



E-BOOK

ROOTS & WINGS

EEN INTRODUCTIE TOT
BEWUSTER OPVOEDEN



De vraag waarmee ouders vaak bij me komen is hoe ze iets kunnen veranderen aan het gedrag van hun kinderen. Hoe ze hun kinderen beter onder controle krijgen, hoe ze hen beter kunnen doen luisteren, kunnen kalmeren, aan het praten krijgen, uit hun schulp krijgen...

Uit de afgelopen 15 jaar aan persoonlijke ontwikkeling leerde ik o.a. dat we een onderscheid kunnen maken in dingen waar we **controle** over hebben en dingen waar we geen controle over hebben. Vanuit dat perspectief gooi ik dan ook graag een eerste vraag op:

Wat als onze kinderen niet thuishoren in de categorie waar we controle over hebben, maar in de categorie waar we geen controle over hebben?

Een perspectief dat 180 graden indruist tegen het oude opvoedingssysteem waarin kinderen moesten luisteren naar hun ouders en andere externe autoriteiten.

Een perspectief ook, dat ons uitdaagt om bewust(er) naar onszelf te kijken. Want wat als de oude, alom gekende, werkwijzen van controle, hiërarchie en het 'ik weet het beter dan jou omdat ik (de) ouder/leerkracht/zorggever ben' niet meer van kracht zijn?

Wat als we ons als zorggever, ouders en leerkrachten zouden focussen op datgene waar we wél controle over hebben, zijnde onszelf en de manier waarop wij ons gedragen als bewuste zorggever?

Wat als wij zouden inzien dat onze kinderen zich niet vormen op basis van wat wij zeggen maar van wie wij zijn en hoe wij handelen?

Om ouders, leerkrachten en allerhande zorggevers te laten kennismaken met de waarde en de mogelijkheden van bewuster opvoeden, geef ik in dit gratis Roots & Wings e-book alvast een inkijk in enkele thema's die in onze Roots & Wings training dieper aan bod komen. Daarnaast bied ik graag enkele tips & tools aan om thuis en/of op school al meteen mee aan de slag te gaan.

Dit e-book biedt perspectieven en mogelijkheden die jij helemaal op je eigen manier mag toepassen en uittesten. Voel je na het lezen van dit boek, dat je je graag verder wil verdiepen?

Wees dan van harte welkom in het Roots & Wings programma.

Meer info daarover vind je op www.the-lighthouse.be.

Nathalie

WIE BEN IK?

Mijn naam is Nathalie Willems. Ik ben een transformationele trainer & coach sinds 2014 en mama van Fé. In 2019 creëerde ik **Roots & Wings**, een programma rond Bewust Opvoeden. Intussen bestaat het programma zowel live als online, in het Nederlands en in het Engels. Dit gratis e-book geeft een kleine weergave van de inhoud van de training.



10 WEGWIJZERS VOOR BEWUST OUDERSCHAP



01

Er zijn geen vaste regels. Er is alleen wat zich aandient hier en nu.

02

Elk kind is uniek. Net zoals jij.

03

Je kind is niet van jou. En jij bent niet het kind van je ouders.

04

Het 'hoe' is ingebouwd in de situatie op het moment
dat deze zich voordoet.

10 REGELS VOOR BEWUST OUDERSCHAP

05

Vraag tijdig om ondersteuning wanneer dat nodig is,
ook als die van je kind is.

(Let goed op het verschil tussen co-creatie & verantwoordelijkheid!*)

06

Gebruik het huidige moment als een levend laboratorium
en laat de alledaagse interacties met je kind(eren)
je waardevolle lessen leren, hoe klein ze ook mogen lijken.

07

Kies er bewust voor om op dagelijkse basis een observator te blijven
van je eigen onbewuste patronen en conditionering*
en de mogelijke impact ervan op jouw kind(eren).

10 REGELS VOOR BEWUST OUDERSCHAP

08

Begrijp dat deze reis geen eenrichtingsverkeer is.
Bewust ouderschap gaat over het bouwen en onderhouden
van holistische* fundamenten,
zowel voor het leven van je kind als dat van jezelf.

