Praktijk Be you

Even terug naar jezelf

Een klein moment van zachtheid voor moeders

Een e-book voor moeders

Praktijk Be you

Je hoeft jezelf niet opzij te zetten om er voor een ander te kunnen zijn

Lieve Jij,

Je bent er altijd voor anderen. Voor je kinderen, je partner, je gezin, je werk, je omgeving. Je regelt, plant, troost, luistert, vangt op. Je draagt zoveel - vaak zonder dat iemand het ziet.

Dit e-book is voor jou. Niet omdat je meer moet doen. Maar juist om je eraan te herinneren: jij mag er ook zijn.

Hier vind je zachte inspiratie, kleine reminders en liefdevolle oefeningen die je helpen om weer even terug te keren naar jezelf. Op jouw tempo, op jouw manier. Zonder moeten. Zonder schuld. Gewoon, omdat jij het waard bent.

Je bent al genoeg, precies zoals je bent.

Liefs, Tamara

Misschien herken je dit

- je hoofd dat nooit stilstaat;
- verantwoordelijk voelen voor anderen;
- moeilijk nee zeggen;
- schuldig voelen wanneer je tijd voor jezelf neemt;
- doorgaan terwijl je moe bent;
- niet meer goed weten wat je nodig hebt.

Er is niets mis met je.
Je bent niet de enige.

EVEN TERUG NAAR JEZELF

Daarom is dit ebook er voor jou

Misschien herken je jezelf in wat je net hebt gelezen. Dat je hoofd altijd aanstaat. Dat je zoveel verantwoordelijkheid voelt voor anderen. Dat je moeilijk nee kunt zeggen en je soms schuldig voelt wanneer je tijd voor jezelf neemt.

En ondertussen ren je maar door. Tot je soms niet eens meer goed weet wat jij eigenlijk nodig hebt.

Daarom heb ik dit ebook voor je gemaakt. Een klein moment om even stil te staan. Om uit je hoofd te komen en weer contact te maken met je lichaam.

Je vindt in dit e-book eenvoudige oefeningen die je helpen om even te landen, uit je hoofd te komen en weer contact te maken met je lichaam.

Niet om nóg iets te moeten doen. Maar als een uitnodiging om even niets te hoeven.

Om een momentje voor jezelf te pakken. Om stil te staan bij jou. Bij hoe het met je gaat en bij wat jij op dit moment nodig hebt.

Even geen moeder, partner of degene die alles regelt.
Gewoon even jij.

Even stilstaan

een moment voor jezelf

Niets hoeft opgelost te worden.
Opmerken is al genoeg.



- Hoe voel ik me vandaag?
- Waar ben ik op dit moment veel mee bezig?
- Wat kost me energie?
- Wat geeft me energie?
- Wat heb ik nodig en schuif ik steeds vooruit?

Even landen.

Terug naar het hier en nu

1. zet je voeten op de grond.
2. voel de steun onder je.
3. laat je schouders zacht zakken.
4. adem rustig in en ontspannen uit.
5. kijk langzaam om je heen.
6. vraag jezelf: ‘Wat heb ik nu nodig?’

Voelt focussen op je adem vandaag niet prettig?
Dat is helemaal oké.
Kijk, luister en wees wat opmerkelijk.

Uit je hoofd, terug naar je lijf

1. Merk op waar je spanning voelt.
2. Leg je handen eventueel op je buik of borst als dat prettig voelt.
3. Blijf nieuwsgierig en mild.
   Forceer niets.
4. Schrijf daarna bij de reflectievraag.

Er hoeft niets te veranderen. Opmerken is voldoende.

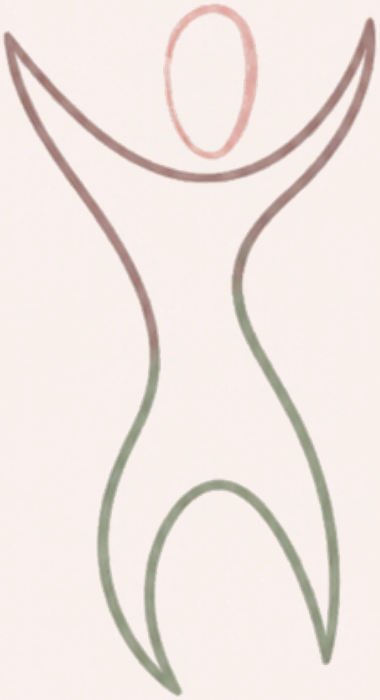
REFLECTIE

Wat zou mijn lichaam me vertellen als ik even luister?

