



8 Tips voor meer rust als drukbezette moeder

Van opgejaagd gevoel naar rust en
je weer jezelf voelen

Ha lieve, hardwerkende moeder,

Wat tof dat je dit ebook hebt gedownload. Vanaf nu zet je de eerste stappen van een opgejaagd gevoel naar rust en je weer jezelf voelen rust.

Voel je je ook zo moe? Oké, je wist dat ze de eerste jaren van het moederschap ook wel tropenjaren noemen, maar deze vermoeidheid is wel echt next level.

Eigenlijk is het vermoeide gevoel heel de dag aanwezig en voel je je daardoor opgejaagd en niet echt lekker jezelf. Maar ja, je moet door, hè.

Het is alleen zo ontzettend moeilijk om je aandacht bij één ding te houden. Telkens als het mama-dag is, neem je je voor om je telefoon weg te leggen en met je kinderen te spelen. Als je eenmaal bij je kinderen zit, betrap je jezelf erop dat je wat anders gaat doen.

Je wil nog even die vriendin succes wensen, want die heeft een belangrijke afspraak en dat mag je niet vergeten. Terwijl je het berichtje stuurt, check je even gauw je werkmail. En zo ben je al gauw een half uur verder. Je wil het niet, maar je kan het niet laten. Het gaat vanzelf. Maar dan voel je je daarna weer schuldig richting je kinderen, want die verdienen al je aandacht.



Heb je ook een to do lijst nodig voor je werk, omdat je anders volledig het overzicht kwijt raakt, terwijl je juist zo'n behoefte hebt aan overzicht en structuur? Maar... deze lijst komt nooit af, waardoor je je opgejaagd voelt en tijd tekort hebt in een dag.

Het liefst zou je dat opgejaagde en onrustige gevoel weg willen stoppen. Rust in je hoofd en lijf, daar verlang je naar, maar hoe je dat kunt doen, weet je nog niet. Klaarstaan voor anderen is heel normaal, maar je hebt vaak het idee dat je het voor iets of iemand niet goed doet. Daardoor ga je harder werken, want je wil je graag nuttig voelen, toch? Stilstaan is geen optie, want dan voel je je nutteloos en dan voel je je rot. Dus ga je maar weer aan de slag.

En daarom heb ik dit ebook voor je geschreven, zodat je rust in je leven creëert. Als allereerste tip wil ik je graag meegeven dat je niet alleen het ebook leest, maar ook daadwerkelijk de stappen toepast. Pas dan vindt er echte verandering plaats.

Na het lezen van dit ebook:

- weet je hoe je én het huishouden kunt doen én quality time hebt met je kinderen
- weet je waar je opgejaagde gevoel vandaan komt en hoe je hierin meer ruimte en rust kunt ervaren
- heb je concrete en praktische tips om meer overzicht, ruimte en rust voor jezelf te creëren
- zet je stappen om met een voldaan gevoel je laptop na een werkdag dicht te klappen, zodat je de rest van de tijd met volledige aandacht bij je gezin kan zijn
- voel je je als de kinderen in bed liggen nog energiek
- kun je prioriteiten stellen, waardoor je je een goede moeder, goede partner én goede werknemer kunt voelen
- kun je elke dag starten met de gratis bonusmeditatie die bij dit ebook zit, waardoor je direct meer rust voelt

Heej daar, Ik ben Selma

Mijn naam is Selma Michielsen-van Noije. Ik woon samen met mijn man Daan en zoon Mees in Tilburg. Ik help moeders met jonge kinderen op stralend zichzelf te zijn, zodat ze van een opgejaagd gevoel naar overzicht, rust en liefde voor zichzelf gaan, zodat ze zich weer zichzelf voelen, ze voluit genieten van hun leven met hun gezin en zodat hun kinderen vrij, speels en onbevangen op kunnen groeien.



Elk kind verdient het namelijk om zo lang mogelijk kind te zijn.

Een aantal jaren geleden was ik degene die altijd maar hard aan het werk was. Als ik niet nuttig bezig was, dan voelde ik me rot. Ik werkte op een BSO en ik had soms een kort lontje naar de kinderen toe. Daarnaast zei ik op mijn werk overal ja op. Ik nam extra taken op me, omdat ik het idee had dat ik alleen goed

genoeg was als ik iedereen aan het pleasen was.