09

Eer het pad van je kind even respectvol als dat van jezelf
en geef je over in vertrouwen aan de wijsheid van wie hij/zij is
en wie jij bent, wie hij/zij/jij nog moet worden
en wat hij/zij/jij daarbij nog kan leren.

10

Vier de kern van elk kind, inclusief jezelf, onvoorwaardelijk.
Zonder dat hij/zij/jij daar ook maar iets voor hoeft te doen,
iets voor hoeft te bewijzen of enig doel hoeft te bereiken.

TRIGGERS

Je komt thuis van een drukke dag op het werk, je kinderen zijn hyper en je wil ze nog net niet achter het behang plakken.

Je kleuter heeft een gigantische huilbui en plots sta je er zelf naast te janken.

Je puber trekt de zoveelste keer de deur nét iets te hard dicht en je moet al je zelfbeheersing aan de dag leggen om hem/haar niet buiten te zetten.

Triggers zijn dingen die ons **raken**, die ons irriteren en/of overstuur maken. Een trigger kan eender wat zijn dat wordt geregistreerd door onze **zintuigen**: een beeld, een gedrag, een geur, een woord, ... dat verwijst naar iets dat we **meedragen in onszelf**. Dat als het ware een **reactie** in gang zet.

Het kan verwijzen naar iets wat we lang geleden meemaakten en een fijne jeugdherinnering oproepen met bijhorend gevoel. Maar triggers kunnen ook kwetsen, irriteren, een gevoelige steek geven of zelfs een diep verborgen pijn raken.

Een trigger kan een **uitspraak** zijn zoals: 'Jij bent dom', of een combinatie van woorden die ons raakt, zoals: 'Jij bent de minst sportieve in deze familie'.

Het kan echter ook een **actie** zijn of een gebrek aan actie, die onze ergernis opwekt, zoals het laten rondslingeren van speelgoed, of teveel lawaai in huis.

Triggers zijn vaak moeilijker om mee te om te gaan als we zelf een fysieke **nood** hebben en we moe, hongerig, ziek of gestresseerd zijn. **Hoe sterker onze nood, hoe makkelijker we getriggerd raken en hoe feller onze reacties.**

Vaak kan een trigger ook heel heftig zijn als er een grote **behoefte** aan verbonden zit waar niet aan wordt voldaan, wanneer het een ongewenst gedrag betreft dat repetitief is of wanneer er een emotionele lading aan verbonden is die **gelinkt is aan iets uit onze kindertijd**.

Wanneer je getriggerd wordt, is het verstandig om eerst te voelen hoe het met je **eigen fysieke welzijn** is, teneinde de impact van de trigger helderder te kunnen kaderen.

Eens je helderheid hebt over je fysieke behoeften, kan je kijken wat er verder speelt en kan je **verantwoordelijkheid opnemen** om dit op een bewuste manier op te lossen in plaats van uit te vliegen tegen je kind(eren).

DE VERBORGEN BOODSCHAP VAN TRIGGERS

Om bewuster te leren omgaan met triggers, is het belangrijk om te kijken naar de **boodschap** die schuilgaat achter de trigger. Je kan daarin een aantal verschillende categorieën onderscheiden. Je kan getriggerd worden omdat:

- een persoonlijke **behoefte** niet wordt vervuld. Bv. je hebt een drukke dag gehad op het werk en komt thuis met een grote behoefte aan stilte en rust maar heel het huis blijkt op stelten te staan.
- een **waarde** niet wordt gerespecteerd. Bv. je hecht heel erg aan beleefdheid en wordt aangesproken door een leerkracht over de respectloze manier van handelen van je kind.
- een persoonlijke **grens** wordt overschreden. Bv. je hebt een afspraak gemaakt met je kind, die telkens opnieuw wordt genegeerd of je geduld werd al enkele malen zwaar op de proef gesteld en is nu op.
- een **kindwonde*** in jezelf niet werd geheeld. Bv. je werd als kind gepest op school en je merkt dat jouw kind over zich heen laat lopen door zijn vriendjes/vriendinnetjes.
- je kind een bepaald gedrag vertoont dat je niet **accepteert** in jezelf. Bv. je wordt erg verlegen of schaamt je wanneer je iets voor een publiek moet zeggen of doen. Jouw kind daarentegen, staat heel graag in het middelpunt van de aandacht. Sterker nog, hoe meer aandacht, hoe liever! Je merkt dat dit je heel erg kan irriteren, dat je plaatsvervangende schaamte ervaart of soms de drang voelt om je kind de mond te snoeren.

