

E-BOOK

# MOEDER & DOCHTER

Over verbinding en verbonden blijven



# INHOUDSOPGAVE

01  
HI

05  
MIJN VERHAAL

07  
WAAROM DIT BOEKJE

10  
GEBOORTE VAN EEN MOEDER

12  
5 TIPS

14  
SPIEGELTJE SPIEGELTJE

17  
NEXT STEP

09  
KLAAR OM SAMEN AAN DE SLAG TE GAAN?

10  
RECONNECT TOGETHER PAKKET



# Hi,

Ik ben Tamara, 42 jaar oud.  
Moeder van drie kids, getrouwd met  
de liefde van mijn leven en coach  
voor meiden en moeders.

Buiten zijn, creatief bezig zijn en  
de zon op mijn gezicht, daar laad ik  
van op.

Gedreven door de missie dat ieder  
meisje onbezorgd door het leven  
moet kunnen gaan en zichzelf moet  
kunnen zijn. Dat moeders weten dat  
goed, goed genoeg is en vrouwen  
de lat niet zo hoog voor zichzelf  
leggen.

Je leven echt leven, zonder jezelf  
druk op te leggen, dat dingen beter  
en anders moeten, genieten in het  
moment.

Met een gezonde dosis zelfkennis  
en bewustwording, weten wat je  
belemmert om te zijn wie je bent.

Choose you and be you



# VERBONDEN

IN LIEFDE





# MIJN VERHAAL

## WAAROM IK DOE WAT IK DOE

Als ik aan mijzelf op de lagere school denk, dan zie ik een meisje dat haarzelf het liefst onzichtbaar maakte in de klas, omdat ze bang was dat ze iets niet wist. Want wat moesten ze dan wel niet van mij denken. Dat meisje was op haar gemak als ze buiten kon spelen, ze creatief bezig en omringd was door haar trouwe vriendinnen.

Dit bleef eigenlijk zo op de middelbare school en later op de universiteit vond ik het fijn dat er zoveel studenten waren dat ik niet opviel, maar anoniem was in de massa. Presentaties geven pfff dat vond ik echt spannend en zoals mijn docent bij mijn scriptie aangaf, "Je kan zo goed onzichtbaar zijn, maar soms iets te."

Hoe vaak ik dat niet gehoord heb, ik weet het niet meer.

Inmiddels wil ik niet meer onzichtbaar zijn. Ik pas mij niet meer aan, aan wat ik denk dat anderen van mij verwachten.

Ik heb geleerd hoe ik die onzichtbaarheid positief kan inzetten, mijn kracht kan zijn. Het er gewoon zijn, observeren en luisteren, dat is wie ik ben en daarmee maak ik het verschil. Ik hoor en voel mensen echt. Hierdoor kan ik ze helpen om te groeien en bloeien.



Nu ik voor mijzelf gekozen heb en weet hoe ik deze kracht kan inzetten, is mijn zelfvertrouwen gegroeid en voel ik mij zekerder dan ooit.

En ja, natuurlijk komt de onzekerheid nog wel eens om de hoek kijken, maar ik ben mij ervan bewust. Ik weet hoe ik ermee om kan gaan, zonder dat het mij belemmerd.

Dit is mijn verhaal en heeft mij gemaakt tot wie ik ben. En ik kan nu zeggen, ja, ik ben goed zoals ik ben!

En dat gun ik alle meiden en moeders die bij mij in de praktijk komen ook. Weten en voelen dat je goed bent, zoals je bent. Je kan en mag gewoon jezelf zijn, vrouw en kind zijn. Onbezorgd en overtuigd van jouw kwaliteiten.

Herken jij jezelf hierin? Vind jij het lastig om jezelf te kunnen zijn? Of om jezelf op de eerste plaats te zetten?

Je bent niet alleen en je kunt er iets aan doen.

# WAAROM DIT BOEKJE?

Dit boekje is ontstaan omdat ik jou ook meer bewustwording gun als het gaat om jouw eigen patronen, belemmeringen en angsten die effect hebben op de band en relatie die jij hebt met jouw dochter. Wat voor invloed het heeft op jouw dochter, hoe jij naar jezelf kijkt en wat jij jezelf soms onbewust oplegt.

Vaak weten we zelf wel wat we nodig hebben maar doen hier weinig of niets mee, simpelweg omdat wij niet weten hoe of het niet denken te kunnen.

