

A woman with long blonde hair, wearing a white short-sleeved shirt and white pants, is sitting on a light-colored wooden floor. She is smiling at the camera. In the background, there are blurred figures of children and a room with a bulletin board covered in papers and photos on the left, and a desk with a chair on the right. A wicker basket hangs from the ceiling.

GIDS

DIEPGAANDE VERBINDING MET JE KIND

*verbindende woorden, inzichten en
manieren voor direct rust tijdens conflicten*

LIEVEMOEDERS.NL



LIEVE MOEDER,

Het moederschap is een grote transformatie in je leven. Het leert je elke dag weer om je te verbinden met jezelf en om te vertrouwen op je intuïtie. Hoe we communiceren met onze kinderen heeft grote impact op hun gevoelswereld. Ik heb zelf twee zoons (2013 & 2016) waarbij ik dit dagelijks ervaar. Dit e-book helpt om in the heat of the moment en daartussen liefdevol je grenzen te stellen en je kind beter te begrijpen.

Ik hoop dat het je zal verbazen hoe krachtig en verbindend deze woorden, manieren en inzichten werken.

Liefs, Marjolein

voordat je verder leest,
bekijk eerst deze video



Op de volgende bladzijden vind je eerst woorden die werken:
scripts die je kunt gebruiken om in verbinding met je kind te
blijven in the heat of the moment. Daarna volgen tien
activiteiten voor minder conflict, boosheid en frustratie bij je
kind.

WOORDEN DIE WERKEN

De rode draad door dit script is: **afstemmen**. Door je af te stemmen op je kind is er **verbinding**. Door verbinding voelt je kind zich gezien en gehoord. Dat is van groot belang.

Ga maar eens na. Jij verheugt je op een etentje met een vriendin die je al maanden niet gezien hebt. Dan kan het plotseling niet door gaan en je baalt enorm. Dan doet het je goed als iemand jouw verdriet erkent.

'Ik zie aan je dat je enorm baalt.'

De situatie blijft onveranderd, maar je gevoel verandert wel. Het stelt gerust. Voor kinderen werkt dit hetzelfde.

Dus als je kind het niet eens is met wat er moet gebeuren: **geef het de ruimte om te protesteren**. Zodra je kind ruimte voelt voor de emotie, krijgt het gevoel van je kind de mogelijkheid om te veranderen in acceptatie.

Omdat afstemmen misschien wat 'vaag' klinkt, deel ik hieronder een script. Zinnen en woorden die je kan gebruiken in the heat of the moment. Woorden die ruimte geven aan de gevoelens van je kind en tegelijkertijd helpen jouw grens te bewaken op een liefdevolle manier.

Afstemmen werkt als volgt:

- Accepteer de situatie precies zoals het is.
- Verplaats je in de belevings-/gevoelswereld van je kind.
- Benoem de mogelijke gevoelens.

Hieronder volgen een aantal situaties en zinnen die je kan uitproberen.

Let op: Deze zinnen werken alleen als je intentie is om je werkelijk in de belevingswereld van je kind te verplaatsen. Als truc blijven het woorden zonder betekenis.

SCRIPT

ALS JE KIND IETS NIET MAG, MAAR AANHOUDT

- 'Je wil nog zo graag [vul in wat je kind graag wil, maar nu niet kan of mag].'
- 'Ik snap het, het is ook zo leuk/fijn/heerlijk om [vul in wat je kind wil] te doen/ontdekken/eten etc.'
- 'Je wilde helemaal nog niet stoppen, hè? Je zat net zo lekker te kijken/spelen/etc.'

ALS JE KIND SPULLEN KAPOT MAAKT

- 'Je bent echt woest hè?'
- Nadat je het kapot maken hebt tegengehouden (of als het iets is wat niet erg is, laat het gebeuren maar blijf erbij) zeg je bijvoorbeeld: 'Volgens mij zou je alles wel kapot willen maken hier in huis. Volgens mij zou je dat ook kunnen, zo boos en zo sterk ben je.'