EERSTE HULP BIJ TRIGGERS

1

Wanneer je merkt dat je wordt getriggerd (geraakt/geïrriteerd) door iets wat je kind doet of zegt, ga dan niet meteen in **reactie**.

2

Check je eigen **fysieke toestand**: heb je honger/dorst/stress? Ben je moe?

3

Accepteer hoe je je nu voelt in **mildheid** en zonder oordeel. We zijn allemaal mensen. Geef jezelf de **toestemming** om bv. moe te zijn, waardoor de trigger de kans heeft gekregen om harder binnen te komen dan verwacht. Adem rustig in en uit.

4

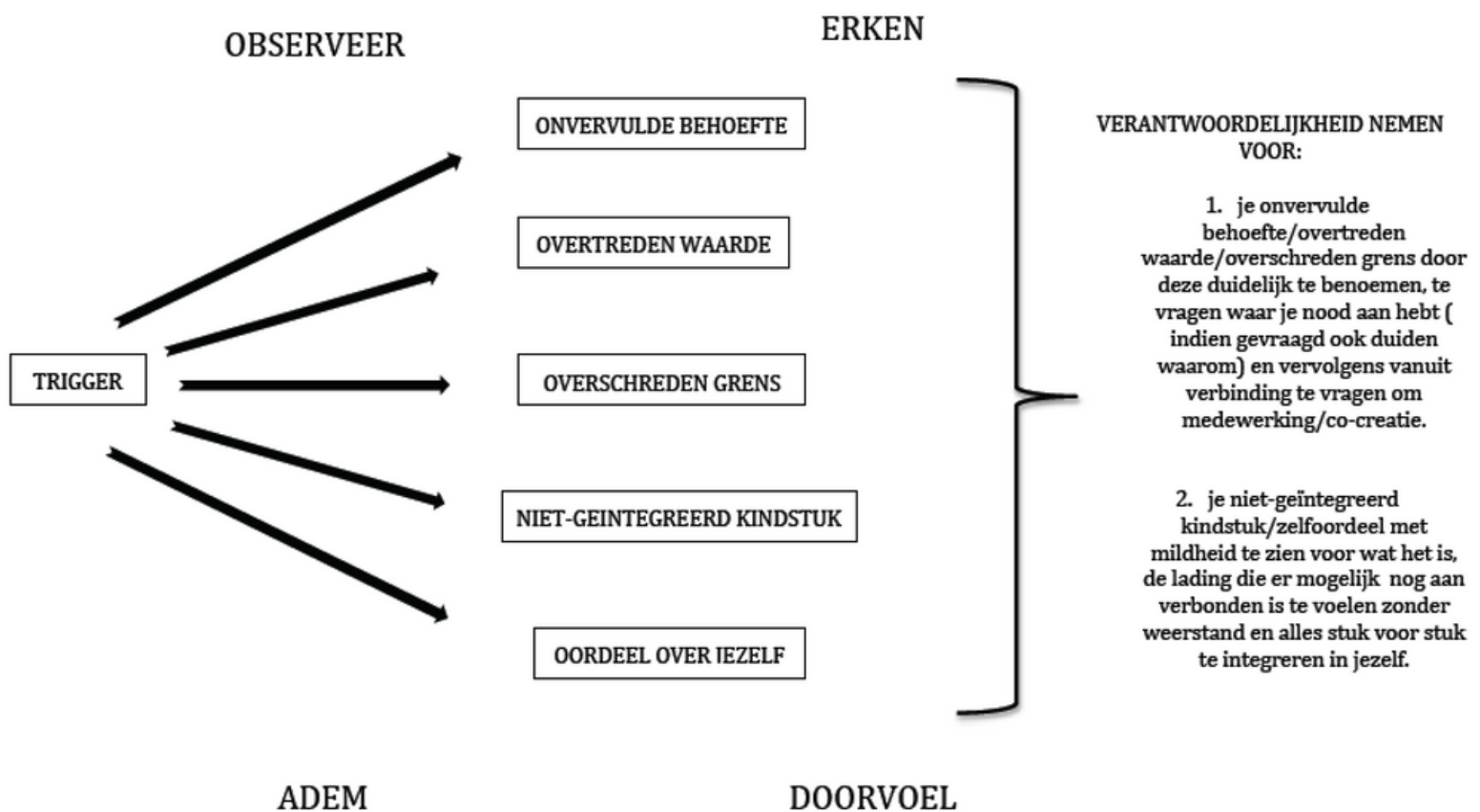
Voel welke **boodschap** er voor jou achter de trigger zit. Misschien heb je behoefte aan rust? Aan orde? Aan controle? Adem rustig in en uit. Mogelijk triggert je kind je in een gedrag dat je van jezelf niet accepteert? Of omgekeerd, word je getriggerd door een gedrag dat je zelf nooit hebt durven/mogen tonen (verworpen stuk)? Adem rustig in en uit.