Spanning loslaten door te bewegen

Beweging helpt je lichaam te ontspannen en je hoofd tot rust te brengen.

1. rol je schouders rustig naar achteren en naar voren
2. schud je armen lekker los
3. strek je eens helemaal uit. Dus doe een bodystrech
4. maak eventueel een korte wandeling
5. voel hoe je voeten de grond raken



Een beetje beweging
is soms genoeg.
Niets hoeft perfect.

A LITTLE REMINDER • BE YOU

Even ademhalen

Merk op of je adem hoog zit
of dat je ongemerkt je adem vasthoudt.
Forceer niets.
Adem rustig uit.
Voel wat prettig is.
Blijf alleen bij wat goed voelt.

Adem eens wat vaker uit.
Je hoeft niet alles vast te houden.

Jij bepaalt zelf jouw grenzen, niet een ander.

Je hoeft niet overal ja op te zeggen. Elke keer ja is een beetje nee tegen jezelf. Gun jezelf eerst een pauze.

Adem. Voel. En vraag jezelf:

"Wil ik dit of moet ik dit?"



Oefen met een kleine nee

- Nee tegen iets wat niet voelt.
- Nee zodat jij weer ja kunt zeggen tegen wat écht belangrijk voor je is.

Reflectie

Waar zou ik vandaag iets minder snel ja op hoeven zeggen?

Jezelf toestaan te ontvangen

Je hoeft het niet alleen te doen

Ontvangen voelt soms spannend. Maar ontvangen is geen zwakte — het is kiezen voor verbinding, vertrouwen en zachtheid.

Hulp vragen

Vraag om hulp als je het even niet weet of het te veel is.
Bijvoorbeeld: “Zou je vandaag even met me mee willen denken?”

Iets uit handen geven

Gun iemand anders de ruimte om iets van je over te nemen.
Bijvoorbeeld: Laat je partner het avondeten doen of je agenda plannen.

Een compliment aannemen

Zeg simpelweg ‘dank je wel’ en laat het binnenkomen.
Bijvoorbeeld: Iemand zegt “Wat doe je dit goed” en jij zegt: “Dank je.”

Jezelf rust gunnen

Plan bewust een moment om niets te moeten.
Bijvoorbeeld: Een ochtend zonder planning of een middagdutje zonder schuldgevoel.

Wat mag ik vandaag ontvangen?

Ontvangen is geen falen. Het is jezelf waard vinden.
Je hoeft niet alles alleen te dragen — jij mag ook gedragen worden.

Kleine momenten van joy



> Je hoeft niet altijd aan jezelf te werken. Het leven mag ook gewoon leuk zijn.

- thee in de zon
- wandelen
- muziek luisteren
- een vriendin bellen
- lachen

Jouw 7-dagenmoment

Eén klein moment per dag is genoeg.

Dag 1 Voelen:	Merk op hoe je je vandaag voelt, zonder iets te hoeven veranderen.
Dag 2 Grenzen:	oefen met een kleine pauze voordat je ja zegt.
Dag 3 Ontvangen:	laat iemand iets kleins voor je doen.
Dag 4 Bewegen:	beweeg een paar minuten op een manier die prettig voelt.
Dag 5 Ademruimte:	neem een rustig moment om uit te ademen.
Dag 6 Joy:	doe iets waar je gewoon plezier van hebt.
Dag 7 Reflecteren:	schrijf op wat je deze week over jezelf hebt opgemerkt.

Reflectie momentje

Je kunt dagelijks een momentje nemen om hierbij stil te staan. Het mag, het hoeft niet

A LITTLE REMINDER · BE YOU

Wat wil er vandaag even gezien worden?

Hoe zou zachtheid er vandaag voor mij uit mogen zien?

Wat neem ik mee uit dit moment?

Waar mag ik de komende tijd iets liever voor mezelf zijn?

Wat wil ik vandaag loslaten?

Een kleine herinnering aan mezelf:

Je hoeft jezelf niet kwijt te raken om er voor een ander te zijn.
Kom zo vaak als nodig is even terug naar jezelf.

Liefs, Tamara · Praktijk Be You