



*Word een relaxte
moeder!*



Bureau Just Happiness

Word
een relaxte
moeder!



Bureau Just Happiness

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Het moet anders	4
Hoe dan?!	5
Methodiek	7
Rust & Ruimte	10
Hack #1	11
Gevoel & Intuïtie	13
Hack #2	14
Verlangens	16
Hack #3	17
Slotwoord	18

Voorwoord

Wil jij niet dat jouw kids je herinneren als een uitgebluste moeder die maar op de bank hangt? Een moeder die geen energie heeft om erop uit te gaan, en constant nee zegt als ze vragen om samen te spelen? Je wilt het niet en toch gebeurt het. Dit was de situatie waar ik me ongeveer een jaar geleden in begaf.



Ik werkte veel en hard. Dat maakte dat ik weinig ruimte voor andere dingen had. Ik nam de rest van mijn leven voor lief, terwijl dat de aspecten waren die mij energie en blijheid konden geven. Het werk dat ik deed gaf me niet de voldoening waar ik naar hunkerde. Maar tegen beter weten in bleef ik me op het werk focussen. Ik dacht altijd dat die drukke periode tijdelijk was. Dat ik dit project even op de rit moest krijgen en dat ik dan weer een tandje rustiger aan kon doen. Maar na ieder project volgde een volgend project. En zo gebeurde het mij dat ik constant met een gehaast, opgefokt gevoel rond liep. Het maakte dat ik prikkelbaar, chagrijnig en ongelofelijk moe was. Ik had weinig aandacht voor de mensen om me heen, en vond het vooral maar gedoe....

Het moet anders

Ik had me voorgenomen niet zo'n moeder te worden... niet een zure moeder die niet kon genieten van haar kinderen. Ik wilde lekker met mijn dochter gaan knutselen, samen de speeltuin ontdekken. Haar leren fietsen, voetballen, het bos in, strandwandelingen maken. Ik wilde er vooral voor haar zijn. Ik wilde écht naar haar luisteren, genieten van hoe zij zich ontwikkelt en samen zijn.

Toen ik het zoveelste weekend moe op de bank zat en probeerde de energie te vinden om de komende werkweek weer aan te kunnen kwam het opeens bij me binnen. Ik was totaal niet de moeder die ik voor mijn dochter wilde zijn. Sterker nog ik was niet de partner die ik wilde zijn. Ik was zelfs niet de persoon die ik wilde zijn! Waar was die energieke, krachtige meid gebleven die ik altijd was geweest? Ik wist het wel, ik was haar kwijt geraakt tijdens het proces van volwassen worden.

Ik dacht dat ik het belangrijk vond om een goede baan te hebben, om te voldoen aan het plaatje van succesvol zijn. Maar eigenlijk was het zo dat hoe meer ik aan dat plaatje voldeed, hoe ongelukkiger ik werd. Inmiddels had ik het bekende "gouden kooitje" om me heen gebouwd en werd het alleen maar moeilijker om hier nog uit te komen. Was dit wat ik mijn dochter mee wilde geven?

Hoe dan?!

Nee! Ik wil dat zij het leven gaat leiden waarin zij gelukkig zal zijn. Maar als ik haar dat mee wil geven, dan moet ik zelf dat voorbeeld geven. En dit was het moment dat ik besloten heb te stoppen met werken in loondienst. Ik heb altijd willen ondernemen. Ik heb een tiental businessplannen geschreven. Maar ik heb nooit de stap durven zetten om het ook echt te gaan doen. En nu wist ik dat dit het moment was. Als ik het nu niet ging doen, zou ik mijn leven lang spijt hebben. Dus ook al wist ik nog niet hoe of wat ik wilde gaan doen, ik heb de volgende dag mijn baan opgezegd.

Om mijn leven in te richten naar één van mijn belangrijkste verlangens “vrijheid” was het veranderen van mijn werk hetgeen dat het grote verschil maakte. Voor jou kan dit natuurlijk iets anders zijn... In dit e-book help ik jou aan de hand van een aantal eenvoudige hacks om vanuit rust en ruimte jouw verlangens duidelijk te krijgen. En deze te integreren in jouw leven zodat jij die energieke krachtige vrouw kan zijn die je eigenlijk bent!



So...
let's start!



Bureau Just Happiness

Mijn methodiek

Het creëren van een bepaalde relaxtheid gaat in 3 fases. Eerst moeten we uit onze gehaastheid treden. Zolang we in de snelheid van de dag leven, leven we vanuit ons hoofd. Dat is prima om rationele keuzes te maken. Maar we willen nu een leven creëren waar we ons goed bij voelen. We zullen dus naar ons gevoel en intuïtie moeten gaan om de juiste keuzes te maken. Dit kan alleen als er genoeg rust en ruimte in ons lichaam en in onze mind zit.