5

a) In geval er een **verborgen behoefte** achter zit: kijk in welke mate je zelf voor de **invulling** van je behoefte kan zorgen. Is dit niet meteen mogelijk, druk dan je behoefte helder uit naar je kind en vraag om zijn/haar medewerking om tot een oplossing te komen waar jullie beide tevreden mee zijn. Let op: maak je kind niet verantwoordelijk voor de invulling van jouw behoefte of voor het oplossen van jouw 'gevoel'. Het blijft een co-creatie.

b) In geval het een **verworpen stuk** betreft: voel of je liefde kan voelen voor dat stuk in jou dat werd verworpen, weggedrukt of dat je nooit mocht/durfde tonen. Verbind intern met dat stukje en blaas met elke uitademing telkens een beetje meer liefde en acceptatie in dat stuk van jezelf tot je de rust voelt terugkeren in je lichaam. **In de mate dat je jezelf leert accepteren in totaliteit, leer je ook je kind accepteren in totaliteit.** Doorgaans gaan dit soort dingen niet in één enkele keer opgelost zijn. **Herhaling** is hier het sleutelwoord.

ZO DOE JE DAT





‘Een kind zou niet
moeten marcheren op
het ritme van
zijn/haar ouders maar
dansen op zijn/haar
eigen melodie.’

- Nathalie Willems -



JE RUGZAK

Een kind dat wordt geboren is **puur**. Het is neutraal en ongeschonden, als een blank canvas. Eigenlijk is het alleen nog maar een fysiek omhulsel, een lichaampje, met primaire behoeften, gedreven door zijn **instincten**. Het eet, slaapt, plast en huilt als het iets nodig heeft en daar houdt het zowat mee op qua interactie in die eerste weken.

Echter van zodra dat wezentje geboren is, start de **ontwikkeling** van alles rond en in dat lichaampje. Van kleins af aan begint het zijn lijfje te ontdekken en alles te kopiëren wat het in zijn buitenwereld waarneemt.

En dat doet het in eerste instantie naar het **voorbeeld** van zijn/haar primaire zorggevers, in de meeste gevallen mama en papa.

Naarmate het groeit, neemt het niet alleen de fysieke handelingen over van mama en papa maar later mogelijk ook van andere leden van zijn/haar familie en omgeving. Het wordt onbewust blootgesteld aan de gedachten en emoties van mama en papa. Het wordt **gevoed door wat er leeft in het familiesysteem*** als waarden en normen maar ook als taboes, beperkende overtuigingen en angsten. En langzaam maar zeker wordt zijn/haar wereldbeeld ingevuld. Niet zozeer door wat er zich toont in de realiteit rondom hem/haar maar veeleer door wat reeds werd **voorgekauwd** door de leden van de familie waarin het werd geboren.

