



OPDRACHTEN BOEK

MODULE 1: CHECK-UP

HOLISTISCH OPVOEDEN

Wat voel je, wat denk je, wat vertelt je intuïtie?



Spreek 3 keer per dag jouw intenties uit

Voorbeeld van intenties (1): "Elke dag, elk moment en elke seconde is een nieuwe kans om iets te oefenen", "Nu dat ik dit deel van mijn leven in stap/nu dat ik de woonkamer/keuken in stap, nu dat ik de drempel over ga, heb ik de intentie om..... met zachtheid naar mezelf te kijken, mezelf de ruimte geven om te leren, te voelen dat ik steeds beter door ga hebben hoe holistisch opvoeden werkt" en "ik geef mezelf een gezonde dosis vriendelijkheid wanneer ik beseft dat ik het moeilijk vindt om anders naar mijn kind te kijken".

Wat zijn jouw intenties voor deze week?

Watervaarde je? Is het gelukt? **Wanneer** ging het makkelijk om een intentie uit te spreken?

Welke intenties waren makkelijk om uit te spreken?

Routines



Om je energie op peil te brengen, ga je een ochtend-, een tussen- en een avondroutine (2) leren.

De ochtendroutine kan bestaan uit:

- Een “energie boost meditatie” waarmee je je energie reinigt, naar de staat van je binnenwereld kijkt, jezelf met nieuwe energie vult en contact maakt met jouw intuïtie.
- Het visualiseren van jouw droomwereld. Dit proces kan je ondersteunen met mindmovie (MM) of een moodboard. Je doet dit om jouw gedroomde situatie in jouw opvoeding te ervaren alsof je het nu beleeft, met gedachten, emoties en verlangens. Hierdoor ga je deze situaties meer zien en trek je ze in het dagelijks leven meer aan.
- Het stimuleren of wakker maken van je lichaam met (bijvoorbeeld yin of kundalini)yoga, lichaamswerk (Nervus Vagus) en ademhalingsoefeningen zoals die van Wim Hof en de blokademhaling.

De tussendoor routine kan bestaan uit:

- Een paar keer achter elkaar "Ik hou van mezelf" zeggen. Ervaar wat dit met je doet. Herhaal dit een paar keer per dag.
- Je Nervus Vagus resetten.
- Het openen van je hart.

De avondroutine kan bestaan uit:

- Een “energie afronding” meditatie.
- Een visualisatie (MM of moodboard).
- Je Nervus Vagus resetten.
- Een dankbaarheidsdagboek bijhouden, waarin je opschrijft:
 - Wat er goed ging en wat niet en hoe je dit hebt gecreëerd. Goed: een leuk gesprek met mijn zoon tijdens het avondeten, omdat ik hem om hulp vroeg. Niet goed: een mail waarin ik niet kreeg wat ik wou, omdat ik niet duidelijk had gezegd wat ik wou.
 - Welke mensen liefde gaven en aan welke mensen jij liefde gaf. Wat (en dit kan alles zijn) heb je ontvangen? En wat (en dit kan ook alles zijn) heb je gegeven? Was dit in balans? Zo nee, hoe zou je dit in balans kunnen brengen?
 - Waar je van genoten hebt met jezelf, je kind(eren) en je (ex)partner. Liefst situaties die in lijn zijn met je intenties, met je doelen en waarvan je voelt dat ze in lijn zijn met het universum (kleine 'toevalligheden'). Hier gaan we later nog dieper op in.



Voer elke dag de routine ‘blok ademhaling’ uit

Adem 4 tellen – door je neus - in, hou 4 tellen vast, adem 4 tellen – door je neus - uit en hou 4 tellen vast. Dit herhaal je zo vaak als je wilt.

Ademen door je neus stimuleert de buikademhaling, zuivert de lucht waardoor er schone lucht in je lichaam komt en brengt meer zuurstof naar het bloed en dus naar de organen en weefsels.

Wat ervaarde je in je lichaam?

Wat waren de gedachten?

Waren er emoties?

Wat waren de actiëneigingen?



Observeer 1 of 2 keer per dag met een open, vriendelijke en nieuwsgierige houding.

Observeer jezelf (3) tijdens een neutrale activiteit (waar je neutrale emoties bij hebt) zoals je veters strikken, de was opvouwen of de tafel dekken. Richt vriendelijke aandacht met al je zintuigen naar dat wat je doet. Wat voel je, wat hoor je,

Merk op en ervaar:

a. Gedachten

b. Emoties

c. Lichamelijke gewaarwordingen

d. Actiëneigingen

e. Energie

f. Beelden en symbolen

g. Informatie van je intuïtie



Observeer 1 of 2 keer per dag met een open, vriendelijke en nieuwsgierige houding.

Observeer jezelf tijdens een fijne activiteit, zoals het eten van een lekker tussendoortje/een bijzonder maaltijd, het zitten in de sauna of het lezen van een goed boek. Beschrijf zo goed mogelijk wat je ziet, wat je ruikt, wat je voelt en wat je proeft.

Vragen die je kan stellen zijn:

Wat merk ik op in mijn lichaam...?

En in mijn denkkeest...: Waar ging mijn denkkeest bijvoorbeeld heen toen ze afdwaalde en wat was mijn reactie hierop...?

Zou ik hier nog meer over kunnen vertellen...?

En nog meer...?

Wat voelde ik in mijn lichaam toen mijn denken afdwaalde...?

Wat deed ik toen...?



Observeer 1 of 2 keer per dag met een open, vriendelijke en nieuwsgierige houding.

Observeer nu je kind met volledige, vriendelijke aandacht. Met al je zintuigen. Bedenk in de ochtend al welk moment je kiest. Wat heb je ervaren?

Vragen die je kan stellen, zijn:

Welke invloed had het brengen van aandacht naar deze ervaring...?

Komt dit patroon van deze ervaring me bekend voor...?

Wat was mijn houding tegenover... bijvoorbeeld het verdriet dat ik ervaarde...?

Kon ik het toelaten..?

Merkte ik dat ik over mezelf oordeelde...?

Of deed ik mijn best om er op een andere manier bij weg te gaan...?

Notities



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwritten notes.



Bronvermelding

1.

Burken, P. v. (2021a). Implementatie intenties helpen de patiënt zijn doelen te halen. https://www.psychfysio.nl/5_10_3/

Hicks, E. e. (2006). Vraag en het wordt gegeven (p237-243). Barchem: Petiet.

Packer, S. R. (1999). Overvloed (pp. 37-43). Deventer: Ankh-Hermes.

Vries, de M. (2011). De wet van oorzaak en gevolg. <http://marjadevries.nl/>

2.

Buteyko Clinic International (2017). How to do Buteyko Breathing Exercise for Adults. <https://www.youtube.com/watch?v=KHyXNPJvCug>

Tabata songs. https://www.youtube.com/watch?v=okA7B5vsIYU&list=PLFlvc8_8V-VGhdp1sl_cjs5ol5WbjckUc&index=2

Doctor Jo (2020). De blokademhaling. https://www.youtube.com/watch?v=odADwWzHR24&list=PLFlvc8_8V-VGfIJDA8nWMQGogBdWdeNEI&index=66&t=1s

3.

Bögels, S. e.a. (2013). Mindful Ouderschap. Werkboek voor ouders (p.8). Tielt:

Lannoo