Als we rust en ruimte hebben gecreëerd gaan we op zoek naar ons gevoel. Tegenwoordig leven veel vrouwen vanuit het hoofd. Ze staan simpelweg op een soort van survivalstand waarbij gevoelens alleen maar in de weg zitten. Ze houden ons op en maken dat we onze to do's niet snel genoeg kunnen afvinken. Maar als we een leven willen leiden waarin we juist weer rust, blijheid, plezier en liefde ervaren moeten we wel weten wanneer we dat gevoel beleven. Het is dus belangrijk om de connectie met jouw gevoel en intuïtie weer tot stand te brengen.



Mijn methodiek

Hebben we duidelijk wat het is waar we blij, energiek en gelukkig van worden, dan kunnen we dat een plek in ons leven gaan geven. Doordat je duidelijk hebt wat voor jou écht belangrijk is zal je steeds makkelijker keuzes kunnen maken. Keuzes waar je blij van wordt. Doordat je steeds meer ruimte gaat creëren om de dingen te doen die belangrijk voor jou zijn en waar je plezier aan beleeft, zal jouw (stress)buffer ook weer opgebouwd worden. Je zal merken dat je steeds minder snel in een stresssituatie komt. Je zal ervaren wat het maken van “goede” keuzes met je doet en je zal steeds krachtiger durven te gaan staan voor jouw keuzes. Het wordt steeds makkelijker om energieuigende verplichtingen te verminderen. En je houdt steeds meer energie over om te genieten van het moeder zijn!



Ik wil dat alle moeders in Nederland zich weer relaxt zullen voelen. Dat ze weer kunnen genieten van het leven en van het moeder zijn. Dat jullie de mooiste inspiratiebron voor jullie kinderen zijn, en dat zij dit weer doorgeven aan hun kinderen. Laten we ervoor zorgen dat gewoon gelukkig zijn weer de standaard wordt!

Daarom heb ik hier alvast een aantal simpele hacks die jou en jouw gezin helpen die relaxtheid te ervaren.

Rust
&
Ruin



Bureau Just Happiness

Rust & Ruimte

In deze gehaaste wereld is het belangrijk dat we momenten van rust & ruimte in ons leven bouwen. Alleen vanuit rust kan je de ruimte creëren om naar je gevoel en je intuïtie te keren. Dit is een plek die ik zelf nooit goed gekend heb omdat ik altijd maar vanuit mijn hoofd leefde. Sinds ik me meer richt op wat mijn lichaam en mijn gevoel me willen vertellen, neem ik beslissingen die goed voelen. De beslissingen die ik vanuit hier neem voelen licht (een gevoel van opluchting). Maar als ik een beslissing op basis van ratio neem voelt deze zwaar (het voelt alsof er druk op blijft staan, alsof het nog niet afgerond is).

Je zal al direct effect merken van meer rust in je dag. Het gevoel van gehaast en opgefokt zijn zal afnemen. Je zal merken dat je geduldiger en minder geprikkeld bent wat gelijk alweer merkbaar voor jouw kinderen is. Ik merk thuis echt een mega verschil wanneer ik met de hond heb gelopen of niet. Als ik buiten met de hond wandel heb ik een momentje voor mezelf, ik kan even checken hoe ik me voel, rustig op een rij zetten wat ik vandaag wil doen. En als ik dan weer thuis ben van het wandelen weet ik hoe ik de dag ga aanpakken, dit maakt dat ik veel meer rust heb. Mijn dochtertje pikt dit gelijk op. De dagen dat mijn man met de hond wandelt ga ik alvast met haar ontbijten. Dat betekent dat er op die dagen meestal meer naast haar op de grond ligt dan dat ze echt opeet (ze is inmiddels 2,5 jaar, dus ze kan prima netjes eten). Terwijl als we samen gaan ontbijten nadat ik met de hond heb gewandeld, eet ze netjes haar bordje leeg. Een klein voorbeeld, maar voor mij wel heel duidelijk wat een rustige energie in huis doet.

Hack #1

Zorg ervoor dat je kunt ontladen. Na een intensieve werkdag of mama-dag (want laten we eerlijk zijn, die kunnen ook heel intensief zijn) is het belangrijk om de energie van de dag los te laten. Zolang we in de gespannen energie van de dag blijven zitten zullen we dit uitstralen. Kinderen zijn gevoelig en pikken dit op. Ze nemen de energie over. Eén ding dat je niet wilt is kinderen in een hoge energie als je zelf moe en gespannen bent. Dus voorkom onnodig gespannen energie in huis.

Ga ontladen! Doe dit op jouw manier. Dit kan het maken van een wandeling zijn, lekker dansen, even alleen een kopje thee drinken, sporten, haken, breien... wat voor jou werkt!

Dus ook al ben je moe, moet je eigenlijk nog een werkmaitje versturen, laat het even los. Zorg dat er een afgekaderd moment is waarbij je echt de volledige aandacht voor je kind hebt en je de dag even achter je kan laten.



tip

Samen met je kind even ontladen zal de sfeer in huis ook totaal omdraaien. Dus doe even een gek dansje, ga samen even wat sportoefeningen doen, laat je gewoon even lekker gaan samen met je kind! Mega waardevol en een mooie manier om de band tussen jullie te versterken.