ALS JE KIND SCHOPT, SLAAT, DUWT

- 'Ik wil niet dat je me slaat/schopt. Dat doet pijn. Je bent echt heel boos dat je niet [vul in].'
- 'Ik snap dat je heel boos bent op mij. Ik wil niet dat je mij slaat, want dat doet pijn.'
- Als je kind slaat/schopt en het doet geen zeer, of je kind dreigt er alleen nog mee: 'Ow, wil je vechten met mama? Is dat het? Kom maar op. Laat maar zien hoe sterk je bent.' Neem een houding aan waarin je jezelf beschermt of pak een kussen.

ALS JE KIND ZEGT DAT JE STOM BENT (OF ERGER...)

- 'Je vindt mama echt heel stom nu.'
- 'Ik hoor je, je bent het niet met mij eens.'
- 'Je wil zo graag [vul verlangen in] en dan zeg ik dat het niet mag, dat vind je echt heel stom.'
- 'Ik wil niet dat je [scheldwoord] zegt. Je bent woest op me, ik zie het.'
- Herhaal dat wat je kind tegen je zegt: 'Je mag nooit.../alle andere kinderen mogen.../je vindt het niet eerlijk.'

SCRIPT

ALS JE KIND TV KIJKT/AAN HET GAMEN IS EN ERAF MOET

- 'Over 10 minuten gaan we stoppen.'
- De laatste 5 minuten ga je erbij zitten en kijk je mee. Je stelt een vraag, toont interesse in wat hij/zij kijkt.
- Je benoemt dat je over 1 minuut gaat stoppen en dat er afgerond mag worden.
- Als het tijd is hou je je hand op zodat ze het game apparaat kunnen geven. Of je doet de tv (samen) uit.
- Stel wat vragen over wat je net gezien hebt. 'Maar hoe werkt dat met... Hoe doe je dat als... Wat vond jij van dat...'

Klik hier voor een uitgebreide toelichting over het stoppen met schermtijd

ALS JE KIND PROTESTEERT ALS HET MOET STOPPEN MET GAMEN/TV

- 'Wat wil je nog doen/zien? Hoe lang duurt dat nog?' Bepaal zelf of ze dat nog mogen afmaken. Blijf erbij zitten.
- 'Ja, ik snap dat je nog langer had willen gamen, je zat er lekker in.'
- Stel een vraag over iets wat je zag in de game/het filmpje. 'Ik zag dat [vul in]. Hoe zit dat?'
- 'Morgen/[vul in], mag je weer.'
- 'Wat heb je nog meer gekeken/gespeeld?'
- Zorg voor een alternatief. Neem je kind mee in de volgende activiteit. 'Kan je mij helpen met....?' of 'Zullen we...?'

ALS JE DE DEUR UIT WIL MAAR JE KIND HEEFT GEEN HAAST

- Check waar je kind mee bezig is en stap een paar minuten voor je vertrekt in het spel van je kind.
- Speel mee of kijk. Stel vragen of vertel iets wat hem of haar interesseert. 'Zal ik je wat blokjes aangeven, dan kan je ze erop zetten.' 'Wat is dat figuur wat je hebt getekend?'
- Benoem tussendoor dat jullie over 5 minuten jas/schoenen aan gaan doen.
- Als het tijd is doe je de jas en schoenen aan terwijl je nog met één been in het spel (belevingswereld) van je kind blijft. 'Ah oké, dus het is een monster. Een gevaarlijk of een lief monster?'

SCRIPT

ALS JE KIND NIET NAAR BED WIL

- 'Je wil nog even fijn bij mij blijven hè? Je wil nog niet naar bed.'
- 'We doen nog één extra liedje/verhaaltje/knuffeltje en dan mag je lekker gaan slapen.'
- Als je kind verdrietig is, blijf erbij tot je kind gerustgesteld is. Praat niet meer zoveel, behalve 'Ik hoor je, je mag nu fijn gaan slapen, je bent veilig, ik ben hier.'
- Als je kind al langere tijd moeite heeft met naar bed gaan, neem dan wat extra tijd, zodat ook jij kan ontspannen tijdens het avondritueel. Jouw energie is voelbaar. Dus zorg voor jezelf, zodat je emotioneel aanwezig kunt blijven.