Niets was minder waar, want dat gevoel dat ik het niet goed deed en altijd wel iets of iemand tekort deed, bleef.

Toen ik moeder werd, kwamen ook meteen de meningen en waarheden van mensen uit mijn omgeving en mensen online/op social media over opvoeden en ouderschap op me af over bijvoorbeeld borstvoeding of flesvoeding, je kind 5, 3, 1 of geen dagen naar de opvang, met of zonder kinderen op vakantie, et cetera.

Als ik jaren geleden moeder was geworden en ik had deze meningen en waarheden gehoord en gelezen, dan had het me onwijs onzeker gemaakt. Ik had dan continu het idee gehad dat ik het niet goed deed als moeder, dat ik geen goede moeder was. Destijds had ik namelijk onwijs veel last van de "Ik ben niet goed genoeg" blokkade. Deze blokkade beheerste mijn complete leven.

Ik was bijvoorbeeld continu bang dat mijn man (toen vriend) mij zou verlaten, omdat hij op straat zo een veel leukere meid tegen het lijf zou lopen. Ik twijfelde heel erg aan mezelf.

Ik wist al van jongs af aan dat ik graag moeder wilde worden. En ik wist ook dat ik niet wilde dat mijn kinderen zich zo zouden voelen als ik, onzeker, opgejaagd, onrustig, met een kort lontje. Ik was er dan ook helemaal klaar mee dat ik mezelf continu naar beneden haalde en dat ik mijn onzekerheid mijn leven liet bepalen.

Ik ging met mezelf aan de slag, omdat ik het voorbeeld wil zijn voor mijn (toekomstige) kinderen.

Waarom?

Omdat ik wil dat mijn zoon zo lang mogelijk kind kan zijn en zich vrij, onbevangen, onbekommerd, gelukkig en speels voelt.

Om ervoor te zorgen dat mijn zoon dat voelt, heb ik daar als moeder mee aan de slag te gaan, zodat ik mijn eigen ervaringen van vroeger en mijn "Ik ben niet goed genoeg" blokkade niet doorgeef.

Waarom vind ik dit zo belangrijk?

Omdat ik zelf een kind van gescheiden ouders ben en weet hoe het is om snel volwassen te worden en het plezier en zorgeloze van het kindzijn (onbelemmerd, onbekommerd, vrij, speels, et cetera) verloren te zijn. Ik was het zo gewend om alle ballen in de lucht te houden.

Ik voelde me daardoor opgejaagd en gestrest en ik kon niet genieten van mijn eigen successen en al het moois in mijn leven.

Door verschillende gebeurtenissen in mijn leven, zoals de scheiding van mijn ouders, het overlijden van de partner van mijn vader, ziekte bij de nieuwe partner van mijn vader en het overlijden van de partner van mijn moeder, ben ik voor mijn ouders gaan zorgen en verloor ik de onbezorgdheid en speelsheid van het kind zijn.

Het lukte me niet om mijn ouders gelukkig te maken (dat moeten ze toch echt zelf doen) en mede daardoor ging ik geloven dat ik het niet goed deed en dus dat ik niet goed genoeg was. Ik ging alleen maar harder mijn best doen, maar het werkte niet.

Omdat ik dit niet aan mijn (toekomstige) kinderen wilde doorgeven, ging ik met mezelf aan de slag.

Ik volgde NLP-trainingen, familieopstellingen, Reiki-behandelingen en Reiki-cursussen om mijn “Ik ben niet goed genoeg” blokkade te doorbreken. Nu besluit ik zelf of we fles- of borstvoeding geven, ongeacht de mening van anderen, hoeveel ik werk, of we met of zonder onze zoon weggaan. Gewoonweg, omdat ik voel dat ik het goed doe en dat het oké is.

Wat ik helaas miste in al deze losse trainingen en cursussen, is de combinatie tussen het praktisch aan de slag gaan, het werken met het onbewuste en de overtuigingen die daar vast zitten en het energetische. Daar ligt juist de kracht. Je kunt pas praktisch aan de slag en de praktische stappen snel en makkelijk laten werken als je de blokkade op onbewust en energetisch niveau doorbreekt.

Daarom heb ik al mijn kennis en ervaring gebundeld om ook jou te helpen je “Ik ben niet goed genoeg” blokkade te doorbreken, zodat je eindelijk weer jezelf kan zijn als vrouw, partner, vriendin, werknemer/ondernemer, moeder, et cetera.