Met andere woorden, **het kind krijgt mee wat er in jouw rugzak leeft**. Nu is daar in essentie niet noodzakelijk iets mis mee. Maar wat als jij zelf niet bewust bent van wat daarin leeft? Of wat als je er wel van bewust bent en je het helemaal niet wil meegeven aan je kind(eren)?

JE RUGZAK LEEGMAKEN

- 1** Maak je eigen rugzak eens open en neem een bewuste kijk naar de **beperkende overtuigingen*/gedachten** die je met je meedraagt en die je niet wil meegeven aan jouw kind(eren).
- 2** Maak een **eerlijke lijst** van wat er in jou leeft aan beperkende overtuigingen. Voorbeelden daarvan zijn bv.: *'Ik ben het niet waard om...'*, *'Ik ben niet slim/aantrekkelijk/getalenteerd/jong/... genoeg'*, *'Ik moet niet teveel willen'*, *'Ik mag niet teveel aandacht trekken'*, *'Ik ben te luid/veeleisend/druk/introvert/...'*
- 3** Bepaal voor jezelf in welke mate deze gedachten/ideeën reeds aanwezig waren bij je eigen **ouders/zorggevers** of zijn ontstaan door jouw eigen opvoeding.
- 4** Maak een **belofte** aan jezelf om er actief mee aan de slag te gaan teneinde ze niet door te geven aan je kind.

Zelf aan de slag

a. Welke beperkende overtuigingen leven er in jou?

b. Wat heb je ontdekt?

c. Welke belofte maak je aan jezelf met betrekking tot wat je net heb ontdekt?

GRENZEN

Grenzen zijn een machtig iets. Eigenlijk zijn ze onbestaand, veranderlijk, onzichtbaar en... anders voor iedereen. Tegelijk hebben ze de macht om iemand tot een **lijder** of een **leider** te maken, iemand te domineren, klein te houden of te weren.

Grenzen zijn **cruciaal in relaties**, en dat geldt zeker ook voor de ouder-kind relatie.

Als we voor het eerst ouder, leerkracht of zorggever worden, hebben we doorgaans de intentie om het zo goed mogelijk te doen. We hebben een bepaald **beeld** van hoe we ons als ouder zouden moeten gedragen en gaan daarvoor meer dan eens over onze grenzen. In het bijzonder onze fysieke grenzen worden in het eerste levensjaar van ons kind vaak zwaar gestretcht, om nog niet te zeggen overtreden.

Een kind stopt namelijk niet uit zichzelf, als er geen grenzen zijn. Het is jouw **verantwoordelijkheid** als ouder/zorgdrager om die lijn tijdig aan te geven.

Het gevaar van niet tijdig je grenzen aangeven is dat je je plots **overweldigd** kan voelen en in reactie gaat tegen je kind.

Op langere termijn kan dat resulteren in het feit dat er over je heen wordt gelopen. Een ander gevolg kan zijn dat je kind zelf iemand wordt die geen grenzen heeft, waardoor er misbruik van hem/haar kan worden gemaakt.

Nadat je helderheid hebt gekregen over waar je grenzen liggen, is het belangrijk om te beseffen dat het nu aan jou is om die grenzen te **bewaken en respecteren**. De enige manier waarop je kind namelijk jouw grenzen leert respecteren en leert om zelf gezonde grenzen te creëren, is doordat jij het **goede voorbeeld** geeft. Dat betekent dat jij in de eerste plaats respect moet hebben voor je eigen grenzen.

Als je lichaam aangeeft dat het rust nodig heeft, respecteer dan je fysieke grens en gun het rust.

Als je hoofd aangeeft dat het vol zit, neem dan afstand van je mentale bezigheden en ga iets doen waarover je even niet hoeft na te denken.

Als je kind om aandacht vraagt en het gaat in dat moment niet, geef dan rustig en respectvol aan dat het even niet kan maar dat je later weer beschikbaar bent.

Worstel je regelmatig met een kind dat over jouw grenzen of over zijn eigen grenzen gaat? Stel jezelf dan de vraag: **'In welke mate respecteer ik mijn grenzen?'**

En ook de vraag: **'Wat is mijn eigen relatie tot grenzen?'**, levert je ongetwijfeld een aantal boeiende inzichten op...

