



Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven.*

Challenge

‘‘Alsjeblieft, een laagdrempelig werkboek om 7 dagen lang een moment van de dag stil te staan om voor jezelf te kiezen. Begin vandaag met de eerste stap te zetten naar je ultieme jij en het creëren van je droomleven.’’

LIEFS, MARIJE

INHOUD

- 1* **WELKOM & INTENTIE**
- 2* **HOE JE HET GEBRUIKT – PRAKTISCHE TIPS**
- 3* **DAG 1 – SLOW DOWN, MAMA**
- 4* **DAG 2 – LEAP BEFORE YOU SEE**
- 5* **DAG 3 – GLOW IN THE CHAOS**
- 6* **DAG 4 – HEY MAMA, DON'T FORGET YOU**
- 7* **DAG 5 – TRUST YOUR INNER WHISPER**
- 8* **DAG 6 – GLOW OVER GRIND**
- 9* **DAG 7 – HONOUR THE JOURNEY**

WELKOM & INTENTIE

Gefeliciteerd!

DAT JE DEZE STAP VOOR JEZELF ZET!

DIT WERKBOEK HELPT JE IN **7 DAGEN**, NAAST JE
GEZIN, OOK RUIMTE TE MAKEN VOOR **JEZELF** EN
AL KEUZES TE MAKEN RICHTING JOUW
DROOMLEVEN!

ZIE DIT WERKBOEK ALS JOUW ANKER, JOUW HOUVAST.

ALLEEN JIJ KUNT DEZE VERANDERING IN GANG ZETTEN.
DOOR DIT WERKBOEK DAGELIJKS TE GEBRUIKEN, NEEM JE
NU DE VERANTWOORDELIJKHEID OM STAP VOOR STAP
KEUZES TE MAKEN DIE ECHT BIJ JOU PASSEN.

Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven*

HOE JE HET GEBRUIKT & PRAKTISCHE TIPS

1. Plan een vast moment per dag

Kies een moment waarop je echt even alleen bent. Dit kan tijdens een middag slaap van je kind, of s'avonds voordat je gaat slapen.

2. Lees de dagpagina rustig door

Elke dag bestaat uit:

- Een korte reflectievraag.
- Een kleine oefening.
- Een affirmatie (krachtige gedachte).

3. Schrijf op wat er in je opkomt

Print dit werkboek uit en schrijf erin.

Er is geen goed of fout antwoord. Alles wat jij als **eerste** voelt, denkt en ervaart is goed. Geen oordeel over jezelf!

5. Onderneem actie om in jezelf te investeren!

Surprise, niks komt vanzelf. Deze Challenge werkt alleen als jij er dagelijks mee aan de slag gaat. Hoe consequenter je dit doet, hoe meer resultaat je zult ervaren!

Flowmoeders.

*Creëer je eigen
droomleven*

01 Flowmoeders. *Creëer je eigen flow-levenswijze* Dag 1

SLOW DOWN, MAMA

Dag 1 - Slow down, mama

Yes! We gaan beginnen! Vandaag begint jouw reis. De eerste stap is **Vertragen!** In plaats van steeds te rennen voor anderen, ga je vandaag ruimte maken voor jezelf. Dit doe je al door dit werkboek te volgen. Vandaag kies je ervoor om gas terug te nemen en tijd voor jezelf te pakken.

Mini reflectie - Hoe is het nu met jou?

Vul een woord in (of een paar)

Mijn hoofd voelt

Mijn lichaam voelt

Mijn hart verlangt naar

Oefening - De 3 minuten ademruimte

1. Zoek een rustig plekje (ja, zelfs de toilet telt)
2. Zet een timer op 3 minuten
3. sluit je ogen en breng je aandacht naar je adem.
4. leg je hand op je hart.
5. Geen controle, geen oordeel. Alleen voelen. In en uit.
6. Voel: Wat voel je?

Noteer: Wat merk je op?

Affirmatie voor vandaag

Schrijf jouw eigen intentie voor vandaag bijvoorbeeld:

Ik maak ruimte voor mezelf. Elke dag kies ik bewust ook voor mezelf

**Als jij niet stopt,
stopt er niks
Dus neem
vandaag ruimte
voor jezelf!**

FLOWMOEDERS STAPPENPLAN

STAP 1: MAAK TIJD

ECHT, 5 MINUUTJES PER DAG IS AL GENOEG. GEEN EXCUUS MEER, MAAR DOEN.

STAP 2. VOEL & ERKEN

WORD JE BEWUST VAN HOE JE JE VOELT EN WAT JE NODIG HEBT. ERKEN ZONDER OORDEEL.