Ik geloof dat de wereld een mooiere plek is als er meer liefde en lichtheid en minder conflict is.

En dat kan alleen als steeds minder mensen last hebben van de “Ik ben niet goed genoeg” blokkade. Daarom help ik moeders daarbij, zodat ze rust voelen, voelen dat ze er wel toe doen en zich weer zichzelf voelen, zodat ze weer liefde voor zichzelf voelen en deze liefde door kunnen geven aan hun kinderen.

Ik geloof namelijk heel sterk als je als ouder aan jezelf werkt, dan kunnen je (toekomstige) kinderen zo lang mogelijk onbezorgd kind zijn. Ze zien hoe je omgaat met tegenslagen en leren daar heel veel van. Hier profiteren ze in hun hele leven. Zeker nu ik zelf moeder ben, zie ik hoe belangrijk dit is.

Als je je oude bagage en patronen opruimt, dan geef je je kind(eren) het mooiste cadeau dat je ze kan geven. Hun moeder... die overzicht heeft, rust voelt en zichzelf is, zodat ze met haar volledige aandacht in het hier en nu is en geniet van haar gezin én haar werk.

Ben je er klaar voor om je weer volledig jezelf te voelen als vrouw, partner, vriendin, dochter, werknemer/ondernemer, moeder, et cetera?

Ga dan aan de slag met dit ebook. Hiermee ga je de eerste stappen zetten naar overzicht, rust en liefde voor jezelf, zodat ze voluit kunt genieten van je leven met je gezin, werk, familie en vrienden, zodat je het niet meer allemaal alleen hoeft te doen.

Zullen we alvast kennis maken met elkaar? En wil je geïnspireerd worden om van een opgejaagd gevoel naar rust te gaan?

Luister dan naar mijn gratis podcast: [Selma van Noije Podcast.](#)

Tip 1: Onderzoek je opgejaagde gevoel

Elke dag opnieuw voel je je opgejaagd. Het gevoel achter de feiten aan te lopen, herken je maar al te goed. Je hebt regelmatig het idee dat je iets vergeet en er is altijd wel iets te doen. Duizenden gedachten zitten in je hoofd van zaken die je graag nog even af wilt maken. Maar er lijkt geen einde aan te komen.

Al verschillende keren heb je geprobeerd hier iets aan te veranderen, maar het is nog niet gelukt. Dat opgejaagde gevoel blijft.

Daarom neem ik je in deze tip mee in de allerbelangrijkste stap om van een opgejaagd gevoel naar meer overzicht, rust en liefde voor jezelf te gaan. Wat ik vaak zie bij mijn klanten is dat deze stap overgeslagen wordt. Ze willen zo graag meteen van het opgejaagde gevoel af, dat ze de allerbelangrijkste stap overslaan: het onderzoeken en leren begrijpen van dat opgejaagde en onrustige gevoel dat je hebt.

Zodra je ontdekt waar het vandaan komt, dan kun je het bij de kern aanpakken. Ik geloof erin dat, als je terug gaat naar de kern en je ontdekt waar het opgejaagde gevoel vandaan komt, dit niet verandert voor even, maar voor de rest van je leven.

Zodra je het ontstaan van het opgejaagde gevoel begrijpt, ervaar je meer overzicht. Vanuit dit overzicht weet je wat je te doen hebt

om van opgejaagd gevoel naar meer rust te gaan. Vanuit die rust voel je dat je goed genoeg bent, wat je ook doet. Daardoor kun je weer gaan genieten en trots zijn op jezelf en alles wat je al hebt bereikt.

Ga dus eens voor jezelf na op welke momenten gedurende de dag je je opgejaagd voelt. En vooral ook wanneer niet. Wanneer in je leven is dit gevoel ontstaan? Of is dat er altijd al geweest, ook als kind?

Het opgejaagde gevoel is niet fijn en je wilt er graag zo snel mogelijk van af. Toch heeft dat opgejaagde gevoel een bepaalde functie (gehad). Wat is dat voor je, denk je?

Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je niet zomaar opgeeft en altijd doorgaat, waardoor je je doelen vaak bereikt. Of het zorgt ervoor dat je niet bij de pakken neer gaat zitten als iets niet goed gaat in bijvoorbeeld je bedrijf, maar dat je dit direct aanpakt. Of dat je het er niet bij laat zitten, maar altijd op zoek gaat naar de mogelijkheden en die vaak ook vindt.

