



E-BOOK

# Versterk de *verbinding* met je kind

*Informatie, tips en oefeningen*

*~BLOEI!~*

# Welkom bij **BLOEI!**

DIT E-BOOK NEEMT JE MEE OP EEN REIS  
VAN BEWUSTWORDING EN PRAKTISCHE  
STAPPEN OM DE HARMONIE IN JE GEZIN  
TE HERSTELLEN.

**VINDT EEN DUURZAME OPLOSSING  
DIE WÉL WERKT!**



e-book

# INHOUDSOPGAVE

ONDERWERP	PAGINA
Welkom bij BLOEI!	4
De PresentChild©-methode: <i>Een unieke benadering</i>	5
Inzichten en tips voor ouders	6
Inspirerende voorbeelden	8
Praktische oefeningen	10
En nu?	13

Krachtige  
mama's helen  
kinderen

# *e-book* WELKOM BIJ BLOEI!

Bij BLOEI! geloven we in de kracht van verbinding. Ouderschap is een reis vol liefde, uitdagingen en groei. Soms kunnen we als ouder vastlopen, vooral als ons kind problemen ervaart. Het is dan waardevol om te ontdekken wat deze situaties ons willen vertellen. Dit e-book neemt je mee op een reis van bewustwording en praktische stappen om de harmonie in je gezin te herstellen.

BLOEI! werkt o.a. met de unieke PresentChild©-methode. In dit boek ontdek je hoe deze methode jou kan helpen om de signalen van je kind beter te begrijpen en daarmee een diepere verbinding met jezelf en je kind te creëren.

*e-book*

# DE PRESENTCHILD-METHODE© EEN UNIEKE BENADERING

De PresentChild©-methode is gebaseerd op het inzicht dat kinderen ons iets spiegelen over onszelf. Gedrag, emoties of fysieke klachten van je kind kunnen onbewuste signalen zijn die jou als ouder uitnodigen om naar binnen te kijken. Als jij groeit en verandert, verandert je kind mee.

## **Hoe werkt het?**

Een kindertolk vertaalt de signalen van je kind in een liefdevolle boodschap voor jou. Door deze boodschap te ontvangen en ermee aan de slag te gaan, ontstaat er een wonderlijke verandering in de dynamiek van het gezin. De methode is holistisch, diepgaand en respectvol, waarbij het kind zelf niet actief betrokken hoeft te worden in de sessies.

### De PresentChild©-methode:

- ♥ Zet de ouder centraal in het proces.
- ♥ Zorgt voor blijvende inzichten en veranderingen.
- ♥ Versterkt de relatie tussen ouder en kind.

*e-book*  
**INZICHTEN & TIPS VOOR  
OUDERS**



Hier enkele praktische inzichten en tips die je vandaag zelf al kunt toepassen om meer verbinding te ervaren:

*e-book*

# INZICHTEN & TIPS VOOR OUDERS

## **1. Luister zonder oordeel**

Kinderen voelen zich het meest gehoord als je zonder oordeel naar ze luistert. Probeer tijdens gesprekken geen advies te geven, maar wees gewoon aanwezig.

## **2. Herken de spiegel**

Vraag jezelf af: "Wat probeert mijn kind mij te vertellen met dit gedrag?" Schrijf je gedachten hierover op om patronen te ontdekken.

## **3. Zelfzorg is essentieel**

Je kunt er pas volledig voor je kind zijn als je goed voor jezelf zorgt. Neem dagelijks tijd om te ontspannen en op te laden.

## **4. Creëer quality time**

Plan regelmatig momenten waarin je volledige aandacht aan je kind geeft. Dit versterkt de band en helpt je kind zich veilig te voelen.

## **5. Vertrouw op je intuïtie**

Jij kent je kind beter dan wie dan ook. Vertrouw op je gevoel en neem beslissingen die goed voelen voor jullie beiden.



# e-book INSPIRERENDE VOORBEELDEN

## **Anna en haar dochter Lisa**

Anna zat met haar handen in het haar omdat haar dochter Lisa van acht jaar vaak boos en opstandig was. Door de PresentChild©-methode ontdekte Anna dat ze zelf moeite had met grenzen stellen. Toen Anna hieraan ging werken, veranderde Lisa's gedrag zichtbaar. Lisa werd rustiger en voelde zich veiliger. Anna merkte ook dat haar eigen stressniveau afnam, waardoor er meer rust in huis kwam.

"Ik kon eindelijk weer genieten van de momenten met Lisa," zegt Anna. "Het voelde alsof we elkaar eindelijk echt begrepen."

