



Jij bent een geboren ouder
Het is zoals het moet zijn
Alles wat je nodig hebt zit in je
Liefde en geborgenheid
Jouw intentie om jouw kleintje
het mooiste leven
Te geven
Jij bent goed genoeg



Dit dagboek is van

Naam mama:

(Bij)naam baby:

Welkom in jouw zwangerschapsdagboek

Zwangerschapstracker 8

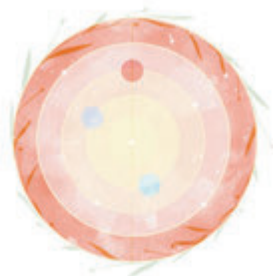


Hoofdstuk 1

Je bent moeder! 11

Jullie reis is begonnen 12

Altaar maken voor je zwangerschap 14



Hoofdstuk 2

Ontvangen van de baby 19

De reis van de ziel 20

Missie 21

Dimensie voor ongeboren baby's 25

Het ontvangen van de ziel 25

Voor de baby en mama: zeg ja tegen het leven 30

Meditatie: Plant jouw zaadje hier op aarde 31



Hoofdstuk 3

Communiceren met de baby 33

Je bent altijd in verbinding met de baby 34

Wekelijks een momentje samen 39

Meditatie: Liefdescirkel 41

Quick guide 42

Eerste trimester 46

Signaal afspreken met de baby 47

Meditatie: Een signaal afspreken 47

Signalen door je zwangerschap heen 49

Kaartje trekken met de baby 58

Inzicht: Elke zwangerschap en baby heeft haar eigen verhaal 68

Check-in eerste trimester 74

Tweede trimester 79

Essentiële olie tijdens je zwangerschap 80

Meditatie: Naam van baby ontvangen 88

120 dagen zwanger 94

Inzicht: Emoties tijdens je zwangerschap 104

Mother blessing 110

Check-in tweede trimester 118

Derde trimester 123

Maak je eigen geboorteplan 130

Plan B 136

Meditatie: Samen met de baby voorbereiden op de bevalling 142

Jouw ideale geboorteverhaal 144

Check-in verlof 152

Muziek & signalen 160

Kraamplan 166

Geboorteaффirmaties maken 174



Hoofdstuk 4

De geboorte van de baby & ouder(s) 189

Welkom lieve... 190

Jullie geboorteverhaal 192



Hoofdstuk 5

Jullie eerste weken samen 201

Kraamboek vol liefde 204

Meditatie: Baby ∞ moeder 209

Ritueel: zelfmassage met warme olie (abhyanga) 214

Voor als de baby later groot is 220

Index meditaties & oefeningen 229

Dankwoord 231

Informatie & inspiratie 232

Welkom in jouw zwangerschapsdagboek

Gefeliciteerd, je bent zwanger! Wat heerlijk, en zo'n bijzonder gevoel. Maar ook ontzettend spannend, natuurlijk. De start van een levenslange reis samen met jouw kindje. Het kan zijn dat je net weet dat je zwanger bent, of misschien ben je al wat verder in je zwangerschap. Jij bent verbonden met de baby in jouw buik. Met dit dagboek kun je die momenten van verbinding nog bewuster beleven en ook vastleggen. In de drukte van alledag, met andere kinderen, je werk en je sociale leven vliegen de dagen voorbij. Terwijl het juist zo fijn is om tijdens je zwangerschap die momenten van stilstaan en verbinding met je baby te ervaren.

Al jarenlang schrijf ik elke dag in mijn dagboek. Tijdens mijn zwangerschap had ik behoefte om samen met de baby een dagboek bij te houden. Waarin verbinding en vertrouwen centraal staan. Iets van ons samen, wat onze kinderen als ze later groot zijn terug kunnen lezen. Zo ontstond het idee voor dit dagboek. Ook kreeg ik veel vragen over hoe ik verbinding maakte met onze nog niet geboren baby; dat deel ik in deze eerste hoofdstukken.