ALS JE KIND NIET NAAR SCHOOL WIL

- Erkenning geven voor het feit dat je kind niet naar school/opvang wil voelt spannend, omdat we bang zijn dat ze dan helemaal nooit meer willen. Dus deze zinnen vergen wat moed, maar het werkt. Want: als je kind zich gezien voelt in het niet naar school willen, zal hij of zij juist eerder geneigd zijn om te gaan. Klinkt tegenstrijdig hè? Maar vertrouw me, het werkt.
- Als je kind treuzelt of dwars ligt en je vermoedt dat hij/zij niet naar school wil, benoem het. 'Heb je niet zo'n zin om te gaan misschien?'
- Je hoeft geen oplossing te bedenken of het beter te maken. Durf te blijven bij het ongemak van je kind. Herhaal wat je kind zegt: 'Je wil vandaag echt niet.' Vervolgens doe je, terwijl je met je aandacht bij je kind bent, de dingen die moeten gebeuren (ontbijten, tandenpoetsen, schoenen en jas aan). Stel af en toe een vraag. 'Wat/wie vind je het aller stomst aan/op school/opvang?'
- Voorkom dat je zegt: 'Kom, we gaan. Het is nu echt tijd.' Ga, terwijl je bij de ervaring en het gevoel van je kind blijft, stap voor stap de deur uit.
- Blijft de weerstand terugkomen, herhaal dan de zinnen en woorden: 'Ik hoor je. Je wil echt niet, hè.'

WOORDEN DIE NIET WERKEN

Tot slot wil ik nog wat zinnen en woorden met je delen die heel vaak NIET werken. Of die werken als olie op het vuur. Zinnen die ervoor zorgen dat je kind meer in de weerstand schiet of nog bozer of verdrietiger wordt.

‘Nee, dat gaan we niet doen. Nee, dat mag niet. Nee, waarom luister je niet gewoon. Ik zeg toch nee. Nee, moet ik dit nu blijven herhalen? Praat ik tegen een muur? Hoe vaak moet ik het nog zeggen?’

Het verlangen van een kind is een energie. Als die wordt gestopt met een NEE, dan moet die energie ergens heen. Dat uit zich dan in frustratie. Je kind wordt boos of verdrietig. Als je zegt: ‘Nee, dat wil ik niet, omdat...’ Of: ‘Nee, nu niet, maar we kunnen straks...’ dan hou je iets van het verlangen in stand. Er is nog steeds frustratie, maar niet meer zo’n muur van NEE, waardoor je kind grote frustratie ervaart.

Ik had je gewaarschuwd. Ik zei toch dat het niet mocht. Je had het kunnen weten. Ik zeg nog zo...

De kans is groot dat je kind zich afgewezen voelt. Dat geeft geen troost, maar kan een schuldgevoel aanwakkeren. Jij als volwassene hebt al geleerd dat bepaalde acties consequenties hebben. Je kind moet dat nog leren en vooral: ervaren.

Niks aan de hand. Je bent alleen geschrokken. Niet zo piepen. Moet ik een ambulance bellen? Nou, kom op, zo erg is het niet.

Hoe meer ruimte we geven aan wat een kind voelt, ook fysieke pijn, hoe sneller een kind ervan herstelt. Emoties zijn er om te helen. Als deze worden onderdrukt dan komen ze er op een ander moment uit of gaan vast zitten als spanning in hun lijfje.



Tot zover de woorden die werken. De oefeningen en activiteiten die ik hierna met je ga delen zijn ontstaan uit ervaringen van mijzelf en de honderden lieve moeders met wie ik heb samengewerkt de afgelopen 8 jaar.

Mijn intentie is om jou te laten ervaren dat je veel meer impact hebt op het gedrag van je kind. Door je minder te richten op wat je kan doen in the heat of the moment en meer op de momenten daartussen, ga je al heel snel merken dat je kind makkelijker meewerkt en er dus minder strijd is.