Gevoel

&

Intuïtie



Bureau Just Happiness

Gefoel & Intuïtie

Vanuit je gevoel en intuïtie gaan we achterhalen wat jouw kernwaarden zijn. Wat is jouw grootste verlangen? Als we dit scherp gesteld hebben gaat het je lukken om jouw patronen te doorbreken. We hebben namelijk een intrinsieke motivatie gevonden. Jij hebt een heel belangrijk doel waarvoor je wilt veranderen. Vaak leggen we onszelf verplichtingen op, zoals ik moet sporten, ik moet lezen, ik moet whatever... Terwijl als je het gevoel hebt dat je iets echt wilt het je veel makkelijker af gaat.

Ik wil een energieke moeder zijn en daarvoor vind ik het fijn als ik lekker in mijn vel zit dus wil ik 1x in de week sporten.



Hack #2

Pik jij de signalen van jouw lichaam op? Ik ging daar volledig aan voorbij... Ok, ik voelde wel dat de spieren in mijn schouders en nek wat stijver waren, en ja, ik was wat vaker verkouden.

Maar ik had daar nu geen tijd voor, ik moest door... En zo kwam het dat ik pas een pauze nam op het moment dat mijn migraine toesloeg of dat ik met een echte griep noodgedwongen in bed moest blijven.

Een goede oefening om de signalen van jouw lichaam onder de loep te nemen is een bodyscan. Dit hoeft niet lang te duren en kan gewoon als je in bed ligt voor het slapen gaan. Het zorgt ervoor dat je je lichaam even aandacht geeft en luistert naar wat het je te vertellen heeft.

Tijdens de bodyscan lig je ontspannen met je armen langs je lichaam. Je observeert je ademhaling en probeert niet in te gaan op de gedachtes die langskomen. Bij iedere inademing focus je je op een ander lichaamsdeel. Je begint bijvoorbeeld bij je grote teen, en gaat zo per inademing een stukje omhoog. Bij het focussen op je lichaam let je puurt op hoe het daar voelt, warm, koud, tinteling, een kriebel, alles is goed, je hoeft niks te veranderen.

tIP

Super leuk om na het gek doen met je kids even op de grond te gaan liggen en het lichaam te observeren. Waarschijnlijk voelen jullie wel ergens een tinteling of warmte o.i.d. Bovendien worden de kids zo ook weer even rustig en kun je verder met de dag.

Verlangens



Bureau Just Happiness

Verlangens

Nu dat je meer rust hebt, heb je ook weer de ruimte om jezelf te gaan herontdekken. Wat zijn ook alweer de dingen die jij belangrijk vindt. Wat wil je jouw kinderen eigenlijk voor levenslessen meegeven?

Vanuit hier zal je merken dat er bepaalde waarden extra belangrijk zijn, dit zijn jouw kernwaarden. Houdt deze kernwaarden in gedachte als je voor grote keuzes staat. Kijk ook eens of je deze waarden nu al meer ruimte in jouw leven kan geven. Voor mij is vrijheid bijvoorbeeld een grote kernwaarde. Dit maakt dat ik er bewust voor kies om in de weekenden 1 dag vrij te houden. Niet omdat ik die dag geen leuke of gezellige dingen wil doen. Maar zodat we die dag kunnen zien waar we zin in hebben. Soms is dat lekker een dagje in huis rommelen en soms is dat een gezellige playdate met vrienden.



Hack #3

Zorg eens dat je een uur of langer voor jezelf hebt en zet deze vragen op een blanco papier. Maak een braindump van woorden die bij je opkomen.. maakt niet uit wat het is... Probeer dan eens per woord uit te zoeken waar dit voor staat. Waarom je dat belangrijk vindt en hoe je dit kan toepassen in jouw leven en dat van je gezin.

Vind je het lastig hier zo blanco in te gaan probeer je dan eens voor te stellen hoe jouw “perfecte” leven eruit zou zien, en dan met name hoe je je voelt, wat zorgt ervoor dat jij je zo voelt?



TIP

Het is leuk om een moodboard te maken om jouw ideale leven visueel te maken. Dit kan je doen dmv plaatjes, quotes ed. uit te knippen en op te plakken. Je kunt zelf een tekening of schilderij maken, maar je kunt ook gewoon in Pinterest een bord aanmaken.

Nog leuker is het om samen met jouw zoon/dochter een moodboard te maken! Laat je kind een moodboard maken van de leukste dag ever... ook is het waardevol om daarna het gesprek te voeren wat jouw zoon/dochter graag zou willen en waarom.

Tot slot dit nog

Ik hoop dat ik je met dit e-book heb kunnen inspireren om een relaxte moeder te worden. Ik geloof echt dat jouw leven en de wereld om ons heen mooier wordt als wij wat relaxter kunnen zijn. Als je het fijn vindt om regelmatig tips en inzichten van mij te krijgen volg me dan op Instagram of blijf op de hoogte via de mail. Wil je meer weten over mijn online programma en/of coachings traject neem dan een kijkje op mijn website!



Volg me op Instagram

Blijf op de hoogte via mail

Just Happiness



Bureau Just Happiness