Vaak heeft dat opgejaagde gevoel je dus iets gebracht, in positieve zin.

Waar heeft je opgejaagde gevoel je gebracht? Of wat heeft dat opgejaagde gevoel je gebracht?

Kijk hier eens heel goed naar en je zal zien dat je het opgejaagde gevoel anders gaat ervaren.



Tip 2: Waardeer het opgejaagde gevoel

Het opgejaagde gevoel is iets wat je niet fijn vindt. Je wilt er zo snel mogelijk van af. Dat begrijp ik helemaal, want je wilt je niet meer zo rot voelen als je vroeger hebt gedaan. Je wilt er van weg. Daarom doe je er alles aan om dat te voorkomen.

Logisch! Ik had dat ook. Alleen, ik heb ervaren dat het lastige met gevoelens wegstoppen en wegduwen is dat ze tien keer zo hard terug komen. Is het niet nu, dan is dat wel later.

Kijk eens naar de vorige tip. Daarin heb je ontdekt wat het opgejaagde gevoel je in positieve zin heeft gebracht. Waardeer dat stuk van het opgejaagde gevoel. Het heeft je namelijk geholpen om zo ver te komen als je nu bent gekomen.

Als je dit stuk van het opgejaagde gevoel kunt waarderen en dat echt zo kunt voelen, dan zal het opgejaagde gevoel al langzaam maar zeker minder worden. Doordat je dit gevoel ziet, hoeft het niet zo hard te schreeuwen om gezien te worden en zal vanzelf rustiger worden. Daardoor ontstaat er ruimte. Ruimte om het anders te doen en ruimte om meer rust te voelen en de liefde voor jezelf te laten groeien.

Tip 3: Maak van het huishouden een leuke gezamenlijke activiteit

Je wilt heel graag een goede moeder zijn, toch?

Als je mama-dag hebt, wil je volledig met je aandacht bij je kinderen zijn, maar in plaats daarvan denk je aan:

- de was die gedaan moet worden
- de strijk die zich alleen maar opstapelt
- de kruimels overal op de grond
- de mail die je nog wilt beantwoorden
- de offerte die je nog wilt sturen
- en nog zoveel meer

Daardoor ben je niet met je volle aandacht bij de kinderen en daar voel je je schuldig over. Vervolgens is de dag voorbij en baal je dat je niet meer tijd bewust met je kinderen hebt doorgebracht.

Het makkelijkste om te zeggen zou zijn: "Laat de boel lekker de boel en focus je op je kinderen", maar ik weet dat dat voor je nog niet zo makkelijk is. Je hoofd staat constant aan en je ziet alles. Daardoor vind je het lastig om met je volledige aandacht bij je kinderen te zijn, hoe graag je dat ook wilt, want je hebt het al vaak geprobeerd.

Daarom gooi ik het met deze tip eens over een andere boeg...

Maak van het huishouden een leuke activiteit om samen te doen

met je kinderen. Zo kun je én iets van je huishoud-to do lijsje schrappen én quality time hebben met je kinderen.

Kinderen willen heel graag helpen en volwassenen na doen. Ze spelen niet voor niets heel vaak rollenspellen, zoals vadertje en moedertje. Geef je kind dus eens een poetsdoek en maak samen schoon. Of ruim samen de vaatwasser uit of ga samen stofzuigen en maak daar een spelletje van. Koop bijvoorbeeld een eigen schoonmaakset voor je kinderen. Kinderen vinden het bijvoorbeeld leuk om met een waterpistool of plantenspuit water rond te spuiten. Doe hier eens schoonmaakzijn in en laat ze met de plantenspuit en een doekje de tafel schoonmaken.

Ja, het schoonmaken zal misschien wat langer duren dan dat je het even snel zelf zou doen, maar zo heb je wel quality time met je kinderen én wordt het huis schoner. En je kunt weer iets van je to do lijst schrappen.

"Als je je oude bagage en patronen opruimt, dan geef je je kind(eren) het mooiste cadeau dat je ze kan geven. Hun moeder... met overzicht en rust"

Wat ook leuk is om samen te doen, is de boodschappen doen en maak daar een speurtocht van, op zoek naar de verschillende producten op de boodschappenlijst. Als je kind nog jong is, ga dan bij één vak staan en geef aan waar je kind kan zoeken naar bijvoorbeeld de jam. Als je kind al wat ouder is, dan geef je een opdracht en je kind zoekt zelf de juiste gang.