Patronen, bepaalde angsten en lichamelijke klachten, kunnen enorme impact hebben op jou als vrouw, als moeder. Het vormt je en maakt dat jij dingen op een bepaalde manier doet.

Gebeurtenissen uit het verleden die jou geraakt hebben, die jou pijn hebben gedaan en die jij niet hebt kunnen verwerken, omdat je niet wist hoe of omdat het teveel is, spelen daarbij een rol.

Door inzicht te hebben in wat jou belemmert om jezelf te kunnen zijn, door bewustzijn te zijn van jouw patronen, kom je weer meer in verbinding met jezelf. Als jij meer met jezelf in verbinding bent en los kan laten die jou hebben belemmerd, zal dat een positief effect hebben op de verbinding met je dochter.

*Het los kunnen koppelen van de emotionele blokkades die jij nog in je hebt, van eerdere trauma's of gebeurtenissen zorgen ervoor dat niet alleen jij, maar jouw hele systeem kan worden vrijgemaakt van emoties en gevoelens die vast zaten. Waardoor de balans zowel bij jou als bij je dochter hersteld kan worden.*

Ik weet inmiddels hoe belangrijk het is tijdig je eigen grenzen aan te geven. Nee leren zeggen, als ik nee bedoel.

Ook weet ik wat mij soms beperkt, maar ook wat mijn kracht is. Hierdoor sta ik veel sterker en meer in balans in het leven. Wat weer een positief effect heeft op de band met mijn kinderen.

Tijdens de trajecten waarin ik meiden begeleid, merk ik iedere keer weer hoe belangrijk de band tussen moeder en dochter is. Jullie samen zijn voor altijd verbonden. Deze verbinding ontstaat al in de buik.



De invloed van deze band op het vormen van het karakter van je dochter is groot. Als jij bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap bang bent geweest haar te verliezen, dan kan haar karakter zich angstig voelen, altijd op haar hoede zijn of zich afvragen of ze welkom is.

Wat jij als moeder meedraagt en hoe jij je voelt, breng je over naar je dochter en heeft dus ook invloed op hoe zij in haar vel zit maar ook op de vorming van haar karakter.

Als het met jou niet goed gaat als moeder, als jij met dingen worstelt, heeft dit vaak ook effect op je dochter. Zij kan niet goed in haar vel zitten en helen als jij met onopgeloste trauma's of issues blijft lopen.

**Kinderen doen wat wij doen en niet wat wij zeggen.**

Op het moment dat wij bepaald gedrag laten zien, een kort lontje hebben en dit projecteren op onze kinderen, zullen zij ook soortgelijk gedrag laten zien.

Dit boekje is bedoeld om meer inzicht te geven in wat jouw pijn kan doen met jouw dochter. Hoe haar karakter gevormd wordt en hoe je door emoties en gevoelens toe te laten, dichter na elkaar kunt groeien.

**Reconnect together.**



# LOVE YOURSELF

AND BE YOU



# GEBOORTE VAN EEN MOEDER

## HET BEGIN

Voor iedere moeder is het moederschap en de weg erna toe anders. Iedere vrouw is uniek en ervaart gebeurtenissen op een andere manier.

Het kan zo zijn dat zwanger worden niet vanzelf ging, maar een reis was waar je iedere keer weer die teleurstelling in je lijf te boven moest komen, zelfliefde ver te zoeken was en het vertrouwen in je lijf erg laag. Ik heb ook een lange weg bewandeld op dit gebied en gedacht dat zelf kinderen krijgen niet zou gaan gebeuren.

En kijk mij 10 jaar later eens, drie kinderen rijker! En rijk voel ik me. Het is echt een geschenk dat je gegeven moet worden.

Het kan ook zo zijn dat je heel snel zwanger was, moeder werd en dacht en nu? Hoe moet ik dit doen?

Het moederschap is mooi, maar soms zo lastig.

Die allesoverheersende liefde, zodra je kind geboren is. Het gevoel dat je verantwoordelijk bent voor het leven van dit nieuwe leven, kan je overvallen en best een heftig gevoel zijn. Jullie zijn voor altijd aan elkaar verbonden.

Jullie band is uniek, kwetsbaar en heel diep.



Hoe ga je om met dit gevoel van verbondenheid? Je wilt ze beschermen, je wilt er zijn voor je kinderen. En soms weet je niet zo goed, hoe je dat moet doen. Je hebt geen handleiding gekregen en leert moeder te zijn door vallen en opstaan en uitproberen. Maar vooral ook door dicht bij jezelf te blijven en te doen wat voor jou goed voelt.