In dit dagboek deel ik over de reis van de ziel naar de aarde, de conceptie, en hoe je je kunt verbinden met je baby. Maar bovenal ga jij die (spirituele) verbinding zelf echt ervaren door wekelijks hiermee bezig te zijn. Heb je meer tijd? Voor de keren dat je een momentje voor jou en de baby hebt vind je meditaties, inspiratie en oefeningen die je kunt doen om jullie verbinding te ervaren en versterken.

Het is een positief boek, met alleen maar dingen die iedereen mag en kan. Er zijn geen restricties, bijvoorbeeld over wat je wel of niet zou moeten eten. Sterker nog, ik vraag je om je nog een beetje meer open te stellen dan je nu al doet.

Ik wens dat dit dagboek je vertrouwen, rust en plezier geeft tijdens deze bijzondere reis die jullie samen maken. Dat je je gedragen voelt, in verbinding met jouw baby, en fijne tools hebt om te genieten van dit bijzondere avontuur.

Als je een week (of meer) vergeet om te schrijven, dan is dat niet erg. Pak het daarna gewoon weer op. Je kunt het ook met terugwerkende kracht invullen. Dat deed ik zelf ook. Maar hé, als jij een meditatie of oefening verderop ziet die je nu wilt doen, is dat ook helemaal goed. Doe het lekker op jouw manier. Dat is de enige juiste manier.

In de index (zie pagina 229) vind je ook alle meditaties en gebedjes die in het dagboek staan. Die kun je op elk moment doen. Je vindt door het dagboek heen lege pagina's en notities waar je zelf je gevoel kunt delen, berichtjes aan de baby kunt schrijven, grappige dingen of juist je onzekerheden kwijt kunt en nog veel meer.

Jij doet het precies zoals alles moet zijn. Ik heb er enorm van genoten om deze reis te maken met onze kindjes. Dat wens ik jou ook toe!



Liefs,
Willemijn 

PS: ik schrijf in dit dagboek over de baby in enkelvoud. Mocht jij in verwachting zijn van een meerling, dan kun je de opdrachten en de schrijfmomenten natuurlijk ook gewoon doen, hou dan jouw meerling in gedachten. Geniet van deze bijzondere omstandigheid van niet een, maar meer kindjes onderweg!

Zwangerschapstracker

Kleur elke week in en zie hoe je dichterbij het ontmoeten van jouw baby komt.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
					41	42	43		



Vandaag wens ik
Dat jij weet
Dat ik onvoorwaardelijk
Van jou hou



Hoofdstuk 1

Je bent moeder!

De intentie van dit hoofdstuk is om samen met je baby
een warme start te maken voor de magische reis die
jullie samen ervaren.

Jullie reis is begonnen

Zwanger zijn is een magische reis die jij samen met de baby maakt.

Jouw baby komt met een heerlijke hoge frequentie jouw leven in gevlogen. De baby zit in jouw lijf, en dit betekent dat automatisch ook jouw frequentie verhoogt. Dat is voor jou voelbaar. Het kan zijn dat je je ineens bewuster wordt van dingen, dat je merkt dat je bepaalde inzichten krijgt, dat je intuïtie sterker is of dat je dromen helderder zijn. Het kan ook zijn dat je merkt dat je misselijk bent, vaker moe of dat je slaapritme enorm verandert. Misschien krijg je wel stemmingswisselingen of herbeleef je ineens oude patronen. Je lijf verandert, en je zintuigen kunnen sterker worden. Het is een magisch avontuur, vol van verbinding en soms ook onzekerheden.

*Zwanger worden en zijn is voor iedereen anders.
Het is jouw persoonlijke en unieke proces.*

Een bijzondere periode waarin je van alles kunt ervaren. Ik hoor weleens van vrouwen dat het een periode is waarin hun intuïtie nog beter voelbaar is, waarin ze zachter worden voor zichzelf of die hun de weg heeft laten zien naar hun eigen pad.