STAP 3. KIES BEWUST

ELKE DAG MAAK JE KEUZES, BEWUST OF ONBEWUST. DOOR NU WEL BEWUST TE KIEZEN NEEM JE REGIE TERUG OVER JE TIJD EN ENERGIE->DIT GEEFT JE WEER CONTROLE

STAP 4. ONDERNEEM ACTIE!

GROTE VERANDERINGEN BEGINT MET KLEINE, HAALBARE ACTIES RICHTING JE DROOMZELF EN LEVEN

STAP 5. HERHAAL, HERHAAL

HERHALEN IS BEKRACHTIGEN. FLOW BOUW JE OP. NET ALS DAT JE NAAR DE SPORTSCHOOL GAAT - MAAR DAN JE MINDSET.

DIT STAPPENPLAN WERKT ALLEEN ALS JIJ HET ELKE DAG TOEPAST. NIEMAND ANDERS GAAT DIT VOOR JOU DOEN. HET IS JOUW KEUZE!

Dag 2

LEAP BEFORE YOU SEE

Dag 2 - LEAP BEFORE YOU SEE

(vertrouwen zonder bewijs)

Soms vraagt het leven van je om te springen voordat je weet waar je landt. om te voelen dat iets klopt, voordat je het kunt bewijzen. Vandaag oefen je daarin - in vertrouwen op wat je nog niet kunt zien, maar wel kunt voelen.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - De onzichtbare stap

1. Sluit je ogen. adem een paar keer rustig in en uit.

2. Stel jezelf deze vraag:

'Waar wil ik wel in geloven, ook al zie je het nog niet?'

3. Schrijf je antwoord hieronder:

Tip: Voel niet of het realistisch is, maar of het goed voelt.

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Ik vertrouw op wat ik voel, niet alleen wat ik zie |
Mijn verlangen is mijn richtingaanwijzer

Schrijf op hoe jou ideale droomleven eruit ziet.

Hoe ben en reageer jij vanuit de meest ultieme Jij!

Mijn leap before I see:

**Uit vertrouwen
handelen is kiezen
voor je droomleven,
Ondanks dat je het
nog niet ziet!**

DE EERSTE STAPPEN RICHTING MIJN DROOMLEVEN ALS FLOWMOEDER

*Doe dit elke dag, ook al
is het maar 5 minuten.*

*Herhaal je micro-acties en
visualisaties, dat maakt
verandering duurzaam!*

Visualiseer je droomleven

1. SLUIT JE OGEN.

2. ZIE 1 CONCREET
BEELD VAN HOE JE
JE LEVEN WILT.

VOORBEELD: JE ZIT
MET EEN LATTE OP
JE KOOKEILAND,
LAPTOP OPEN,
KINDEREN SPELEN
BLIJ.

3. VOEL ERBIJ HOE
HET IS OM DIT ECHT
TE ERVAREN.

dankbaarheid

1. PAK JE NOTEBOOK OF EEN
PAPIERTJE.

2. SCHRIJF 1 DING OP WAAR
JE VANDAAG DANKBAAR
VOOR BENT.

VOORBEELD: "IK BEN BLIJ
DAT IK MIJN KOFFIE RUSTIG
KAN DRINKEN."

3. VOEL ECHT HOE FIJN DIT
VOOR JE IS.

Micro-actie

FLOWMOEDERMIND

1. KIES 1 KLEINE
ACTIE VOOR
VANDAAG DIE JE
DICHTER BIJ JE
DROOMLEVEN
BRENGT.

VOORBEELD: IETS
CREATIEFS DOEN,
EEN IDEE
OPSCHRIJVEN, EEN
BERICHT DELEN IN
DE COMMUNITY.

2. DOE HET METEEN
OF PLAN HET
CONCREET IN JE
AGENDA.

Unieke Zelf

1. KIES 1 KORTE ZIN
OVER JEZELF DIE JE
KRACHT GEEFT.

VOORBEELD: "IK
VOLG MIJN EIGEN
PAD EN LEEF VANUIT
VERTROUWEN."

2. ZEG DEZE ZIN
HARDOP OF IN JE
HOOFD.

3. ADEM DIEP IN EN
UIT TERWIJL JE DIT
ZEGT.



Dag 3

GLOW IN THE CHAOS

Dag 3 - Glow in the chaos

Soms vliegt de dag voorbij. Broodtrommels, wasmanden, werkdingen, driftbuien en dan alweer koken. Maar precies daar, in die chaos, schuilt ook het goud. Vandaag zoeken we niet naar stilte – we vinden dankbaarheid. We gaan magie zoeken in de dag.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - 3 keer klein geluk

Vandaag zoek je naar het kleine. De momentjes.

