

Module 2 Wie wil je worden?

Opdracht 1 Wie wil je zijn!?

Welke kwaliteiten heb je en wil je meer mee doen? Welke kwaliteiten heb je ontwikkeld doordat je (bonus)moeder bent?

Opdracht 2 Wat wil je überhaupt meer?

Voorbeelden: meer tijd voor jezelf, een eigen plek in huis, erkenning en waardering, thuis voelen in je eigen huis, taken anders verdelen, tijd met je partner etc.

Module 2 Wie wil je worden?

Opdracht 3 Als je heel veel van jezelf zou houden dan.....

Maak deze zin maar eens af voor jezelf. Wat zou je doen, zeggen, veranderen, als je heel veel van jezelf zou houden?

Opdracht 4 Doelen formuleren

Ok! Jij gaat doelen formuleren. Op basis van alle opdrachten die je nu hebt gemaakt, wat wil jij bereiken? Wat wil jij anders in je leven en (bonus)moeder zijn? (in de video meer uitleg over doelen stellen.) Deel je doelen met minimaal 2 mensen. Door je doelen te delen ervaar je vaak meer motivatie om ze te realiseren en zij kunnen je helpen waar nodig.

Module 2 Wie wil je worden?

Bonus: (bonus)moeder 2.0 meditatie

Misschien mediteer je al heel veel, misschien denk je 'he gatsie, moet dit?' Niks moet . Zie het als een kadootje aan jezelf. Het gaat je zeker helpen bij je mindset (positievere- en helpende gedachten) en bij verdere bewustwording van wat jij wil en belangrijk is voor jou!

Bonus: podcast Gun jij jezelf het allerbeste?

Veel luister plezier!