Ook hier denk je misschien “Maar dan duurt het boodschappen doen veel langer”. Dat klopt misschien wel, maar... verander dit eens naar “Samen boodschappen doen is een hartstikke leuk en gezellig uitje . We maken er een feestje van.” En ontdek wat dit jou oplevert.

Deze dames gingen je voor...

"Ik verlangde naar de meer pure Annemieke. Niet de angstige, ploeterende versie van mezelf die ik ben geworden. Ik verlangde naar meer flexibiliteit, meer go with the flow, meer zelfliefde en een nieuw mantra. Al had ik dat laatste niet bewust door.

In de sessies met Selma namen we de tijd om te ontdekken waarom ik doe wat ik doe. Dat geeft zoveel inzicht. Frustratie maakt plaats voor ruimte, verdriet maakt plaats voor geloof en angst maakt plaats voor kracht. Ik geloof weer dat ik er toe doe. Natuurlijk zijn dat dingen die je weet, maar het ook voelen, dat is wel echt het verschil!

Selma is rustig, lief en neemt de tijd voor je. Ik ben naar buiten gelopen met goed resultaat. Ik moest nog wel even leren dat het niet altijd zo is dat je meteen helemaal bevrijd en blij bent. Geef het even. Soms zet therapie dingen in werking, die je daarna pas herkent en gaat oplossen. Die moeten je systeem uit, hebben er soms al heel lang vastgezet.

Wat extra fijn is aan Selma, als er tussen de sessies door iets is, kan je haar altijd mailen. Selma is een prettige, kundige, lieve en slimme coach, die op een lijn met jou staat en jouw tempo volgt. En dat is de beste weg denk ik zo."

Annemieke Friesen

Deze dames gingen je voor...

"Selma is een fantastische coach. Met haar enthousiasme heeft ze mij enorm gemotiveerd. Maar daarnaast is ze ook een hele goede luisteraar, waardoor ze geen dingen gaat invullen voor een ander, maar de ander zelf laat bepalen welke richting deze op wil gaan en wat deze daarvoor nodig heeft. Met behulp van haar super krachtige oefeningen ben ik mij meer bewust geworden van waar bepaalde (negatieve) gedachten vandaan komen en hoe ik hiermee om kan gaan. Ik raad Selma aan iedereen aan!"

Angela Brukx

"Selma is een lieve en prettige vrouw met een fijne energie om haar heen en ze zet je echt aan het denken met haar vragen. Ze wist precies aan te sluiten bij wat ik nodig had. Ze weet duidelijk waar ze het over heeft en brengt dit met volle overtuiging. Haar positieve energie werkt aanstekelijk ik voelde me meteen op mijn gemak bij haar. Echt een aanrader dus, dit gun ik anderen ook!"

Natasja

Met de tips uit dit ebook krijg je al meteen meer overzicht en rust, maar...

Wat ik me nog wel afvraag... Hoe lang ga je dat volhouden? Hoe hoog is je eigen discipline om het vol te houden?

Wat ik vaak bij mijn klanten zie, voordat we gaan samenwerken, is dat ze zich geleeft voelen door hun omgeving en alles wat ze moeten. Ze hebben veel discipline om hun to do lijst af te werken, maar het volhouden om de tips uit dit ebook toe te blijven passen, zakt langzaam weg.

En daardoor voelen ze zich toch steeds vermoeider en vermoeider, worden ze chagrijnig, krijgen ze een kort lontje en vallen ze ineens uit tegen hun kinderen.

Ze proberen het dus zelf wel, alleen voelt het daarna als enorm falen als het ze toch niet lukt. Al is dit helemaal niet gek, zonder begeleiding is het zelf namelijk heel erg moeilijk om nieuwe goede gewoontes vol te houden.

Ik gun het je zo dat je blijvend meer overzicht en rust ervaart, zodat je kunt genieten van je leven met je gezin, vrienden, familie en bedrijf. Dat je voor je gevoel geen concessies hoeft te doen, maar dat je volledig achter je keuzes staat. Daarom begeleid ik moeders hierbij, zodat ze hun nieuwe gewoontes wel vol kunnen blijven houden.

Ik gun het je om dat opgejaagde gevoel achter je te laten en weer de liefdevolle moeder te worden waarvan je voelt dat je die eigenlijk bent.