Suggestie: Deel je grootste inzicht m.b.t. grenzen op onze Facebookpagina (<https://www.facebook.com/rootswingsbelgium>) teneinde anderen te inspireren en je inzicht te verankeren.

Levenslessen van onze kinderen door de jaren heen

BABY – Van onze baby's kunnen we leren om helemaal aanwezig te zijn in het hier en nu, zonder referentie naar wat er is geweest of zorgen om wat er mogelijk kan komen.

PEUTER – Van onze peuters kunnen we leren om met verwondering en nieuwsgierigheid naar de wereld rondom ons te kijken. Om zonder oordeel te observeren en onze zintuigen ten volle te benutten om alles zo rijk mogelijk in ons op te nemen.

KIND – Van onze kinderen kunnen we leren om naar ons lichaam te luisteren: Wanneer hebben we honger? Wanneer zijn we moe? Wanneer is genoeg 'genoeg'? Waar worden we vrolijk van? Wat brengt ons vervulling? Wat doen we om geen enkele andere reden dan dat we er vrolijk van worden? Waar zeggen we 'ja' tegen en wanneer zeggen we 'nee'?

TIENER – Van onze tieners leren we hoe we onszelf kunnen uitdrukken naar de buitenwereld toe. We leren experimenteren met onszelf in al onze rollen en expressies, met de representatie van wie we kiezen te zijn en van hoe we ons wensen te tonen aan de wereld rondom ons. Ze leren ons rebelleren tegen datgene wat mogelijk vast is komen te zitten en activeren ons kritisch denken met de vraag: 'Wie kies ik te zijn?'

STUDENT – Van onze jongvolwassenen leren we terug dromen. De attitude van niets is onmogelijk en de wereld ligt aan mijn voeten. De grenzeloze fantasie, de energie en het enthousiasme waarmee werelden worden verbeterd, is het stuk dat terug geactiveerd kan worden door onze jonge twintigers.



5 TIPS & TOOLS VOOR MEER BEWUST OUDERSCHAP

1

DE STAAT SCOREN

Het is niet altijd makkelijk om te weten in welke staat onze kinderen zich bevinden, vermits we niet kunnen voelen wat zij voelen. Deze tool heeft twee doeleinden. Allereerst leer je een beter zicht krijgen op de staat waarin je kind zich bevindt en kan je er dus beter op anticiperen. Ten tweede leert je kind een betere relatie ontwikkelen met zijn/haar fysieke lichaam.

Als je het gevoel hebt dat je kind angstig, moe, hongerig, ... is kan je, in plaats van te zeggen of aan te nemen dat dit zo is, vragen om een **score te geven op een schaal van 0 tot 10** voor hoe moe/hongerig/angstig/opgewonden... hij/zij is. Maak bij voorkeur een verschil tussen lichaam en geest.

Bijvoorbeeld:

'Hoe moe is je hoofd op dit moment van 0-10?'

'Hoe moe is je lichaam op dit moment van 0-10?'

5 TIPS & TOOLS VOOR MEER BEWUST OUDERSCHAP

2 SCHUD HET VAN JE AF

Als we ons niet veilig voelen, spant ons lichaam zich op. Kinderen kunnen angstig zijn voor nieuwe situaties (bv. naar de tandarts gaan, het pretpark, een nieuwe sport/school/kampje...).

Om hun lichaam te ontspannen in of na uitdagende situaties, kan je hen leren het van zich af te schudden. **Schudden is een natuurlijke manier om spanning los te laten en het lichaam terug te brengen naar zijn normale homeostase.**

Dit is tevens een natuurlijk gedrag dat veel dieren gebruiken om stress los te laten. Het hoeft overigens niet bij schudden te blijven, het los 'dansen' is ook effectief.