## **Meike en haar zoon Sam**

Meike worstelde met het perfectionisme van haar zoon Sam. Tijdens een traject ontdekte Meike dat ze zelf erg streng voor zichzelf was. Door zachter te worden naar zichzelf, kon ze Sam beter begrijpen en ondersteunen. Hun relatie werd warmer en speelser. Sam voelde zich minder onder druk gezet en durfde meer fouten te maken, wat zijn zelfvertrouwen enorm verbeterde. Meike deelde: "Ik zie nu hoe belangrijk het is om mezelf niet langer te bekritisieren. Het heeft niet alleen mij geholpen, maar ook mijn zoon."



# e-book INSPIRERENDE VOORBEELDEN

## **Eva en haar dochter Sophie**

Eva zocht hulp omdat haar dochter Sophie van zes jaar slecht sliep en vaak huilerig was. Tijdens de sessies ontdekte Eva dat haar eigen angst om fouten te maken een grote rol speelde. Sophie spiegelde deze spanning. Toen Eva begon met mindfulness en leerde om meer los te laten, werd Sophie's slaaproutine rustiger en had ze minder huilbuien.

"Ik was zo verrast hoe snel Sophie reageerde," vertelt Eva. "Het was alsof ze meteen aanvoelde dat ik me beter voelde."

## **Jeroen en zijn zoon Tijn**

Jeroen liep thuis vast omdat zijn zoon Tijn van tien jaar vaak woede-uitbarstingen had. Tijdens de vertalingen ontdekte Jeroen dat hij zijn eigen emoties vaak onderdrukte, vooral boosheid. Toen Jeroen leerde om zijn gevoelens op een gezonde manier te uiten, werd Tijn kalmer en meer open in hun gesprekken. Ze vonden samen een nieuwe manier om spanningen te bespreken.

"Tijn is nog steeds energiek," zegt Jeroen, "maar die heftige uitbarstingen zijn verleden tijd. Het voelt alsof we elkaar nu echt verstaan."

# e-book PRAKTISCHE OEFENINGEN

## Oefening 1: De spiegel ontdekken

Stap 1: Kies een situatie waarin je kind gedrag vertoont dat je moeilijk vindt. Dit kan bijvoorbeeld boosheid, terugtrekking of verdriet zijn.

Stap 2: Schrijf op wat dit gedrag met jou doet. Voel je je gefrustreerd, machteloos of misschien zelfs boos? Beschrijf je gevoelens zonder jezelf te veroordelen.

Stap 3: Vraag jezelf af: "Wat zegt dit over mij?" Dit is een uitnodiging om naar jezelf te kijken en te ontdekken of dit gedrag iets weerspiegelt van je eigen gevoelens, overtuigingen of onverwerkte emoties.



Stap 4: Schrijf vervolgens op welke stappen je zou kunnen nemen om een gezondere reactie te geven. Hoe kun je anders reageren vanuit een plaats van rust en zelfbewustzijn?

# e-book PRAKTISCHE OEFENINGEN

## Oefening 2: Tijd voor jezelf

Stap 1: Plan 30 minuten per dag waarin je iets doet dat je energie geeft. Dit kan een rustige wandeling zijn, meditatie, lezen, een hobby, of gewoon even niks doen.

Stap 2: Reflecteer na afloop: Hoe voelde je je voor en na deze activiteit? Was er verschil in je energie, gemoedstoestand of houding ten opzichte van je kind?

Stap 3: Maak het een dagelijks ritueel. Het nemen van tijd voor jezelf zorgt ervoor dat je je als ouder meer in balans voelt en beter in staat bent om met je kind om te gaan.



# e-book PRAKTISCHE OEFENINGEN

## Oefening 3: De bewustwording van grenzen

Stap 1: Denk na over de grenzen die je als ouder hebt en stel je voor dat je kind ze begrijpt en respecteert. Wat zou er in je gezinsdynamiek veranderen als je zelfbewustere grenzen zou stellen?

Stap 2: Schrijf een lijst van grenzen die je zou willen stellen, zowel voor jezelf als voor je kind. Wat zijn gezonde grenzen voor jouw gezin?

Stap 3: Neem één van deze grenzen en oefen deze in je dagelijks leven. Reflecteer op wat er gebeurde toen je deze grens stelde: voelde je je krachtiger, ongemakkelijk of zelfs opgelucht?



# e-book WAT NU?

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat het je nieuwe inzichten heeft gegeven en je inspireert om de verbinding met jezelf en je kind verder te versterken.

Zijn de tips uit dit e-book niet voldoende of wil je meer weten over BLOEI!? Bezoek dan [www.bloeibewustvoelen.nl](http://www.bloeibewustvoelen.nl) voor meer informatie of om een vrijblijvend gesprek in te plannen. De PresentChild©-methode is één van de methodes waar ik mee werk, neem vooral contact op voor al je vragen over de opvoeding of problemen waar je kind mee worstelt. Samen kunnen we werken aan een liefdevolle en harmonieuze toekomst voor jou en je gezin.

Liefs,



**BLOEI!** - Van strijd met je kind naar rust in je gezin!