Daarom geef ik je op deze pagina nog 1 keer de kans om te investeren in de online Reiki sessie met 50% korting om direct rust te voelen. [Klik hier om te investeren in jezelf en in meer rust.](#)



Tip 4: Wees liever voor jezelf

Wat mijn klanten met elkaar gemeen hebben, is dat ze streng zijn voor zichzelf. Ze worden boos op zichzelf, omdat ze iets vergeten zijn, ze keuren zichzelf af en hierdoor belanden ze in een negatieve spiraal. Al hebben ze dit zelf in het begin helemaal niet door.

Ze hebben met zichzelf de afspraak gemaakt dat ze niet werken op mama-dag. Op het moment dat ze dan toch even iets gaan doen, voelen ze zich rot. Ze houden zich namelijk niet aan hun eigen regels en ze zijn daardoor even niet met hun kind aan het spelen. Daardoor vinden ze zichzelf al snel een slechte moeder, omdat ze er naar hun idee niet volledig voor hun kind zijn.

Herken jij dit ook bij jezelf?

Dan ben ik benieuwd... wat maakt dat je zo streng bent voor jezelf?

En mag dat ook wat minder? 😊

Het gaat vooral om het label dat mijn klanten zichzelf geven, het label dat ze het niet goed genoeg doen voor iedereen.

Hoe zou het zijn als je jezelf daar niet meer over veroordeeld, maar jezelf toestemming geeft om milder naar jezelf te zijn? En hoe zou het zijn als je jezelf toestemming geeft dat je op mama-

dag bijvoorbeeld wel een half uur je mail mag checken?

Het hoeft niet zo zwart wit te zijn. Het is helemaal oké als je op je mama-dag even de tijd neemt om je mail te checken en te beantwoorden. Kinderen kunnen prima even zelf spelen. Vinden ze dat nog niet zo makkelijk? Dan is dit een mooi moment om dat te oefenen.



Wat super goed werkt, is werken met de timer met een kleurenvak, ken je die al? Dat kleurenvak wordt steeds kleiner naarmate de tijd verstrijkt. Je vertelt je kinderen dat je een half uur gaat werken en dus dat ze een half uur zelf gaan spelen. Je zet de timer zo neer dat je kinderen telkens daar op kunnen kijken hoe lang het nog duurt. Jij kunt dan een half uur aan de slag met hun mail en hun kinderen kunnen een half uur zelf spelen. Ook dat is goed voor hun ontwikkeling.

Komen je kinderen eerder dan dat half uur naar je toe? Dan raad ik je aan om met de kinderen naar de timer te kijken en aan te geven dat ze zelf gaan spelen, totdat de timer af gaat. De eerste paar keer komen ze waarschijnlijk om de haverklap naar je toe. Als je geduldig en consequent de timer blijft uitleggen, dan leren ze steeds beter zelf te kijken en zelf te spelen. Na 3 of 4 dagen is dat half uur zo voorbij zonder dat ze aandacht vroegen, let maar op :)

(Als je op internet zoekt op time timer, dan zie je direct plaatjes van wat ik bedoel).

Tip 5: Je bent al een goede moeder

Het liefste ben je én een goede moeder én een goede partner én goed voor je klanten of collega's. Alle ballen hoog houden, daar ben je echt fantastisch in?! Je bent actief betrokken bij de school of de vereniging van je kinderen én je klanten of collega's komen niets te kort.

Maar echt prettig voel je je er niet bij, je voelt je fulltime in tweestrijd en eigenlijk kan je het voor je gevoel nooit goed doen. Als je aan het werk bent, wil je er voor je kinderen zijn en als je bij je kinderen bent, wil je er voor je werk of klanten zijn.

Ik kan me voorstellen dat je daarmee een druk op jezelf legt en dat daardoor je schuldgevoel en je opgejaagde gevoel alleen maar groter worden, omdat je het idee hebt dat je er niet volledig voor iedereen kan zijn zoals je graag zou willen. Weet dat je hierin echt niet de enige bent en dat er heel veel ambitieuze moeders zijn die zich precies zo voelen.

Ga eens bij jezelf na wat volgens jou een goede moeder, een goede partner en een goede ondernemer/werknemer is. En waar mag je wat minder van doen én blijf je alsnog voelen dat je een goede moeder, partner en ondernemer/werknemer bent? Wat van alles wat je doet, zou je dus minder kunnen doen?