Je kunt pas achteraf zien wat de zwangerschap allemaal brengt. Je kunt wel nu al een intentie zetten. Wat is jouw intentie voor deze zwangerschap? Hoe wil je je voorbereiden op het moederschap? Waar ben jij nieuwsgierig naar? Wat wil je ontdekken van jezelf? En van je kindje? Hoe wil je met liefde en aandacht zorgen voor jezelf en je baby?



Wat is jouw intentie met deze zwangerschap?

Wat wil je graag ontdekken bij jezelf?

Wat wil je graag ontdekken over jouw kindje?

Zwangerschapsdagboek *Quick guide*



1 Datum: Hier zet je de datum neer.

2 Week: Hier schrijf je hoeveel weken + dagen je zwanger bent. Tip: als je in een latere week met terugwerkende kracht over een eerdere week wilt schrijven, schrijf dan bijvoorbeeld op: 8 weken + 3 dagen zwanger, ik schrijf over week 7.

3 Affirmatie van de week: Elke week vind je boven aan de pagina een affirmatie. Positieve affirmaties zijn bedoeld als zinnen die je tegen jezelf kunt herhalen. Hiermee prent je deze gedachten in je hersenen, waardoor je ze steeds meer gaat voelen en ook uitstralen. Als je een favoriete affirmatie vindt, kun je die natuurlijk je hele zwangerschap blijven gebruiken.

4 Dankbaar voor: Hier kun je drie (of meer) dingen invullen waar jij die week dankbaar voor was. Dit kunnen grote dingen zijn, zoals een fijne echo, maar ook kleinere gebeurtenissen, zoals samen een fijne dag hebben.

Ik ben dankbaar voor

- 1. De eerste schopjes die ik van jou heb gevoeld*
- 2. Die theatervoorstelling over de reis van de ziel waar we samen heen zijn gegaan*
- 3. De heerlijke vrije dag samen met je vader!*

5 Signalen & dromen: Hier kun je opschrijven welke signalen je hebt gekregen van de baby, of momenten waarop je je heel erg verbonden voelde. Dit kan een regenboog zijn, een moment dat je de naam ergens zag, of een fijne meditatie die jullie samen hebben gedaan. Je kunt hier ook opschrijven wanneer je bijzondere dromen hebt gehad, die je graag wilt onthouden.

Signalen & dromen

Ons signaal is een schildpadje. Gisteren wilde ik een nieuwe journal bestellen, dus keek ik bij mijn favoriete schrijfboeken. En wat denk je: eentje vol met schildpadjes! Die heb ik genomen, zo ben je er altijd bij als ik aan het schrijven ben.

6 Bijzonderheden & geluksmomenten: Hier kun je jouw favoriete momenten van de afgelopen week delen, of bijzondere dingen die jullie hebben gedaan. Dit kan van alles zijn, en het is natuurlijk ontzettend leuk voor jouw kind om het later, als hij of zij ouder is, terug te lezen.

Bijzonderheden & geluksmomenten

Je kamer is bijna af, hij is zo mooi geworden! Het is echt fijn om zo'n fysiek plekje voor jou te hebben. Ruimte voor jou in ons huisje.

- 7 Energietracker + zo voelde ik me deze week (echt):** Deze kun je invullen als terugblik op de week of juist hoe jij je op dit moment voelt. Was je energie wat trager zoals de rups, zat je in je cocon of was je juist stralend als de vlinder?



Zo voelde ik me deze week (echt)

Ik was af en toe best onzeker of alles goed met je gaat. Ik merk dat het ook komt doordat ik nu wat slechter slaap. Dus deze week ga ik daar mijn aandacht aan geven.

- 8 Kaartje voor deze week:** Elke week kun je een kaartje trekken samen met de baby. Je kunt hier opschrijven welke kaart je hebt getrokken of welke inzichten je ervan hebt gekregen. Voor voorbeelden hoe je een kaart kunt trekken, zie pagina 58.

- 9 Hier heb ik behoefte aan:** Omcirkel of kleur in waar jij behoefte aan hebt. Gun het jezelf, al is het maar vijf minuten. Het brengt je heel veel. Je kunt zoveel dingen omcirkelen als je wilt.

