

# VOL VERTROUWEN OPVOEDEN

*Vol vertrouwen opvoeden waardoor strijd en straffen verleden tijd is, jouw kind beter luistert en het samen zijn en genieten weer voorop staat.*

*Puur Ouderschap*  
BY KARIN

# SCHRIJFOPDRACHT 1

*Neem even een moment om naar het volgende geluidsfragment te luisteren en schrijf alles op wat er in je op komt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Houd jij vast aan angst en controle of kies jij voor liefde en vertrouwen?

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN

## SCHRIJFOPDRACHT 2

*Neem een situatie gericht op het moederschap in gedachte waarbij je baalde van jouw handelen en schrijf het antwoord van de volgende vragen op.*

Beschrijf kort de situatie.

---

---

---

---

---

Wat maakt dat je reageerde zoals je reageerde?

---

---

---

---

---

---

Hieronder is ruimte om de volgende vragen te beantwoorden. Schrijf eerst de vraag op aangepast op jouw specifieke situatie. Em ga dan verder met de volgende sheet/vraag en formuleer eerst een nieuwe vraag.

bijv: Waarom reageerde ik boos? Omdat ik moe was. Waarom ben ik zo moe? etc...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHRIJFOPDRACHT 3

*Neem even rustig de tijd om na te denken over wat jij belangrijk vindt in het moederschap, wat wil je jouw kinderen meegeven en hoe wil dit uitdragen.*

Wat voor moeder wil jij zijn voor jouw kind(eren) en hoe ziet dat eruit?

---

---

---

---

---

Maak voor jezelf drie krachtige positieve zinnen die jou hieraan kunnen herinneren en herhaal ze dagelijks.

---

---

---

Houd jij vast aan angst en controle of kies jij voor liefde en vertrouwen?

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN

# SAMENVATTING

*Schrijf hieronder jouw eigen samenvatting van  
week 1 mindful moederschap.*

*Door erover na te denken en het op te schrijven in jouw eigen  
woorden onthoud je het beter. (wat vind je belangrijk? wat neem je  
mee? waar leg jij de focus op de komende tijd?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ik ben een lieve moeder

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN



# SAMENVATTING

*Schrijf hieronder jouw eigen samenvatting van week 2 gevoelens.*

*Door erover na te denken en het op te schrijven in jouw eigen woorden onthoud je het beter. (wat vind je belangrijk? wat neem je mee? waar leg jij de focus op de komende tijd?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ik ben er voor je,  
ook als je boos bent

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN





# SAMENVATTING

*Schrijf hieronder jouw eigen samenvatting van week 3 communicatie.*

*Door erover na te denken en het op te schrijven in jouw eigen woorden onthoud je het beter. (wat vind je belangrijk? wat neem je mee? waar leg jij de focus op de komende tijd?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wees de persoon die je graag wilt dat je kind wordt.

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN



## SCHRIJFOPDRACHT 4

*Neem even de tijd om na te denken over hoe je zou willen dat jouw kind straks terug kijkt op zijn haar eigen jeugd.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke leuke herinneringen wil jij samen maken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Houd jij vast aan angst en controle of heb jij voor liefde en vertrouwen?

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN

# SAMENVATTING

*Schrijf hieronder jouw eigen samenvatting van week 4 plezier.*

*Door erover na te denken en het op te schrijven in jouw eigen woorden onthoud je het beter. (wat vind je belangrijk? wat neem je mee? waar leg jij de focus op de komende tijd?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Het grootste cadeau wat je je kind kan geven is jouw volledige aandacht.

PUUR OUDERSCHAP BY KARIN

