



DE 10 GOUDEN REGELS VAN BRECHJE OM GESTRESTE MOEDERS RELAXT DE DAG DOOR TE HELPEN!

Voor moeders die meer rust en balans zoeken



MEMO VOOR MAMA



Heb je ook weleens zo'n dag?

Je staat er alleen voor en je kinderen blijven maar emmeren, mekkeren en om aandacht vragen.

Terwijl jij je moe en chagrijnig voelt en nergens zin in hebt. In plaats van een geduldige, leuke moeder te zijn, schiet uit je slof terwijl je dit eigenlijk niet wilt.

Je wilt maar één ding... RUST aan je hoofd (oja, en misschien ook wel chocolade...).

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloeiclub van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Veel van mijn cliënten kennen deze dagen ook en ik zelf heb ze ook gehad

In mijn webinar 'Meer rust en balans als moeder' werd onlangs ook de vraag weer gesteld:

“Wat moet ik in vredesnaam doen om mezelf relaxter de dag door te helpen?”

Ik besloot mijn 10 gouden regels voor jullie op een rij te zetten.

Ik zou zeggen, print het uit en hang het op je koelkast. Voor als je ook weer eens zo'n dag hebt...

Weet dat je niet de enige moeder bent die zich zo voelt!

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloeiclub van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



1. Lief, lief en nog eens lief zijn voor jezelf. ...
2. Vertel het je kinderen
3. Waar zit je in de cyclus?
4. Doe iets waar je van gaat glimlachen ...
5. Wacht niet op zin, maar doe het gewoon. ...
6. Doe iets met je handen. ...
7. Mediteer ...
8. Dans samen in de woonkamer ...
9. Schakel een hulplijn in ...
10. Ga naar buiten ...

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloei club van ontspannen en
zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Regel 1

Lief, lief en lief en nog eens lief zijn voor jezelf!

Je bent een mens. En een mens hoeft niet elke dag vrolijk te zijn. Dit besef toelaten, helpt je meer dan vechten tegen jouw pestbui. Laat het er gewoon zijn, je hoeft het niet te veranderen. Het enige wat je kunt doen op zo'n dag is aardig zijn voor jezelf.

Regel 2

Vertel het je kinderen

Vertel je kinderen eerlijk dat je vandaag een baaldag hebt en dat je misschien wat kortaf bent. Je kunt ze vragen om je te helpen met aardig te zijn voor elkaar en jou. Ze voelen en merken jouw bui toch wel, dus je kunt er maar beter duidelijk over zijn. Door jouw openheid hoeven ze niet te denken dat dit hun schuld is en zien ze dat iedereen weleens een rot dag kan hebben. Niks mis mee.

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook: [blossomclub](https://www.facebook.com/blossomclub)
Niks mis mee. club van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Regel 3

Weet waar je zit in je cyclus?

Als vrouw ben cyclisch. Dat betekent dat je cyclus van invloed is op je relaties, werkvermogen en resultaten, emoties en je gezonde verstand.

Er zijn dagen/ weken dat je niet scherp bent, dat hoort zo!

Regel 4

Doe iets waar je van gaat glimlachen ...

Schenk je lievelingsthee in. Neem een stuk(je) chocolade. Staar even naar buiten. Lees een tijdschrift.

Zet je kinderen een uur (of twee) voor de tv. En doe even een tukje op de bank. Gun het jezelf maar, wie weet doe je energie op om daarna een uurtje alsnog gezellig te doen met je kinderen.

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloeiclub van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Regel 5

Wacht niet op zin!

Wacht niet op zin maar doe het gewoon. De zin komt vanzelf. Of niet. Maar dan nog kun je het gewoon doen. Hoe dan ook, het haalt je even weg uit de situatie en dat kan soms heel verfrissend werken.

Regel 6

Doe iets met je handen

Kleur zelf een kleurplaat voor volwassenen. Grote kans dat je je kinderen hier ook mee aansteekt en dat ze met je meedoen. Zelfde geldt voor klei. Of een collage. Laat je kinderen een knutsel maken voor oma of een vriendje. En wandel daarna samen naar de brievenbus om de knutsel te posten.

Begin hier zelf mee en wie weet doen je kinderen met je mee. Misschien ook niet, maar je komt in elk geval even 'uit je hoofd'.

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloei club van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Regel 7.

Mediteer

Mediteren is echt een lifesaver. Vooral als je kleine kids hebt. Sta 10 min eerder op of 10 minuten eerder naar bed. Ik maak ze zelf ook en post deze in mijn besloten groep op FB.

Regel 8

Dans samen in de woonkamer

Zet muziek waar jij blij van wordt. Dus geen kindermuziek ;-). En dans alsof je in een discotheek staat. Ga helemaal los. Dat vinden je kids echt heel leuk en jij vast ook ;-).

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloei club van ontspannen en zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Regel 9.

Schakel een hulplijn in

Bel je vriendin en vraag of je mag langskomen of dat zij bij jou wil langskomen. Ga naar je moeder of schoonmoeder. Of ga desnoods samen naar de bakker om een kaasstengel te kopen. Hup ook als het takkeweer is!

Regel 10.

Ga naar buiten!

Laat je kinderen even razen in de speeltuin. Neem een bal en schop 'm zo ver als je kunt en laat je kinderen 'm ophalen. Ook fijn: hand in hand rennen of huppelen. Of trampoline springen. Het is nog niet wetenschappelijk bewezen voor zover ik weet. Maar ik word hier instant vrolijker van.

BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloeiclub van ontspannen en
zelfverzekerde moeders



MAMA MEMO



Hoe simpel ook. Deze tips hadden mij zo geholpen,
toen mijn kids nog jonger waren.

Hang ze op de koelkast!

Voor meer tips, wordt ook lid van de Opbloeiclub!



BRECHJE PALING HEESSELS

www.blossom.nl | brechje@blossom.nl

Facebook Join: de opbloeiclub van ontspannen en
zelfverzekerde moeders