Hier heb ik behoefte aan

- Meer energie
- Rust inplannen
- Sociale, leuke dingen doen
- Beweging en gezonde voeding
- Samen op date
- Meditatie en yoga
- Positieve gedachten
- Support van familie of vrienden
- Cocoonen en nestelen
- Lekker werken
- Genieten van mijn zwangerschap
- Verbinden met de baby
- Tijd voor mezelf

- 10 Briefje aan de baby:** Hier kun je een briefje schrijven aan de baby. Je mag hier alles neerzetten. Je kunt bijvoorbeeld vertellen over wat jullie de afgelopen week gedaan hebben, dingen die je leuk of juist spannend vond. Je kunt hier ook vragen stellen aan de baby of je kunt met de baby delen waar je nieuwsgierig naar bent. Als je een gevoel hebt gehad over eigenschappen die de baby heeft, dan kun je dat hier ook opschrijven.

- 11 Briefje van de baby:** Hier schrijf je puur vanuit je eigen gedachten een briefje van de baby aan jou. Stel je open en laat je verrassen door wat je opschrijft! Dit kun je intuïtief doen.

Tussen de weekpagina's door vind je nog extra meditaties, opdrachten en inspiratie.

Dit dagboek start bij week 4 van de zwangerschap. Na elk trimester vind je een check-in: hoe heb je dit trimester beleefd en wat zijn jouw intenties voor het volgende trimester?



Eerste trimester

*Speak to your children as if they are the wisest,
most beautiful and magical humans on earth, for
what they believe, is what they become.*

- Brooke Hampton

Signaal afspreken met de baby

Signalen zijn een verlengstuk van jouw intuïtie. Ze brengen je dichterbij jezelf, en de intentie is om jouw intuïtie te bevestigen. Vaak denken mensen als ze horen over energie, signalen en engelen dat er dan heel magische dingen gebeuren en dat je ze letterlijk ziet vliegen. Terwijl signalen juist heel subtiel kunnen zijn. Het zit hem in die ene gedachte die in je opkomt, dat ene liedje met precies de juiste boodschap, een post met een quote over iets waar jij aan dacht. Het zijn die kleine bijzondere momenten waarin je voelt dat alles klopt, en de wereld om je heen laat zien dat dat zo is.

Je kunt met je baby ook bewust een signaal afspreken. Bijvoorbeeld: 'Ik herken jou aan *Vul zelf in*'. Je kunt kiezen voor een dier, een veertje of iets heel anders.



Meditatie

Een signaal afspreken

Een korte meditatie die je kunt doen om een signaal af te spreken.

Zoek een rustige en comfortabele plek waar je kunt zitten of liggen

Sluit je ogen en begin met langzame, diepe ademhalingen om jezelf te ontspannen

Visualiseer een warm en stralend licht dat boven je hoofd verschijnt

Stel je voor dat dit licht zich langzaam naar beneden beweegt en zich lekker nestelt in je

baarmoeder. Voel de liefde en de aanwezigheid van je baby in je buik

Spreek een signaal af met je baby. Dit kan een specifiek gevoel, beeld, geluid,

dier, kleur, liedje of een andere vorm van communicatie zijn

Datum

Zoveel weken ben ik nu:

Ik ben dankbaar voor

- _____
- _____
- _____

Dromen & signalen

Bijzonderheden & geluksmomenten

Blank box for dreams and signals.

Blank box for special moments and happiness.

Energietracker



Zo voelde ik me deze week (echt)

Blank box for describing how the user felt this week.

Affirmatie van de week

Alles is precies zoals het moet zijn

Kaartje voor deze week

Blank lines for a weekly card.

Hier heb ik behoefte aan

- Meer energie
- Rust inplannen
- Sociale, leuke dingen doen
- Beweging en gezonde voeding
- _____
- Meditatie en yoga
- Positieve gedachten
- Support van familie of vrienden
- Cocoonen en nestelen
- Lekker werken
- Genieten van mijn zwangerschap
- Verbinden met de baby
- Tijd voor mezelf

Briefje aan de baby

Hand-drawn style lines for writing a letter to the baby.