Daarnaast heb je je werk, het huishouden, het brengen en halen naar sport of andere hobby's van je kinderen, sociale verplichtingen en ergens wil je ook nog af en toe wat me-time.

Het moederschap is soms veel en kan je overvallen of helemaal opslokken. Je worstelt soms hoe je dit alles wat je moet doen voor elkaar moet krijgen.

En dan kan je dochter op een leeftijd komen dat het niet allemaal vanzelf gaat. Je ziet je dochter worstelen met alle verwachtingen, die ze van zichzelf heeft en die ze zich oplegt.

bijvoorbeeld:

- die lat die altijd sky high ligt
- de onzekerheid als het gaat om haar uiterlijk
- de keuzes die ze moet maken
- de hormonen die door haar lijf stromen en waar ze zich soms geen raad mee weet
- de invloeden van social media
- vriendschappen die veranderen.

De onzekerheid en worsteling van je dochter, zijn voor jou herkenbaar. Soms denk je hoe kan ik haar zo goed mogelijk helpen? Doe ik het wel goed? Wat heeft zij nodig?

Weet dat je het altijd goed doet, want je doet het uit liefde voor je kind.

# 5 TIPS

Die direct effect hebben op jullie band

## Tip 1

Ken jezelf. Hoe is het met jouw bewustzijn en zelfkennis? en wat doe je ermee? Weet jij wat jouw behoeftes zijn, wat jij prettig vindt en waarom? Dus hoe zelfbewust ben je zelf. Soms willen we anderen helpen, maar beseffen we niet dat wij eerst aan onszelf moeten werken voordat wij er voor anderen kunnen zijn. Geef hier aandacht aan, aan jouw zelfbewustzijn. Weet wat jij nodig hebt.

## Tip 2

Zorg goed voor jezelf. Deze hangt eigenlijk een beetje samen met de vorige tip. Weet wat jij nodig hebt en doe hier iets mee. Niet alleen omdat anders niemand het doet, maar ook als voorbeeld voor je dochter. Doe iets leuks met vriendinnen, ga sporten als je er behoefte aan hebt, ga een dagje alleen op stap of doe iets waar alleen jij blij van wordt. Zo laat je zien, dat het normaal is om goed voor jezelf te zorgen.

## Tip 3

Emoties niet wegstoppen.

Zit je even niet zo lekker in je vel? Of ben je gewoon heel verdrietig door iets wat er gebeurt is? Vind je het lastig om te zien dat je dochter het lastig heeft? Laat zien wat het met je doet. Je mag huilen, boos zijn of gewoon een off day hebben. Verstop deze gevoelens niet, maar laat ze toe. Zo geef je het goede voorbeeld dat emoties er gewoon mogen zijn. Belangrijk is wel, dat je benoemd dat het jouw gevoelens zijn, dat zij het niet hoeft te dragen of er niks mee hoeft te doen.

## Tip 4

Luister met oprechte aandacht.

Meisjes in de puberleeftijd of jonger praten vaak niet zo makkelijk over dingen die hun dwarszitten of waar zij mee lopen. Soms kun je aan ze zien dat ze wel wat kwijt willen, maar niet weten hoe. Zorg dan dat je er echt even voor haar bent. Leg je telefoon weg, vouw even geen wasje op, maar ga even samen ergens zitten waar jullie niet gestoord kunnen worden. Laat zien dat je met al je aandacht bij haar bent en laat haar uitpraten. Steun haar, beaam wat ze voelt en ben er gewoon, zonder oordeel.

## Tip 5

Plan 1 op 1 momentjes in met haar.

Ga iets leuks doen met je dochter, een dagje op stap en plan dit in in de agenda dat je dat een keer in de 3 maanden doet. Ik snap het hoor. Je bent moeder, hebt een drukke baan en druk leven, een gezin met meerdere kinderen, die ook vaak nog sporten in het weekend. Het gevoel dat je geleefd wordt en er geen ruimte is voor andere leuke dingen. Soms is het lastig om je aandacht te verdelen tussen alles en iedereen. Je dochter heeft natuurlijk ook van alles te doen en het zal misschien lijken dat zij er geen behoefte aan heeft. Maar doe het toch. Is zowel voor haar als voor jou goed. En hoe leuk is dat om samen mooie herinneringen te maken?

