen. Hoe meer baat jij en je gezin erbij hebben.





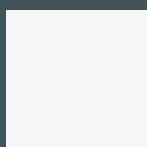
Als ik moe ben, pas ik mijn ritme aan en zeg ik afspraken af.

(Vaak buffelen we gewoon door, omdat 'nee' zeggen tegen dat wat er op je todo lijst staat niet mogelijk is.)



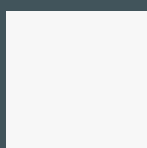
Minimaal 1 x per dag keer ik mijn aandacht bewust naar binnen toe voor een paar minuten.

(In je lichaam zit veel wijsheid. Voel je ergens ongemak, neem dat serieus.)



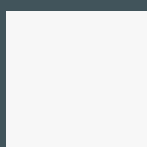
Ik bewaak mijn grenzen goed, zodat ik niet onnodig spanning opbouw.

(Onderzoek wat het moeilijk maakt 'nee' te zeggen of doen.)



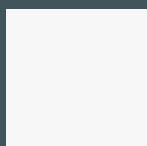
Een conflict met mijn kind ervaar ik meestal als een kans om mezelf beter te leren kennen.

(Je kinderen zijn je beste leermeesters. Je zit er alleen niet altijd op te wachten.)



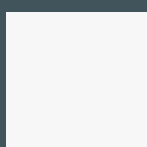
Voordat ik uit bed stap in de ochtend zet ik een intentie voor de dag.

(Weten wat je belangrijk vindt en hoe jij je wilt voelen maakt het verschil in je dag, week, maand en leven.)



Ik vraag om hulp als ik dit nodig heb en aanvaard hulp als het me aangeboden wordt.

(Om hulp vragen is geen falen, maar groeien.)



Als er iets mis gaat, of alles loopt anders stel ik mezelf gerust met liefdevolle woorden.

(Kritisch zijn op jezelf is olie op het vuur gooien.)

10 x 1 minuut ideeën om een relaxte moeder te zijn en te blijven.

- 1: Als je je ongeduld dreigt te verliezen of net verloren hebt, haal dan 4 x heel diep adem. **Pomp wat zuurstof je lijf** in en kijk hoe je je daarna voelt.
- 2: 's Avonds in bed blik je terug op je dag. En loop je de dag mentaal langs zoals je had gewild dat het zou gaan. Dus een situatie waar je niet blij van werd, doe je **mentaal over** zodat je er wel blij van wordt.
- 3: Kijk bij het tandenpoetsen in de spiegel en zeg mentaal: **ik ben een lieve moeder.**
Terwijl je in je eigen ogen kijkt. Iedere avond weer opnieuw.
- 4: Deze is een beetje vreemd, maar werkt echt. Elke keer als je naar de wc gaat doe je alsof je datgene doorspoelt waar jij op dit moment last van hebt. **Alles wat jou niet dient, zo het riool in.** Jezelf dus letterlijk ontlasten.
- 5: Loop een **rondje om het huis** als de kinderen 's avonds slapen.
- 6: Wrijf je handen warm tegen elkaar. En leg je warme **handen tegen je hart** aan. Haal 4 keer diep adem.
- 7: Zet je wekker om 12.00 uur 's middags via je telefoon. En zorg dat je in beeld ziet: **'je doet het super goed.'**
- 8: Herhaal de woorden **'ik hoef helemaal niets'** een aantal keren hardop of mentaal. Ongeacht hoe lang je TODO lijst is.
- 9: **Geef een compliment** aan je partner/collega/vriendin. (mag ook via whatsapp als je face-to-face te spannend vindt.
- 10: Stel jezelf de vraag: waar ben ik op dit moment **dankbaar** voor.

In **3 stappen** een **Mindful Moeder** worden.

Ontdek het in de online masterclass.

Reserveer **>>hier<<** GRATIS je online plek
en kijk en luister mee.

Zijn we al verbonden?

