

DE LIEVE MOEDER

Mindset



WEEK 1: JEZELF HERONTDEKKEN

WWW.LIEVEMOEDERS.NL

Een mindful moeder is een moeder die zich bewust is van wat er zich bij haar van binnen afspeelt. Vanuit daar kan je jouw bewustzijn vergroten en deze spier als het ware trainen en sterker maken.

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

We werken niet toe naar een resultaat. Deze vier weken gaan over een diepere connectie ervaren met jezelf en je kinderen.



liefs Marjolein

Deze vier weken gaan over net wat vaker *achterover leunen* en zien wat er is. Het gaat van altijd 'aan' staan, naar regelmatig stoppen en jezelf afvragen: **Waar ben ik met mijn gedachten? Ben ik in het 'nu'?**

Regelmatig ga ik je vragen in je telefoon een reminder/wekker te zetten met een specifieke boodschap waar je jezelf aan mag herinneren. Op deze manier helpt je telefoon je om die spier sterker te maken.

Bewust worden van het moment

Beantwoord in je notitieboekje of dagboek de volgende vragen:

 **Wat zijn de negatieve patronen die blijven terugkomen en waar ik mee van word?**

 **Welke negatieve gevoelens heb ik en komen steeds terug?**

 **Wat houd je tegen, wat blokkeert je om dit patronen te stoppen?**



Iedere keer als het alarm op je telefoon gaat, lees je onderstaande vragen. Je hoeft het antwoord niet te weten. Jezelf deze vraag stellen, zorgt ervoor dat je je meer bewust wordt van je gedachten en je makkelijker andere keuzes gaat maken.

- 1: Welk patroon herken ik?
- 2: Hoe voel ik mij?
- 3: Wat houdt mij op dit moment tegen de beste versie van mezelf te zijn?

Om oude patronen los te laten en
nieuwe patronen met nieuwe
gewoontes te gaan creëren,
beantwoord je de volgende vragen:

01

Waarom gebeurt dit, op dit moment?

02

Visualiseer hoe je zou willen dat het gaat. In welke situatie dan ook.

03

Welk patroon en bijbehorende gewoontes mag ik doorbreken om een
nieuw patroon eigen te maken?

Dezelfde situaties zullen blijven
gebeuren of zelfs sterker aanwezig
zijn, zolang jij hierin geen (mentale)
shift maakt.

04

Welke shift is er nodig?

05

Welk patroon hoort daarbij?

06

Welk gevoel hoort daarbij?

07

Je nieuwe reactie op een gebeurtenis is...?

Om deze shift te maken is het belangrijk om je zo vaak mogelijk
bewust te zijn van het huidige moment. Er is namelijk niets meer
dan het huidige moment.

Het verleden en het nu

01

Welke thema's uit je eigen jeugd zie je terug in je dagelijks leven?
Bijvoorbeeld: afwijzing of een afgewezen gevoel, altijd je best doen om goed genoeg te zijn, etc.

02

Als je dit terugkerende thema herkent, ga dan eens na hoe oud je was toen dit patroon is ontstaan?

03

Wat kan je leren van de mensen en situaties om je heen om dit terugkerende thema te transformeren naar een patroon wat zorgt voor het voeden van je vertrouwen? Wat ervoor zorgt dat je de moeder bent die je wilt zijn?

Zodra je je bewust bent van het huidige moment kun je patronen en gevoelens herkennen. Het doorbreken van het patroon lukt als je bewust bent van je gedrag in dit patroon. Dus hoe je reageert op dat wat je voelt. Alleen als je hier uitstapt ontstaat er ruimte. En vanuit deze ruimte kan je een patroon veranderen. **Zolang je in de emotie van het oude patroon zit kan je niet iets veranderen in je gedrag.** Daarom is het belangrijk om aandacht te hebben voor hoe jij je voelt. Oftewel: je *emotionele welzijn*.