En ps: het werkt niet alleen bij kinderen ;)



5 TIPS & TOOLS VOOR MEER BEWUST OUDERSCHAP

3

REBELSE DAGEN

Rebelse dagen zijn een geweldige tool om wat meer **luchtigheid en spel** te brengen binnen een context waarin bepaalde regels moeten worden gerespecteerd of veel routine bestaat. Stel dat je het belangrijk vindt dat je kinderen beleefd zijn, dan kan je bv. met hen afspreken dat ze één dag per maand alles mogen doen wat jullie doorgaans als onbeleefd labelen: luidop boeren, met hun handen eten, met de schoenen het huis in, de hond in bed nemen, ...

Of je last een '**niet-zeur**' dag in: één dag per week mag niemand in het huishouden klagen of zeuren. Doe je dat wel, dan moet je een tegenprestatie of een klusje doen of iets anders dat je onderling afspreekt.

Je kan ook een feestje geven, voor geen enkele andere reden dan dat je het leven viert of omdat het donderdag is. Of je neemt allemaal een snipperdag en doet iets ongepland zoals picknicken in het park, naar Parijs rijden om croissants te eten, een ruiltocht met het hele gezin, ...

De meeste kinderen houden van **avontuur en verrassing**. Is je kind niet zo avontuurlijk ingesteld, kijk dan samen waar hij/zij zich prettig bij voelt.

5 TIPS & TOOLS VOOR MEER BEWUST OUDERSCHAP

4 DANKBAARHEID IN PLAATS VAN BELONEN

Kinderen zijn van nature **loyaal** aan hun familie(systeem) en trachten alles te doen om daarin hun plaats te hebben en **erkend te worden**. Vanuit dat perspectief is het niet wenselijk je kind te 'belonen' voor een bepaald gedrag. **Zowel straf als beloning zijn immers beide een (on)bewuste vorm van manipulatie**. Het volstaat dankbaarheid te tonen als je kind bv. inzet toont. Je zou kunnen zeggen: *'Ik vind het ontzettend fijn dat je uit eigen beweging je speelgoed hebt opgeruimd. Dank je wel.'*

5 TIPS & TOOLS VOOR MEER BEWUST OUDERSCHAP

5 DE RUIMTE HOUDEN IN PLAATS VAN TROOSTEN

We hebben als ouders/zorgdragers de neiging om dingen op te lossen voor ons kind zonder dat erom wordt gevraagd. We willen hen behoeden van pijn en teleurstelling en geven van daaruit ons advies en onze oplossingen.

Wat je kind echter meer steunt in zijn/haar ontwikkeling, is om er in momenten van nood in de eerste plaats gewoon te **zijn**. De ruimte te houden waarin hun **emoties mogen worden gevoeld** en hun **verhaal kan worden verteld**.

Waar in ze erkend en gezien worden in hun worsteling zonder dat er 'actie' plaatsvindt. Nadat je kind terug zijn/haar emotionele balans heeft hervonden, kan je de ruimte verder blijven houden om hem/haar tot zijn/haar **eigen oplossingen** te laten komen indien dat nodig is.

Met de simpele zin : *'Ik ben hier als je me nodig hebt.'*, geef je aan dat je er onvoorwaardelijk bent en moedig je je kind daarnaast aan om in zijn/haar **eigen kracht en wijsheid** te blijven staan. (ps: Dit principe is evengoed van toepassing op alle andere relaties die je hebt ;))



‘Als we iets willen
veranderen aan een
kind, moeten we ons
eerst afvragen of er
niet iets is dat we
beter kunnen
veranderen aan
onszelf.’

- Carl Jung -

Video opdracht: Met oprechte aandacht bij je kind



Oprecht aanwezig zijn bij je kind, wat betekent dat nu precies en slaag jij er in om 100% bij je kind aanwezig te zijn?

Klik [hier](#) om het filmpje te bekijken.

Nieuwsgierig naar meer video opdrachten?

Klik dan gerust op één van de YouTube filmpjes hieronder :

- [Terug.gaan voelen](#)
- [Luisteren naar het innerlijke kompas](#)
- [Opvoeden vanuit bewuste keuze](#)

DIT WAS HET DAN...

Hopelijk heeft dit e-book je een aantal nieuwe perspectieven kunnen bieden en een handige set tools waarmee je meteen aan de slag wil gaan.