GOED OM TE WETEN

Wanneer onze kinderen dingen doen die we niet willen, of juist iets niet doen wat we wél willen, dan gaan we ons vaak frustreren en ergeren.

Hoe machtelozer we ons voelen, hoe voorwaardelijker we worden, hoe sneller we forceren, bestraffen, dreigen of kortaf worden. Dit komt doordat we ons op zo'n moment vaak wanhopig voelen en denken dat dat onze laatste of enige optie is om onze eigen behoeften in te vullen.

Voor kinderen is dit precies hetzelfde. Hoe hulpelozer of machtelozer ze zich voelen, hoe meer frustratie, hoe groter de kans dat ze dingen afpakken, slaan, bijten, gooien...

We hebben de neiging om te reageren op het gedrag van onze kinderen. Maar dan gaan we voorbij aan de onderliggende behoefte.

Kort gezegd heeft ieder mens er behoefte aan om geliefd te zijn. Om gehoord te worden en om gezien te worden. Zo ontwikkelt zich van jongs af aan een gevoel van 'Ik doe er toe, ik mag er zijn, mijn mening doet er toe, ik ben geliefd, los van wat ik doe.' **Als we ons gehoord en gezien voelen, voelen we ons verbonden met onszelf en de ander, waardoor we veel makkelijker meewerken.**

Stel, een vriendin of je leidinggevende laat regelmatig merken hoeveel waardering ze voor je heeft. Dan ben jij veel meer geneigd iets voor deze persoon te doen. Je voelt je namelijk verbonden, dus iets voor de ander doen, voelt plezierig.

GOED OM TE WETEN

De 10 simpele activiteiten of oefeningen die ik hierna met je deel, dragen bij aan die verbinding in het dagelijkse leven. Het zijn allemaal korte momenten die je makkelijk in je dagelijkse leven kan integreren. Ik stel voor om er **om de dag één** te kiezen. Als je een favoriet hebt, zal je het als vanzelf gaan herhalen. Ook merk je aan je kind direct wat het met hem of haar doet.

Het kan zijn dat je kind er direct meer van wil. Niet zo gek, het voelt heerlijk. Je kind kan geen genoeg van je krijgen. Dat is logisch, je bent zo'n lieve moeder! Wees daarin heel eerlijk over je eigen grens. Is het op dat moment genoeg voor je, blijf daarbij. Komt je kind in opstand, geef hier ruimte aan. 'Ja, je wil heel graag nog een keer hè? Wat was het leuk.' Maar je blijft bij je grens.

**Hieronder deel ik de 10 activiteiten.
Kies wat je aanspreekt, waar je lol
aan beleefd. Hiermee ga je zoveel
mooie en onvergetelijke momenten
creëren. Zeker weten!**

ACTIVITEITEN

Een korte toelichting per activiteit
vind je op de volgende pagina's.
Extra toelichting en voorbeelden
vind je in de audio.

-  Je kind zien in wie hij/zij werkelijk is
-  Je kind volgen
-  'Ja' zeggen
-  Een bijzonder blokje om
-  Olie op het vuur
-  Bepaal-dag
-  Zelf spelen
-  Wedstrijd
-  Dansen
-  Woordspel

ACTIVITEITEN

Deze oefening doe je zonder je kind. Het klinkt misschien gek, maar deze oefening werkt misschien wel het meest verbindend van alle 10.

Wat je doet: voordat je gaat slapen 's avonds zet je de wekker op 2 minuten. Je sluit je ogen en neemt het gezicht van je kind in gedachten voor je. Heb je meer dan één kind, kies dan het kind waar jij op dit moment het meeste moeite mee hebt. Kijk in de ogen van je kind. Je ziet hoe je kind naar je kijkt, met een lichte glimlach.

Doe dit 2 minuten lang. Elke keer dat je merkt dat je afgeleid raakt, breng je het gezicht van je kind weer voor je in gedachten en kijk je in zijn of haar ogen.

