

DE LIEVE MOEDER

Mindset



WEEK 3: SHIFT JE MINDSET

WWW.LIEVEMOEDERS.NL

Ieder moment dat je nieuwsgierig bent om jezelf beter te leren kennen, gaat er zoveel liefde stromen. Als je dit nu al ervaart, super fijn. En anders komt het gauw.

Je maakt grote stappen, dus neem de tijd om alle inzichten te laten bezinken.

liefs Marjolein



In week drie gaan we je Lieve Moeder Mindset extra kracht bij zetten. Met name door los te laten waar je geen invloed op hebt. En door je te realiseren dat er maar één iemand is die echt invloed heeft op hoe jij je voelt. En je raadt het al: *dat ben jij zelf.*

Zet deze week als dagelijkse reminder in je telefoon:
Ik haal adem en verbind mij met mijn volwassen zelf.



Je ademhaling verbindt hoofd met hart.

Je adem staat in directe verbinding met je ware zelf, je volwassen zelf. Iedere bewuste ademhaling is een moment in contact met wie je bent. Alleen vanuit daar kan je veranderen en kan je patronen loslaten en nu leven.

Deze week kies je een dag uit waarop je elk uur je alarm zet. Als het alarm gaat haal je 5 x bewust adem (je kunt ook een timer instellen).

Schrijf 's avonds voordat je gaat slapen op hoe dat voor je is geweest. Wat merkte je op?

Om uit de 'doe'-stand te komen en te ervaren dat je niks hoeft te doen om een lieve moeder te zijn ga je het volgende experiment doen.

Je gaat zo min mogelijk reageren.

Door zo min mogelijk te praten.

Dat lijkt lekker rustig,

Maar er zal waarschijnlijk flink wat mentale onrust ontstaan.

Dat is niet erg, want iedere keer dat je voelt: Nu MOET ik wel reageren of praten, adem je eerst in en uit en zeg je: ik ben goed genoeg.