Voel je dat dit nog maar het topje van de ijsberg is en dat je je verder wil verdiepen in bewust opvoeden?

Wil je aan de slag gaan met je triggers en meer leren over hoe je als ouder/zorggever bewuster met je kind(eren) kan omgaan?

Of ben je nieuwsgierig naar wat er allemaal in je eigen rugzak zit en hoe je deze kan leegmaken om zo een onwankelbaar fundament neer te kunnen zetten voor je kind?

Dan ben je van harte welkom in ons
Bewust Ouderschapsprogramma Roots & Wings.

Meer info en data vind je op:

www.the-lighthouse.be

WOORDVERKLARING



*p. 5 - **Co-creatie**: wanneer je samen dingen beslist. Met andere woorden, de ander (in dit geval het kind) krijgt evenwaardig inspraak.

*p. 5 - **Let goed op het verschil tussen co-creatie & verantwoordelijkheid**: de reden dat je hiervoor moet opletten, is omdat een kind uit loyaliteit aan zijn/haar familiesysteem en om 'erbij te horen' zich mogelijk kan aanpassen aan jou en dingen (bv. verantwoordelijkheden) kan gaan dragen die niet van hem/haar zijn. Een ouder mag nooit in dermate gaan hulp vragen/leunen op een kind dat de dynamiek omslaat waardoor de ouder het kind wordt en omgekeerd. Het is jouw verantwoordelijkheid om voor jezelf te zorgen én je mag je kind daarin om medewerking vragen op een bewuste en evenwichtige manier.

*p.5 - **Conditionering**: dit verwijst naar alles wat jou heeft gevormd tot wie jij vandaag bent: je overtuigingen, je angsten, je waarden, etc.

*p. 6 - **Holistische fundamenten**: betekent dat je een gezonde en evenwichtige basis legt voor zowel het emotionele, het fysieke, het mentale en het energetische lichaam van je kind (en dat van jezelf).

*p. 8 - **Kindwondes**: zijn dingen die jou ooit hebben gekwetst als kind en die je nooit een plaats hebt kunnen geven, waardoor ze makkelijk terug kunnen worden geactiveerd door iets wat je kind zegt of doet.

*p. 12 - **Familiesysteem**: alles wat er in een familie, bewust alsook onbewust, van generatie tot generatie wordt doorgegeven. Dat kan gaan van waarden en normen, regels, geheimen, en gedragscodes tot zelfs verslavingen, passies en verantwoordelijkheden.

*p. 13 - **(Beperkende) Overtuigingen**: gedachten die je zo sterk gelooft, dat je ze als absolute waarheid bent gaan beschouwen

GETUIGENISSEN



'Het was zoveel meer dan Bewust Ouderschap,... Bewustwording van mijn eigen opvoeding, de grenzen en pijnen uit mijn eigen mee gekregen opvoeding. Bewustwording dat ik een keus heb om het anders te doen...

Niet alleen in mijn relatie tot mijn kinderen, ook mijn relatie tot mijn ouders en vrienden en collega's.

Een aanrader voor iedereen die in welke relatie dan ook vast loopt op hetzelfde punt.'

Jacobien

'De training omtrent bewust ouderschap is een echte eye-opener. Het brengt boeiende inzichten en het is een unieke kans om vanuit verschillende invalshoeken te kijken naar mezelf, mijn kinderen, ons gezin. Wat een verrijking! Nathalie heeft een heel verstrekkende kennis en brengt me op enthousiaste, vriendelijke en open wijze dichterbij mijn roots en wings als ouder.'

Louise



'Deze training is een waardevolle ervaring geweest. Veel stukjes van mijn leven kwamen samen en opende tegelijkertijd nieuwe deuren om een bewuste en vreugdevolle relatie met kinderen, mezelf en eigenlijk iedereen met wie ik omging volledig te omarmen.

Bedankt Nathalie, ik ben zo dankbaar voor de tijd, de kennis en de ervaring die je met ons hebt gedeeld.'

Emiliano





‘Er zijn twee dingen
die we onze kinderen
moeten meegeven:
het ene is wortels en
het andere is
vleugels’

- *Anoniem* -