Enne soms gewoon even lekker knuffelen, zodat jullie het gelukshormoon oxytocine aanmaken. Laat degene die knuffelt bepalen wanneer de knuffel klaar is, dus niet eerder onderbreken.



# SPIEGELTJE, SPIEGELTJE

Hoe zit dat nu met die spiegel?

Uiterlijk of fysiek, kan je er wel een voorstelling bij maken, denk ik zo. Ze zal best wat uiterlijke kenmerken van jou hebben, handbewegingen, hoe ze praat, haar stem of juist haar ogen. Dus die letterlijk spiegel die snap je wel. Eerder heb ik al even benoemd dat je dochter niet doet wat jij zegt, maar wat je doet. Je dochter reageert, bewust of onbewust, op gedrag of gevoelens, die jij laat zien.

Je zult ook best best wel eens van die momenten hebben dat je denkt, huh? Zij laat precies zien hoe ik mij voel. En dan heb ik het over hoe jij in je energie zit, of je snauwerig reageert of een kort lontje hebt, maar ook verdriet wat jij voelt en zij laat zien. Op het moment dat wij bepaald gedrag laten zien, een kort lontje hebben en dit projecteren op onze kinderen, zullen zij ook soortgelijk gedrag laten zien.

Soms begrijp je haar gedrag juist niet en zij zelf ook niet. Dat kan komen, doordat wat je (on)bewust hebt weggestopt, weer zichtbaar kan worden bij je dochter. Ik heb het dan over gebeurtenissen die indruk hebben gemaakt op jou en die opgeslagen zijn in jouw systeem. Het kan gaan om een scheiding, verdriet of rouw, maar ook emoties die jij niet hebt geuit of patronen die er zijn ingesleten in de loop van je leven.

Het kan dus zo zijn dat jouw dochter niet goed in haar vel zit als jij met onopgeloste trauma's of issues blijft lopen. Die emotie of dat trauma, dat jij op een bepaald moment hebt gevoeld en niet hebt kunnen verwerken, heeft zich vast gezet in jouw onderbewustzijn. Als je daar niet iets mee doet, gaat dat je in de weg zitten. Niet alleen jou maar dus ook jouw dochter. Dat is het verschijnsel wat systemische overdracht heet...

Dus als jij als moeder wilt dat je dochter niet met dezelfde dingen gaat worstelen als wij gedaan hebben. Dan kan je het beste eerst je eigen blokkades opruimen. Zodat je het systemisch niet kunt overdragen.

Even een aantal voorbeelden om het iets duidelijker te maken. Jij als oudste dochter zorgde voor de andere kinderen, want je moeder of ouders konden dat niet. Of een van de ouders werd ziek en jij nam de verzorgende rol voor de rest van het gezin op je. Het kan ook een ongeluk zijn dat je gehad hebt, wat voor jou traumatisch is geweest.

Alles wat invloed heeft gehad op jou als persoon toen je jonger was en misschien nog steeds heeft.

Weet je van jezelf of je dat helemaal verwerkt hebt, geheeld is of niet? Komt het nog wel eens aan de oppervlakte of heb je het echt helemaal weggestopt?

- Dat bewustzijn van deze trauma's of gevoelens en emoties is *stap 1*.
- Inzien dat dit ook invloed kan hebben op het gedrag van je dochter, dat is *stap 2*.
- En er dan ook echt wat mee doen, is *stap 3*. Voor jullie allebei van belang als je wilt dat je elkaar gaat begrijpen en gaat zien zoals je echt bent.





**GENIET**  
SAMEN EN VAN ELKAAR



# NEXT STEP

## MAAR WAT NU MET DIE EMOTIONELE OF FYSIEKE BLOKKADES?

Nu heb je een beetje kennis van hoe jouw karakter en dat van je dochter gevormd wordt en wat de kwaliteiten en valkuilen kunnen zijn van de verschillende karakterstrategieën.

Maar ik heb het ook gehad over het spiegelen van gedrag en het opruimen van eventuele emotionele of fysieke blokkades, zodat trauma's of emoties die onbewust zijn vastgezet in jouw onderbewustzijn losgemaakt kunnen worden. Dit zorgt ervoor dat jij dit niet meer kan overdragen naar jouw dochter en zelf ook weer jezelf kunt zijn, vrij van emotionele of fysieke blokkades.

Hoe dat gaat? Dat gaat met NEI therapie. NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie

Het is een methode om emotionele problemen, lichamelijke klachten en onverwerkte incidenten en trauma's op een vriendelijke manier definitief op te lossen.

