

Is dit het dan?

Ken je dat gevoel? Als 's morgens je wekker gaat en je eigenlijk nog een half uurtje zou willen blijven liggen? Maar je weet dat de hele dag in de soep loopt als je langer blijft liggen. Dus eruit, kinderen wakker maken, douchen, aankleden, zorgen dat de kinderen gewassen en aangekleed zijn, ontbijt maken, boterhammen smeren, rugzakken vullen, gymtassen klaar zetten, je ontbijt naar binnen werken en gaan met die banaan!

Vergeet jij jezelf regelmatig? Doe jij nog de dingen die je echt gelukkig maken? En dan niet het standaard: "Als de kinderen gelukkig zijn, dan ben ik dat ook." Natuurlijk is het geluk van je kinderen voor jou als moeder heel belangrijk. Maar is dat het dan? Hoe zit het met jouw geluk?

Weet je dat je wanneer je zelf gelukkig bent en lekker in je vel zit je ook meteen een leukere moeder en partner bent? Het werkt namelijk echt zo dat je eerst voor jezelf moet zorgen, zodat je daarna ook goed voor anderen kan zorgen.

Wanneer jij je leven in een roes leeft, omdat je niet echt gelukkig bent. Dan ben je ook niet met je volle aandacht bij je kinderen en je partner. Ga maar eens na: Hoe vaak zeg jij uit gewoonte tegen je kinderen dat je ze gezien/gehoord hebt, of tegen je partner dat je van hem houdt? Wanneer was de laatste keer dat je hart tot hart contact hebt gehad met je kinderen en partner? Dat je echt voelde wat je tegen ze zei? De laatste keer dat jij je kinderen echt gezien hebt?

Dat is zo belangrijk! Je kinderen voelen namelijk wanneer jij niet volledig je aandacht bij hen hebt. Mijn eigen kinderen gaan dan bijvoorbeeld op een vervelende manier aandacht vragen, door streken uit te halen of niet naar mij te luisteren. En dat is natuurlijk niet vreemd, want ik luister ook niet echt naar hen. Wanneer ik de volledige aandacht voor de kinderen heb dan is de sfeer in huis meteen ook een stuk beter.

Wanneer ik lekker in mijn vel zit en gelukkig ben, dan straal ik dat uit naar de kinderen en die pikken dat op. Kinderen kopiëren namelijk niet hun ouders, ze doen hun ouders. Kinderen gedragen zich zoals jij je gedraagt.

Dus toen ik het gevoel kreeg van 'is dit het dan?' ben ik mezelf gaan onderzoeken. Was ik nog gelukkig? Wat wilde ik verder met mijn leven? Wat wilde ik voor mezelf en voor mijn kinderen?

En ik heb ontdekt wat ik graag wil voor de korte en lange termijn. Voor de korte termijn wil ik rust in mijn hoofd en een mooie coachpraktijk. Voor de lange termijn wil ik voor mijn gezin een huis bouwen waar we een mooi thuis kunnen maken.

Wat wil jij voor jezelf en je gezin?