Waarom dit zo krachtig werkt is, omdat je op een andere manier naar je kind kijkt. Je ziet je kind voor wie hij/zij werkelijk is. Je raakt niet afgeleid door het gedrag van je kind en daardoor zie je de essentie van hem of haar. Dit doet wat met jou. Je energie verandert en dat voelt je kind aan. Je kan deze oefening een aantal dagen doen en zien hoe magisch het werkt.



Je kan deze oefening ook toepassen op een ander persoon dan je kind. Je partner, een collega, vriend of vriendin of familielid.



**besluster hier
de audio**

ACTIVITEITEN

Je kind wil niks liever dan gezien worden. Dan voelt een kind zich geliefd en kan het ontspannen.

Wat je doet: kies een tijdslot van ongeveer 10 minuten. Als dit als te lang voelt, doe je het korter. In deze periode ga je in de buurt van je kind zitten of staan en kijk je naar wat hij of zij aan het doen is. Misschien is je kind niks aan het doen. Ook dan ga je zitten ben je met je volle aandacht bij je kind. Je luistert en je kijkt. Laat je kind de leiding nemen. Doe dus geen suggesties voor wat je kind (beter) kan doen. Als je wordt uitgenodigd mee te doen, dan doe je dat. Stel je daarin zo op, dat je kind echt de leiding heeft. Als ouders doen we soms van alles verkeerd: het poppetje de verkeerde kant op, te snel rijden met het treintje, etc. Laat dat een kans zijn om je kind te laten ervaren dat zijn of haar stem ertoe doet. Dat er geluisterd wordt naar de ideeën. Na die 10 minuten ga je weer iets anders doen. Of je blijft, als het goed voelt.



**besluister hier
de audio**

Ja zeggen tegen iets waar je normaal gesproken (vaak) nee op zegt.

Wat je doet: besluit dat je vandaag 1 x vaker 'ja' zegt dan normaal. Een extra verhaaltje, koekje, knuffel, filmpje, gek doen, etc. In de audio deel ik meer over als je voelt dat je misschien al te vaak 'ja' zegt en hoe je deze 'ja' heel bewust kan inzetten voor een goed gevoel bij jou en je kind.



**besluister hier
de audio**

ACTIVITEITEN

Af en toe iets exclusief met één van je kinderen doen, werkt ongelooflijk goed voor meer verbinding. We hebben de neiging het te ingewikkeld te maken, maar heel vaak is iets simpels als samen een ommetje maken al zo fijn. Ik doe het ook wel eens als één van de kinderen zit te klieren en duidelijk niet lekker in z'n vel zit. Na het avondeten, weer of geen weer, lopen we dan een rondje door de buurt. We kletsen dan wat en ik laat mijn zoon de weg kiezen. Het is nog nooit voorgekomen dat één van ons chagrijnig weer thuis kwam. Na een kwartier kom je allebei weer fris thuis waardoor je kind door een goed gevoel ook weer makkelijker meewerkt.



**besluister hier
de audio**

Als je kind boos is over iets, hebben we de neiging om dit te stoppen. Door uit te leggen, te dreigen of door te proberen het zo snel mogelijk de kop in te drukken. Omdat je kind heel boos is, kan je in zo'n moment weinig redelijkheid verwachten. Eén van de manieren om je kind te 'helpen' en dus de verbinding met elkaar weer te voelen is: olie op het vuur gooien.

Wat je doet: in plaats van de boel te sussen, ga je je kind uit de tent lokken. Stel je kind schreeuwt om iets, of duwt/slaat jou, dan daag je je kind uit om harder te schreeuwen of harder te slaan. Pak bijvoorbeeld een kussen, duw je kind er (zachtjes) mee, zodat je kind terug gaat duwen of slaan. Zeg dat jij veel harder kan schreeuwen en brullen dan je kind, zodat hij/zij uit woede nog harder gaat gillen. Stoei en 'vecht' met elkaar.