Trauma's of gebeurtenissen die je mee hebt gemaakt, maar je op dat moment niet kon verwerken worden opgeslagen in je lijf, in je onderbewuste brein.

Deze emotioneel blokkades kunnen zorgen voor verschillende klachten, zowel mentaal als fysiek. Door de NEI methode kunnen deze emotionele blokkades, die opgeslagen zitten in je lijf, naar boven worden gehaald om alsnog te verwerken. Het gaat dan om emoties die gevoeld zijn, maar niet verwerkt.

Wat doet NEI?

- Kijkt naar de oorsprong van de klacht
- Door in te checken op het onderbewuste worden vergeten emoties zichtbaar gemaakt
- Hierdoor ontstaat er ruimte om deze emoties alsnog op te ruimen uit jouw systeem

Wat kan er aangepakt worden met NEI?

- nee leren zeggen
- grenzen leren aangeven
- jij schiet uit je slof tegen iemand die niks met jouw probleem te maken heeft
- blinde paniek
- gevoelens van depressie, angst en onzekerheid
- belemmerende overtuigingen

Maar ook fysieke klachten;

- disbalans in je hormonen
- niet kunnen afvallen
- slaapproblemen bij kinderen
- migraine
- darmklachten
- eczeem
- hernia

Je lichaam geeft een signaal dat er iets niet lekker zit in je systeem. Dat er iets is, wat gezien mag en wil worden. Je lichaam is immers zelfhelend en wil graag geheeld worden.

Hoe gaat dat dan?

Ik maak gebruik van de *biotensor* tijdens de NEI sessies. De biotensor is een energetisch meetinstrument dat een verstoring in jouw energieveld kan meten door in te checken op jouw onderbewustzijn. Ik kan hiermee tijdens de sessies de vertaalslag maken naar jouw onderbewustzijn. Via jouw spierspanning kan de biotensor meten of jouw onderbewuste congruent is met jouw bewustzijn.





# KLAAR OM SAMEN AAN DE SLAG TE GAAN?

## RECONNECT TOGETHER

Denk je nu na dit boekje gelezen te hebben, ja dit hebben wij nodig! Hier wil ik meer over weten om zo mezelf en mijn dochter echt te begrijpen en eventuele patronen te doorbreken of kwaliteiten vaker aan te kunnen spreken.

Weet je onbewust dat er nog trauma of verdriet bij jou vastzit, waar je iets mee wilt of moet om te zorgen dat jullie nog beter in je vel zitten en dus meer verbinding met elkaar kunnen maken?

Meld jullie dan aan voor het Reconnect together traject om samen weer de balans en de verbinding te vinden.

Want liefde is alles.



# MOEDER&DOCHTER RECONNECT TRAJECT

Na dit traject, kennen jullie jezelf en elkaar echt tot in de kern. Jullie weten wat je fijn vindt van elkaar en kunnen zo nog meer vanuit verbinding met elkaar omgaan. Daarbij zijn er emotionele blokkades opgespoord en losgemaakt uit jullie systeem, waardoor jullie vrijer en meer ontspannen kunnen leven.

Wat kan je verwachten?

- *Eerste afspraak* met moeder&dochter samen waarbij jullie allebei mogen aangeven waar je nu soms tegenaan loopt bij elkaar. Een open en eerlijk gesprek, zonder oordelen (duur: 1,5 uur)
- De *tweede afspraak* is een NEI sessie met alleen jou, de moeder, om te achterhalen waar de emotionele/fysieke blokkade vandaan komt (duur: 1,5 uur)
- De *derde afspraak* is een NEI sessie voor je dochter met jou erbij (duur: 1,5 uur)
- De *vierde afspraak* is er eentje met alleen jouw dochter sessie (duur: 1 uur)
- De *laatste afspraak* is een moeder&dochter evaluatiesessie waarbij er ruimte is voor het maken van een moodboard (duur: 1,5 uur)
- Bijpassende olie en kristal
- Cadeautje: Moeder en dochter journal. Leuk voor later

Alle afspraken plannen we samen in op een moment dat voor jullie past.

Natuurlijk ben ik tijdens dit traject ook tussen de afspraken door waar nodig beschikbaar. Dit kan per mail, sms of what's app, skype of telefonisch.

*Kosten: €495,- euro*

# IN LIEFDEVOLLE

VERBINDING



Contactgegevens:  
tamara@praktijkbeyou.nl  
06-24691429  
<https://praktijkbeyou.nl/>