

DE LIEVE MOEDER
Mindset



WEEK 4 : INNERLIJKE DETOX

WWW.LIEVEMOEDERS.NL

Als je jezelf gaat ontwikkelen, zoals je nu doet, word je je bewust van oude pijn en patronen. Je wordt je gewaar van dat wat er geheeld mag worden. Dat is niet een proces van hard werken.

Want jezelf 'beter maken' komt voort uit een gevoel van nu, op dit moment, niet genoeg te zijn. Het 'helen' gebeurt door steeds opnieuw te kiezen voor DIT moment. Daar gaan we mee oefenen.

liefs Marjolein



Om je volwassen zelf meer de ruimte te geven ga je deze week stil staan bij wat je wel en niet fijn vindt in je dagelijks leven.

Van mensen, afspraken, bezoeken en contracten tot spullen en kleding. We gaan de baan vrij maken om jouw volwassen zelf volop tot bloei te laten komen. Let's do this!

Kiezen voor waar jij blij van wordt.

Als je van moment tot moment heel bewust aanwezig bent, voel je steeds beter wat je doet vanuit angst en wat vanuit liefde. Het is alleen heel lastig om je zo vaak bewust te zijn van jezelf
Maar we hebben er wel al flinke stappen in gemaakt afgelopen tijd.

We gaan hier verder mee door te voelen: wat doe en kies ik vanuit mijn innerlijk kind en wat vanuit mijn volwassen zelf?

Schrijf eens op wat je vanuit je volwassen zelf wel en niet in je leven wilt houden. Bij welke mensen voel jij je goed? Bij welke spullen? In welke kleding? Schrijf alles maar op.



Zet deze week 1 x per dag je telefoon-alarm met de vraag: word ik hier blij van?

Doelen en plannen kunnen fijn zijn, maar zoals je weet vragen kinderen om ons te onthechten van al onze plannen. Ze nodigen ons uit te zijn met wat er is. Irritant op korte termijn, maar een zegen op de lange termijn.

**Welke doelen of plannen die je hebt wil je wel en niet behouden?
Houd ze eens naast de volgende vragen:**

01

Is het realistisch in deze fase van mijn leven?

02

Houdt het mij in een oud patroon wat niet bijdraagt aan mezelf zijn?

03

Maken de todo's rondom dit doel mij onrustig of brengt het juist plezier?

04

Haalt het doel mij uit het huidige moment?

Kijk welk doel of plan essentieel is om te behalen, op dit moment in je leven.

Welke doelen heb je omdat je ze vanuit je ware zelf wil? En welk komen voort vanuit wensen of patronen van anderen?

De enige doelen die je een vervuld gevoel en plezier geven, zijn doelen die voortkomen vanuit je ware zelf.

Ga eens na hoe een doorsnee dag eruit ziet in jouw gezin.
Schrijf op wat jou voedt en waar je echt blij van wordt.

En schrijf op wat je doet omdat je denkt dat het hoort of moet vanuit familieverplichtingen, cultuur of opvoeding.

Kijk eens waar je mee kunt stoppen.

Hoe ziet in jouw gezin een dag of week eruit? Laat zoveel mogelijk weg wat niet bijdraagt aan wat je kind wil of wat niet bijdraagt aan het welbevinden van jullie als gezin. Voorbeeld: vind je het echt leuk om met je baby te zwemmen? Of doe je het omdat je denkt dat het erbij hoort? Heb je echt zin om alle verjaardagen af te gaan? Wil je echt een x aantal dagen werken?

Jouw ideale dag, week, jaar, leven.

Als je het leuk vindt kan je ook een vision board maken. Online of offline. Je kunt hierin woorden en beelden van gevoelens waar je hart sneller van gaat kloppen toevoegen. Een leven waarmee je je ziel dagelijks voedt.

Als je merkt dat bij alles wat je niet meer zou willen doen, geplaagd wordt door de gedachten: *'ja maar, dat kan ik niet zomaar doen. Of: ja maar, daarmee kwets ik andere mensen.'*

Ga dan eens na welke prijs je bereid bent te betalen, om af te spreken of situaties aan te gaan waar je niet wezenlijk blij van wordt?