Wat er vaak gebeurt is dat het na en poosje overgaat in spelen en lachen. Soms huult en lacht je kind door elkaar. De spanning zie je uit dat lijf verdwijnen op een manier die zo krachtig doorwerkt. Want je laat de kracht van de boosheid intact, maar helpt je kind om dit in een liefdevolle omgeving te uiten. Ben je bang dat het uit de hand loopt, luister dan deze audio waarin ik je gerust kan stellen.



**besluister hier
de audio**

ACTIVITEITEN

Er is veel wat dagelijks 'moet' gebeuren. Aankleden, tandenpoetsen, handen wassen, mee naar buiten, school/speeltuin/opvang. Zodra je kind de regie verliest en voelt dat hij weinig bewegingsruimte heeft en dus weinig ruimte voor eigen inbreng en ideeën ervaart, dan gaat hij de hakken in het zand zetten. Deze activiteit geeft je kind de ultieme regie en zal hij zich nog heel lang kunnen herinneren.

Wat je doet: kies een dag of dagdeel waarop je kind mag bepalen wat jullie gaan doen. Eventueel kader je dit voor een deel af. Dat kan je samen doen, afhankelijk van de leeftijd. Bijvoorbeeld je spreekt af: geen schermen, niks wat geld kost (of spreek een budget af) en niets wat schadelijk is.

Doe dit niet als je het zelf erg druk hebt, of heel moe bent. Plan het goed en je zult zien hoeveel plezier je kind dit geeft. Hij of zij zal er nog lang over napraten en het werkt dan ook ultiem verbindend.



**besluister hier
de audio**

Je kind zegt: 'Ik verveel me.' Of je kind is al snel uitgekeken op wat hij/zij aan het doen is. Zelf met iets gaan spelen waar je kind vaak zelf ook graag mee speelt werkt enorm goed om het goed te hebben samen.

Wat je doet: kies iets wat je zelf ook leuk vindt en pak dat erbij. Lego, knutselen of een spel. Ga ermee spelen, zonder dat je je kind erbij roept. Het zal niet lang duren of je kind komt bij je zitten om mee te doen. Het helpt als je er zelf ook echt lol aan beleeft. Dat werkt enorm aanstekelijk.



**besluister hier
de audio**

ACTIVITEITEN

Maak een wedstrijd van datgene wat er moet gebeuren. Opruimen? Wie het eerste alle pottloden in het bakje heeft. Naar bed? Wie er het eerste in ligt. Het huis uit? Wie het eerst z'n schoenen aan heeft. Het is wel de bedoeling dat je meedoet (en verliest... ;) anders is er geen verbinding. Doe dus zelf zo fanatiek mogelijk mee, want dat werkt aanstekelijk. Je merkt meteen dat je in een heel andere energie zit, dan dat als je 10 keer vraagt of zegt wat er moet gebeuren.



**besluister hier
de audio**

Zet je favoriete muziek op en ga dansen. Doe het overdreven, zing mee, ook al kan je niet zingen. Doe gek en ga helemaal los. Er is niks zo fijn als naar je moeder kijken die plezier heeft. Nodig je kind uit om mee te komen dansen. Pak je kind op, hang hem/haar ondersteboven of doe andere moves die je kind leuk vindt. Ook als je kind al wat ouder is en zegt dat het er niet uit ziet of dat je normaal moet doen. Zeg gewoon: dit is normaal! Het zal iets losmaken bij je kind: plezier, vrijheid en een sfeer waarop ze zich kunnen verbinden met jou.



**besluister hier
de audio**

Woordspelletjes beginnen kan overal. In de auto, aan tafel of gewoon tijdens het spelen met iets anders. Dus deze activiteit kan je anytime beginnen.

- Geen 'ja' en geen 'nee'.
- Ik noem een dier en jij verzint een dier met de laatste letter.
- Rijmen.
- Samen een verhaal maken door om en om een zin toe te voegen aan het verhaal.



**besluister hier
de audio**



Je kan niks goed of fout doen bij deze activiteiten. Experimenteer en zie wat voor jou en je kind werkt. Denk regelmatig aan de toekomst: hoe wil ik terugkijken op deze periode van mijn leven? Hoe wil ik mij voelen, hoe wil ik dat mijn kind zich voelt? Wat leef ik voor? Zo zorg je dat je afgestemd blijft op wat werkelijk belangrijk voor je is.