Zijn dit allemaal punten die alleen jij kan doen of kunnen andere mensen je helpen?

En dat waar je bang voor bent... is dat reëel? Is het ooit eerder gebeurd dat je partner je geen goede partner heeft gevonden, omdat je minder deed? En dat je kind je geen goede moeder vond, omdat je minder deed?

Ik geloof van niet, toch? 😊

Wat vaak ook helpt, is overall kijken wat je nodig hebt en welke stappen je te zetten hebt om meer rust voor jezelf te creëren en je weer jezelf te voelen. Schakel hulp in om te kijken wat je kunt doen om én tijd over te houden én je je weer jezelf kan zijn.

"Door kinderen te laten zien hoe je met tegenslagen omgaat en hoe je zorgt dat je meer rust, vertrouwen, ontspanning en liefde voor jezelf voelt, worden zij weerbaarder."

Tip 6: Ben je bewust van wat er gebeurt in je lijf

Heb je ook dat je gedurende de dag continu bezig bent? Daardoor kom je er vaak pas in de avond achter hoe moe je daadwerkelijk bent. Het liefst zou je om half 9 naar bed gaan, maar dat doe je niet, toch? Je wil de avond met je partner doorbrengen, zodat je ook nog quality time hebt met elkaar.

Die enorme moeheid in de avond kun je voorkomen door regelmatig op de dag even een minuutje te checken hoe je je voelt. Voel je ergens spanning in je lijf? Voel je je schuldig of opgejaagd? En waar in je lijf voel je dit?

Zullen we dat nu meteen samen doen? 😊

Ga op een stoel zitten met je rug tegen de leuning en je voeten plat op de grond. Scan je lichaam door met je aandacht naar je hoofd te gaan en zo langzaam met je aandacht naar beneden, naar je keel, schouders, rug, borst, buik, armen, handen, heupen, billen, bovenbenen, onderbenen en voeten.

Vraag jezelf telkens af. Welke plek in mijn lijf vraagt om aandacht? Het kan zijn dat je pijn, een steek, tintelingen, jeuk of iets anders opmerkt. Zodra je iets voelt, maak je er contact mee door je aandacht naar die specifieke plek te brengen.

Vraag die plek: "Wat heb je nodig?"

Vertrouw erop dat er altijd een antwoord is. Het eerste wat in je opkomt. Wat is dat?

Geef vervolgens die plek wat het nodig heeft, als je dat nu kunt doen. Bijvoorbeeld een wandeling buiten of een paar minuten aandacht of een kopje thee drinken of iets anders. Het gaat er vooral om wat deze plek je vertelt.

Kun je dat nu niet aan deze plek in je lijf geven? Spreek dan af wanneer je dat wel zal geven. En dan rond je deze oefening af.

Ik kan me zo voorstellen dat je meegaat in de waan van de dag en vergeet om even contact te maken met je lichaam. Daarom wil ik je graag als tip geven om het checken van je lichaam te doen op een moment op de dag die toch al plaatsvindt, zoals een eetmoment. Check bijvoorbeeld net na de lunch hoe je lijf voelt. Maak daar een vast moment van en je zal merken dat je gedurende de dag al veel meer rust voelt.

Wanneer je er een gewoonte van maakt om meerdere keren per dag bij jezelf in te checken, ga je merken dat je hierdoor al direct meer rust voelt. Dit zelf doen is alleen moeilijk en daarom zijn veel van mijn klanten ook zo blij dat ik hierin een stok achter de deur voor ze ben.

**"De wereld heeft puurheid,
speelsheid, onbezorgdheid en
liefde nodig en dat begint bij
onze kinderen"**

Tip 7: Hoe wil je je vandaag voelen?

Continu heb je een opgejaagd gevoel, vanaf het moment dat 's ochtends de wekker gaat tot het moment dat je in bed stapt.

Je wil heel graag van dat opgejaagde en onrustige gevoel af. Je wil rust in je hoofd en in je lijf. Je weet alleen niet hoe.

Begin vanaf nu met elke ochtend aan jezelf te vertellen hoe je je die dag wil voelen, bijvoorbeeld "Vandaag wil ik me ontspannen voelen." Check regelmatig op de dag of je je ook daadwerkelijk zo voelt. Zo ja, super! Zo nee, vraag jezelf dan af wat je nodig hebt om je wel zo te voelen en doe dat dan ook.