Wat maakte je dankbaar vandaag, hoe klein ook?

Schrijf 3 dingen op

Tip: voel het! Laat het écht landen! Dat is de kracht.

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Er is altijd iets om dankbaar voor te zijn |
Ik ben dankbaar voor de leuke middag met mijn kinderen

Dankbaarheid opent. Het haalt je uit het hoofd en brengt je terug in het nu.

**HEY MAMA, DON'T
FORGET YOU****Dag 4 - Hey mama, Don't forget you**

Je zorgt, je regelt, je vangt op. Maar wie zorgt er voor jou?

Vandaag gaat over terugkomen bij jezelf. Want jij bent niet alleen 'de moeder van' – jij bent een mens, met eigen **behoeften, verlangens en grenzen**.

Zelfzorg is geen egoïsme. Het is de basis voor rust, liefde en energie. Voor jou én je gezin. Zelfzorg als basis, niet als luxe.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - 1 moment voor jou

Wat kun jij vandaag doen wat alléén voor jou is?

Klein is goed. Voelen is genoeg.

Mijn moment voor mij:

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Ik mag ruimte innemen, ook als moeder | Zelfzorg is geen luxe, het is noodzaak.

**Jij hoeft jezelf niet
op te offeren om
goed genoeg te zijn.
Je bent het al.
Precies zo.
Powerwoman!**

**IK BEN NIET TE VEEL —
IK BEN PRECIES
GENOEG VOOR DE
DROMEN DIE IK MAG**

Dragen

Dag 4 - Trust Your Inner Whisper

Je weet meer dan je denkt. Je voelt meer dan je toegeeft.

En diep van binnen heb je altijd geweten wat goed voor jou is. De fluister is geen ruis - Nee het is jouw compas! Stop met twifelen of wachten op bevestiging van anderen!

Vandaag ga je luisteren naar die innerlijke stem!

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - Stem van binnen

Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en leg je hand op je hart.

Stel jezelf zachtjes de vraag:

- *Wat heb ik vandaag nodig?*

Antwoord het eerste gevoel wat in je op komt!

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Mijn gevoel is mijn richting.

Ik hoef het niet allemaal te weten, ik mag vertrouwen.

**stop met
twifelen!
vertrouw.
kies
act.**



Dag 6

GLOW OVER GRIND

Dag 6 - Glow over grind

Jouw kracht zit niet in meer doen, maar in bewuster kiezen.

Stop met rennen!

alleen in rust en vertrouwen kun je jezelf de ruimte geven!

Voel eerst - check in bij jezelf

Waar voel ik vandaag spanning of 'moeten'?

Oefening - Waar mag het lichter?

Wat kan ik vandaag iets zachter of liever doen?

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Mijn rust is waardevol |
Ik straal het meest als ik trouw blijf aan mezelf.

**Niet harder werken,
maar meegaan in de
flow.**

**Voel dat het
moeiteloos gaat als je
in vertrouwen je
acties neemt!**

Dag 7

HONOUR THE JOURNEY

Dag 7 - Honour the journey

Het was een uitnodiging. Om op een andere manier te kijken.

Te voelen. Te leven.

Vandaag sta je even stil.

Niet om terug te vallen, maar om te eren wat je hebt gedaan.

Hoe klein ook

- dit wás beweging en de eerste stap richting je droomleven!

Check-in – Hoe voel ik me nu, na deze 7 dagen?

Wat heb ik over mezelf geleerd?

Wat voelde als een shift of inzicht?

Powervrouw – Ik zie mij!

Je mag trots zijn. Benoem het. Vier het!

**Het feit dat je bewust
stil hebt gestaan, is
groots.
Honour the journey.
Jij mag er zijn.
Helemaal.**

*Powermanda,
goed gedaan!*

Yes , hebt het gedaan.

7 dagen lang elke dag bewust kiezen voor jezelf.

Dat is kracht. Daar begint de groei.

Daar beginnen je eerste stappen naar je ultieme jij!

Door dit werkboek te voltooien heb je de eerste stap gezet
naar het leven dat jij wilt leiden.

Jij bepaalt je keuzes, jij zet je grenzen,

jij bent verantwoordelijk voor je acties!

Je kunt het werkboek natuurlijk zo vaak herhalen als je wil.

Heb je nog meer vragen over dit werkboek?

Stuur me gerust een pb via instagram

***Ik zou het heel leuk vinden als je me laat weten
wat je uit dit werkboek voor jezelf hebt kunnen halen!***

www.flowmoeders.nl

www.instagram.com/flowmoeders

Liefs,

Marjo

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.