Briefje van de baby

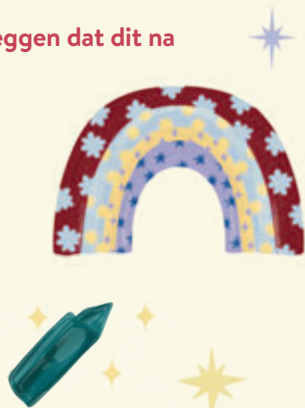
Hand-drawn style lines for writing a letter from the baby.



120 dagen zwanger

Er is geen eenduidig antwoord op de vraag wanneer de ziel in het lichaam komt.

De meeste culturen hebben hier een eigen kijk op en er is geen wetenschappelijk bewijs. **In sommige culturen gelooft men dat de ziel in het lichaam treedt op het moment van zwanger raken, andere zeggen dat dit na 120 dagen gebeurt, en weer andere geloven dat het pas bij de geboorte plaatsvindt.** Zelfs binnen culturen bestaan hierover verschillende ideeën. Ik geloof zelf dat op het moment van conceptie de eerste verbinding tussen het lijf en de ziel wordt gemaakt, maar dat de ziel tijdens je zwangerschap af en toe nog even heen en weer vliegt.



In de kundalini-yoga zeggen ze dat de ziel volledig incarneert in het lichaam na 120 dagen. Dat is wanneer je 19 weken en 1 dag zwanger bent. Ik vind dit zelf een mooi moment om stil te staan bij de baby die een leven kiest hier op aarde, en om te vieren dat de baby komt.

Een aantal fijne dingen die je kunt doen om de ziel te verwelkomen:

Je kunt (samen met je partner) extra aandacht geven aan het **welkom heten van de baby**

op aarde. Zo lagen wij samen in bed, in verbinding met de baby, en vroegen we ons af: wat willen we de baby vertellen over het leven op aarde?

Het is ook fijn om samen met vriendinnen een momentje te nemen om de baby welkom te heten op aarde! Vraag vriendinnen om een **mooie boodschap op te schrijven voor de baby**, of om die met jou te delen. Bewaar deze in een mooi boekje, of achter in dit dagboek.



Je kunt ook **samen met de baby een meditatie doen.** Ik vind deze simpele meditatie heel fijn: laat op elke inademing heel veel liefde naar je buik en de baby gaan, en voel op de uitademing die liefde in je lijf rondgaan.

Je bent moeder geworden, dat is ook iets om te vieren. Je kunt samen met vriendinnen een meditatie doen waarin je jezelf alle liefde, kracht, energie en vertrouwen geeft **om de moeder te zijn die je bent.** Je kunt ook vragen of je vriendinnen, familie of partner een mooie boodschap voor jou als moeder (en/of vader!) opschrijven en meegeven.

Deze rituelen kun je natuurlijk door je hele zwangerschap heen doen.

Lieve mama,

Een nieuwe rol
Een nieuwe jij
Zoveel veranderd
Een nieuwe wij

Neem je tijd
Om te voelen
Te verbinden
En stap voor stap
Zul je jouw midden
Weer vinden

Liefs

Index meditaties & oefeningen

Altaar maken voor je zwangerschap	14
Meditatie: Plant jouw zaadje hier op aarde	31
Meditatie: Liefdescirkel	41
Meditatie: Een signaal afspreken	47
Kaartje trekken met de baby	58
Meditatie: Naam van baby ontvangen	88
120 dagen zwanger	94
Mother blessing	110
Maak je eigen geboorteplan	130
Meditatie: Samen met de baby voorbereiden op de bevalling	142
Jouw ideale geboorteverhaal	144
Kraamplan	166
Geboorteaaffirmaties maken	174
Jullie geboorteverhaal	192
Kraamboek vol liefde	204
Meditatie: Baby ∞ moeder	209
Ritueel: Zelfmassage met warme olie (abhyanga)	214

QR-code naar mijn masterclass over verbinden met jouw baby

