

Inleiding

Met dit boek wil ik jou als ouder uitdagen om in je eigen spiegel te kijken!

Ook wil ik je graag inspireren het leven voluit en vanuit je hart te leven. Je kunt leren om de regie over je eigen leven te nemen en verantwoordelijk te zijn voor je eigen geluk. Je hebt vast weleens gezegd: 'als mijn kinderen maar gelukkig zijn, dan ben ik het ook'. Ik daag je uit om andersom te denken. Er eerst voor te zorgen dat je zelf gelukkig bent en blij bent met je leven. Het geluk van je kind begint bij jou! Mijn verhaal is persoonlijk: vanuit mijn ervaringen als moeder, partner, docent en coach neem ik je mee in een proces van bewustwording en persoonlijke groei.

Wil jij nog meer plezier en liefde in je leven en (toekomstige) gezin? Dan is dit boek helemaal voor jou.

We leven in een samenleving waarin we gewend zijn om symptomen aan te pakken. De kern van het probleem blijft vaak onaangeroerd. Kijk naar relatieproblemen, burn-outs, verslavingen, depressies. Er wordt vaak medicatie voorgeschreven, maar waar zit nu écht het probleem? De sleutel tot verandering ligt in jezelf.

Je herkent het misschien wel bij jezelf of in je omgeving, dat jij je leven meer vanuit je hoofd (je denken) vormgeeft, wat er toe kan leiden dat je je niet helemaal happy voelt of dat je stress ervaart. Altijd in het 'moeten' zitten, zonder je af te vragen of je écht blij wordt van hoe jij je leven hebt ingericht. Hoe is dat in jouw leven? Misschien weet je dit even niet zo goed, dat is niet erg. Je kunt het zien als een mooi begin. In dit boek zul je meer van dit soort uitdagingen tegenkomen. Ze bieden je de kans

om je leven anders te leiden. Ik zou je willen helpen jou meer in contact te laten komen met je gevoel en je te laten ervaren wat jij nodig hebt, wat jou gelukkig maakt. Je gaat jezelf vragen stellen, je bewuster worden van je eigen denken, patronen en je gedrag. Zo krijg je zicht op datgene wat je (vaak) onbewust meegeeft aan je kinderen.

Mijn visie is dat we als ouder de regie kunnen (leren) nemen over ons eigen leven en onze mindset positief kunnen veranderen. Dit maakt je gelukkiger en wanneer je als ouder gelukkig bent, creëer je een fijne sfeer in huis en met de mensen om je heen

Hoe is dit zo gekomen?

Ik wilde meer genieten, losser komen van mijn (negatieve) denkpatronen en mijn moederrol zo zuiver mogelijk vervullen. Daarmee bedoel ik dat ik zo min mogelijk van mijn eigen patronen, oordelen, verwachtingen, et cetera op mijn kinderen wil plakken. Daarom ben ik trainingen gaan volgen in Frankrijk, gericht op mijn eigen ontwikkeling. Zo werd ik bewust van mezelf en mijn gedrag. Jarenlang volgde ik trainingen en opleidingen. Doordat ik hierin werd uitgedaagd om aan de slag te gaan met zowel lichaam als geest, kwam ik in balans. Er was veel ruimte om te kijken naar mijn eigen gedrag. Mijn trainer stelde allerlei vragen die mij hielpen om bewuster te worden van mezelf. Ik werd gespiegeld in mijn doen en laten. Ik kan wel zeggen dat dit echt mijn leven heeft veranderd. Ik ben door het volgen van trainingen losgekomen van mijn continue gedachtestroom, waardoor ik meer ging genieten en innerlijk tot rust kwam.

Ik leerde minder afhankelijk te zijn van dingen van buitenaf, mij onafhankelijk te voelen. Om, met alle uitdagingen die er op mijn pad komen, positief te zijn en bij mezelf te blijven. Natuurlijk 'moeten' er dingen. Mijn kinderen moeten op tijd op school zijn, er moet eten gemaakt worden, et cetera.

Maar voor mij is het wezenlijk om al deze dingen in een flow te doen, zodat het niet voelt als moeten. Ik wil zorg dragen voor mijn kinderen en alles wat daarmee samenhangt. Ik sta daarmee volledig achter mijn eigen keuzes.

De basis begint bij mij (als moeder) en ons als ouders, dat is wat ik leerde. Als ik goed voor mezelf zorg, kan ik er ook écht zijn in contact met mijn kinderen. Daarom ben ik dit boek gaan schrijven, om anderen hiermee te inspireren. In dit boek schrijf ik over wat ik als moeder heb geleerd. Over mijn patronen en gedrag dat ik wilde veranderen, zodat ik steeds meer leerde om te genieten en echt in het nu te zijn. Ik heb ervoor gekozen om echte namen te gebruiken. Ik ben vijftien jaar samen geweest met Jasper en wij hebben samen twee kinderen, Kian (16) en Jonna (13). Met Jan ben ik 6 jaar samen geweest en wij hebben samen een dochter Mayra die nu 7 is.

Ik zal ook schrijven over de paden van (liefdevol) uit elkaar gaan.

Ik gun iedereen liefde en plezier in het leven en met elkaar. Wanneer ik om mij heen kijk, zie ik zoveel kansen en mogelijkheden voor anderen om hun leven ook op een gelukkige en authentieke manier in te richten. Met mijn bedrijf YourVibe voel ik de missie anderen te steunen op hun pad van bewustwording en zelfontwikkeling en ga ik voor een liefdevollere wereld die bij onszelf begint!

Ik wens je veel leesplezier en een mooi proces in jouzelf!

Mail mij gerust als je vragen hebt of iets wilt delen:

info@yourvibe.nl