

ZORG VOOR JE EIGEN PLEKJE

Kijk eens om je heen in jouw huis. Als het erop lijkt dat je je eigen speelgoedwinkel of jeugdclub zou kunnen openen, is dit het moment om er iets aan te doen. Zorg voor een plek, als het kan een kamer, die alleen van jou is. Zet er ontspannende dingen in: een paar therapeutische kaarsen, een goed boek, een comfortabel kussen, alles wat jij fijn vindt. Beschouw deze ruimte als iets wat alleen van jou is. Dit is jouw mini-toevluchtsoord waarin je kunt zitten om even een pauze te nemen van het 'mamaleven'. Gebruik hem regelmatig en zonder jezelf ervoor te verontschuldigen.



IK HEB DE
KRACHT OM DE
JUISTE KEUZES
VOOR MEZELF
TE MAKEN

HOOFDSTUK 2:

Zoek naar balans

Komt dat zien! Komt dat zien! Kom kijken naar de moeder die op een gevaarlijke manier aan het koorddansen is op haar levenskoord, waar ze jongleert met kinderen, een werkverslag dat al af had moeten zijn en een gymtas die nodig gewassen moet worden! Onder de moeder hangt GEEN vangnet, er zwemt alleen een school piranha's die altijd een oordeel klaar hebben en die in een bad met bonen zwemmen (bonen die kinderen vorige week nog lekker vonden, maar deze week laten staan).

Nee, je bent geen circusartiest. Maar zo voelt het soms wel, hè? Vooral als je probeert om de populaire heilige graal van het ouderschap te bereiken: koorddansen. In dit hoofdstuk gaan we het hebben over de onderdelen van je leven die niet in evenwicht zijn en daarna helpen we je om dit evenwicht te herstellen door de fundamenten van je dag te verstevigen met wat hoognodige zelfzorg. Als je een drukke moeder bent, zal het leven vaak een beetje voelen als een jongleernummer, maar met voldoende zelfzorg kan het minder moeizaam zijn.