IK KIES VOOR LIEFDE EN VERTROUWEN

TOT SLOT

GOED OM TE ONTHOUDEN

Jij bent je gewaar van je eigen gevoel en verlangen. Vanuit daar ga je het contact aan met je kind. Wat is zijn/haar gevoel en verlangen? Zo kom je **dichterbij elkaar**.

Niet alleen is jouw kind uniek, elke situatie is dat ook. Het maakt niet uit of je kind een heel sterke wil heeft of juist introvert is. Afstemmen op wat er nodig is, helpt je enorm om je kinderen makkelijker mee te laten werken. En **afstemmen op jezelf en je kind is niet ingewikkeld**. We vergeten vaak dat we hier van nature ontzettend goed in zijn. Want hoe vaak weet je precies hoe de vlag erbij hangt? Wat hij/zij nodig heeft? Wat je beter niet kan doen of juist wel?

Onze moederlijke intuïtie is zo sterk. We mogen er alleen nog veel vaker op vertrouwen. Misschien ben jij net als ik en vergeet je dit soms gewoon. En wil je herinnerd worden aan hoe rustig en plezierig je het samen kan hebben vanuit verbinding.

Daarom wil ik iets doen wat geweldig werkt en heerlijk voelt:

Ik wil je uitdagen om mee te doen met
30 dagen mindful met je kind

Elke dag mail ik je één inzicht, manier, experiment of tool die je direct kan toepassen voor meer rust in jou en je gezin.

Dit gaat het moederschap compleet voor je veranderen.

Via de knop hier beneden ontvang je een eenmalige introductiekorting. In plaats van €95,- ontvang je alle 30 tips, tools en inzichten voor €17,-

Dit wil ik!

Na aanmelding ontvang je morgen meteen het eerste inzicht in je inbox en kun je direct de impact ervan ervaren. Je blijft je unieke zelf en vanuit daar ga je met veel meer plezier van je kinderen genieten. Een liefdevolle stap, sterk verbonden met jezelf en je kinderen.

Ik hoop dat je erbij bent! Liefs, Marjolein

ERVARINGEN VAN MOEDERS DIE EERDER MEEDEDEDEN MET 30 DAGEN MINDFUL MET JE KIND

Het inzicht "er gewoon zijn is genoeg" helpt me zo!

Na weken frustratie en stijd bij naar bed gaan 3x per dag met veel tranen (bij ons beide) en niet getroost willen worden. Ik voelde me zo machteloos en afgewezen. Je inzichten geven me weer ademruimte

😊 ben erg dankbaar

11:39

Wow. Wat een verschil. Ik heb me vandaag niet boos gemaakt op mijn zoontje, ik was zoveel meer beheerst. Een heel andere ochtend ! Dankje

11:33

Alles wat ik graag nog meer van mijzelf wil zien en zijn staan hierop. Ik neem meer pause etc. Jij hebt iets in mij als mens wakker gemaakt. Ik ben bereid om veel dingen anders te zien en te doen.

Bedankt voor alles 🙏.

Veel liefs voor je!

Ik blijf je volgen dus tot volgende.

Fijne avond.

Groeten

Ik ben enorm blij dat ik je cursus heb gedaan. Wat ik vooral gemerkt heb is dat ik nu meer bereid ben om dingen anders te zien.

Ik ben geduldiger geworden, rustiger, ik begrijp mijn kinderen beter en kan oude patronen beter loslaten.

Natuurlijk lopen we nog regelmatig tegen de dagelijkse dingen aan, maar ik ben me veel meer bewust van mijn eigen houding, rol en emoties hierin.

Voor ik met de cursus startte vond ik het moederschap vooral zwaar. Nu geniet ik er weer meer van en kan ik mijn kinderen echt zien.

Ik sta enorm achter jouw visie en je manier van uitleggen en communiceren vond ik heel fijn.

Dank je wel daarvoor!

DIT WIL IK OOK!