Om je hierbij te helpen heb ik een korte meditatie opgenomen. Met deze meditatie van 7,5 minuut start je je dag met meer ontspanning en rust en weet je waar je je die dag op gaat focussen om je zo te (blijven) voelen.

[Klik hier om naar de meditatie te gaan.](#)

Tip 8: Maak keuzes in je to do lijst

Je hebt behoefte aan overzicht en structuur, zonder to do lijst raak je het overzicht volledig kwijt. Maar deze lijst komt nooit af, waardoor je je opgejaagd voelt en tijd tekort hebt in een dag.

Check je to do lijst eens. Zet alles wat écht gedaan moet worden op een prioriteitenlijst en ben hierbij kritisch. Kies vervolgens elke dag maximaal drie punten uit die je die dag zeker gedaan wilt hebben. Als het grote to do's zijn, kies dan maximaal één punt uit voor je dag. Aan het einde van de dag voel je je tevreden, omdat je datgene wat je met jezelf hebt afgesproken ook daadwerkelijk af hebt gemaakt.

Heb je daarna nog tijd over? Dan kun je een ander punt van je prioriteitenlijst doen of juist even rust nemen. Staat er niets meer op je prioriteitenlijst? Dan kun je beginnen aan je to do lijst. Zo zal je je sneller tevreden voelen met dat wat je al hebt gedaan die dag en kun je met een voldaan gevoel je laptop dichtklappen of iets anders doen. Vervolgens hoef je niet meer in de avond of in het weekend te werken, want je to do van die dag is af.

Heb je nog veel zaken op je prioriteitenlijst staan en krijg je deze niet in een week af? Dan zou ik eens overwegen om iemand in te huren of taken te delegeren én om samen met iemand te kijken hoe je in je dagelijks leven meer rust kunt creëren.

Ben jij klaar om van een opgejaagd gevoel naar rust te gaan?

Je bent aan het einde gekomen van dit ebook. Hopelijk heeft het lezen hiervan je geïnspireerd om direct aan de slag te gaan en al direct meer rust te voelen.

Ik zet de tips uit dit ebook nog eens voor je op een rij:

1. Onderzoek je opgejaagde gevoel
2. Waardeer het opgejaagde gevoel
3. Maak van het huishouden een leuke gezamenlijke activiteit
4. Wees liever voor jezelf
5. Je bent al een goede moeder
6. Ben je bewust van wat er gebeurt in je lijf
7. Hoe wil je je vandaag voelen?
8. Maak keuzes in je to do lijst

Nou is mijn ervaring ook dat je al snel mee kunt gaan in de waan van de dag en al snel weer verzand in ellenlange to do lijstjes afwerken die nooit af komen en je schuldig voelen, omdat je het idee hebt dat je niet genoeg tijd en aandacht aan je gezin besteed.

Ik zie heel vaak dat moeders met jonge kinderen het zo goed willen doen voor alles en iedereen dat ze zichzelf vergeten en dat daardoor dat opgejaagde gevoel weer terug komt en/of groter wordt.

Herken je dit?

En wil je ook je opgejaagde gevoel gedag zeggen en wil je rust voelen en weer jezelf zijn, zodat je de vrouw en moeder kan zijn die je graag wil zijn?

Meld je dan nu aan voor mijn online programma "Stralend jezelf".

Door het online programma:

- voel je je weer jezelf en niet meer alleen maar moeder
- ga je van het gevoel dat er altijd een takenlijst is naar voluit genieten in het hier en nu
- ga je van een gevoel van onrust en overweldigd zijn naar rust en ontspanning
- ga je van onzeker en gestrest naar een relaxte en zelfverzekerde moeder
- creëer je je eigen definitie van een goede moeder, zodat je de keuzes maakt die passen bij jou en je gezin
- voel je opluchting, omdat je de "Ik ben niet goed genoeg"-blokkade en tegenhoudende familiepatronen doorbreekt en je het op je eigen manier mag doen
- heb je een vrij gevoel, omdat je jezelf bent en de vrouw en moeder kan zijn die je graag wil zijn

Hell yes! Ik neem afscheid van het opgejaagde gevoel en ik kies voor ontspanning, rust en me weer mezelf voelen, zodat ik stralend mezelf kan zijn door hier te klikken.