



Nathalie Nuñez

Breng meer rust en liefde in je gezin

5 praktische tips





In 5 stappen naar meer rust in je gezin

In een groot gezin zoals het mijne - mijn vriend Fernando en ik hebben samen 3 dochters - zijn er nu éénmaal momenten van stress.

Er zijn momenten dat er heel veel gebeurt. Dat we van alles aan het doen zijn tegelijkertijd. Of er komt onverwachts iets tussen... Dat hoort er nu éénmaal bij.

Maar het is voor niemand fijn als er van het ene naar het andere moment wordt gehold. Van school komen, direct aan het huiswerk beginnen en dan achter uw kookpotten vliegen, ...Het eten van de kids is nog niet goed verteerd of ze worden al in pyjama's gestoken en in bed gelegd. Op een plek waar er teveel wordt gehaast, kan liefde moeilijk gedijen. Het kan ook anders:

**Ik wens je veel leesplezier
en inspiratie toe,**
Nathalie,

**Reis je mee mindful
door het leven?**





UITDAGING 1

"Als ouder zijn we te hard voor onszelf."

Eén zekerheid hebben we als ouder: we maken we fouten.

Ja, ik zeker ook en jij ook. ;-)

Je riep net iets harder tegen je kind dan je zou willen, je liet het eten aanbranden, je vergat de boterhammendoos mee te geven voor op school,...

Je hebt je overslapen... Nu die fouten op zich, dat is niet zo erg.

Die horen er nu éénmaal bij. Wat "erger" is, is onze reactie op die fouten.

De meeste van ons hebben de neiging om wanneer we het moeilijk hebben, het onszelf nog moeilijker te maken.

We zijn kwaad op onszelf omdat we fouten maken.

Terwijl als iemand anders dezelfde fout maakt...

Tegen een andere mama aan de schoolpoort zeg je "och ja, u een keertje overslapen, dat kan gebeuren, he, is niet zo erg...".

Kan je tegen jezelf ook zo vriendelijk zijn als tegen die mama of de schoolpoort? Of zoals je zou spreken tegen een vriend(in)?



Spreek tegen jezelf zoals je tegen je vriend (in) zou praten

- **Zo zeg ik dan af en toe tegen mezelf: "Zo erg is het niet.** Je hebt ook zoveel aan je hoofd, het kan bijna niet anders dat je dan al eens een keertje iets vergeet. Het is allemaal niet zo erg, de wereld vergaat niet als je je een keertje overslaapt".

Die vriendelijkheid naar onszelf is zo super belangrijk.

- **Ik zou zeggen ervaar het zelf.** Want ik kan veel zeggen natuurlijk, het meest gaan jullie leren uit eigen ervaring. Ga ervoor, experimenteer!

Succes! En ja, in het begin is dat misschien een beetje wennen om niet zo streng te zijn voor jezelf, maar alles went he. ;-)



TIP 1



UITDAGING 2

"We multitasken teveel."

Terwijl we aan het koken zijn, voeren we een gesprek met onze kinderen, beantwoorden we nog snel "tussen de soep en de patatten" een dringend mailtje, kijken we nog even wat voor weer het morgen wordt en plaatsen we een snelle kriebel in de agenda van onze dochter. En wij vrouwen zeggen dan wel tegen onszelf dat wij van alles tegelijk kunnen. Maar als we eerlijk zijn... loopt dat toch niet altijd zo vlot. Achteraf denken we 'wat stond er nu toch weer in die agenda...?' ;-)

Doe 1 ding tegelijk

• **Vermijd multitasken.** Als je aan het koken bent, kook dan alleen: proef, smaak, riek, kijk en voel aan je ingrediënten, aan het "kunstwerk" dat jij aan het creëren bent.

En geef toe is het niet ongelooflijk dat je van al deze aparte ingrediënten een heerlijk gerecht op tafel tovert!

Telkens wanneer je denkt aan je werk, aan straks, of aan je lange 'todo' lijst, breng dan vriendelijk je aandacht naar de geuren en kleuren van jouw gerecht.



TIP 2



UITDAGING 3

"Je thuis: een stress plek."

In een groot gezin zoals het mijne - mijn vriend Fernando en ik hebben samen 3 dochters - zijn er nu éénmaal momenten van stress.

Er zijn momenten dat er heel veel gebeurt. Dat we van alles aan het doen zijn tegelijkertijd.

Of er komt onverwachts iets tussen... Dat hoort er nu éénmaal bij.

Maar het is voor niemand fijn als er van het ene naar het andere moment wordt gehold.

Van school komen, direct aan het huiswerk beginnen en dan achter uw kookpotten vliegen, ...

Het eten van de kids is nog niet goed verteerd of ze worden al in pyjama's gestoken en in bed gelegd.

Op een plek waar er teveel wordt gehaast, kan liefde moeilijk gedijen. Het kan ook anders:

Je thuis: een rustplek

Sinds ik mindfulness beoefen, ga ik er op een andere manier mee om. Ten eerste zijn er vele minder momenten van stress. En als die er toch zijn, zijn de scherpe kantjes eraf.

• **Zo maak ik op die drukke doe-momenten, momenten zoals 's morgens, waar er veel te doen is, regelmatig contact met mijn adem en mijn hart.** We houden samen (in praktijk meestal ik alleen ;-)) een minuut stilte aan de ontbijttafel, gebruik ik mijn zintuigen om in het hier-en-nu te zijn. Zo breng ik bijvoorbeeld mijn aandacht naar de smaken van mijn appel, zeg ik tegen mezelf dat ik nu nog niet op de fiets zit, maar hier aan tafel mijn appel zit te eten. En geniet ik van deze ene unieke heerlijk sappige appel.

• **Ik bouw bewust korte rustmomenten in. Als we terugkomen van school** "doe" ik de eerste 10 a 15 minuten niets. Ik maak ruimte zo. Zo vroeg Emilie me gisteren om voor te lezen uit mijn strip, soms willen ze iets vertellen, soms springen we op de trampoline, doen we yoga, ...

Ook voor het slapengaan bouw ik een rustmoment in. We steken een kaarsje aan - binnenkort in de winter - een vuurtje, we praten nog even na, we vertellen een verhaal, ik leg me even naast hen in bed,...

• **Door deze kleine veranderingen in te bouwen kan ik vriendelijker blijven voor mezelf en voor mijn kinderen.** Kijk waar jij korte rustmomenten kan inbouwen. En als het eens een keertje niet gaat, omdat je ergens naartoe wil, dan steek je ze gewoon wat sneller in bed. Dat is dan ook oke, wees dan mild voor jezelf.

TIP 3





UITDAGING 4

"Je thuis: een plek van individuen."

Is je huis een plek waar er weinig wordt gedeeld?

Leven jullie door jullie drukke agenda's wat naast elkaar? Voel je je eenzaam in je eigen huis? Jij kan dit veranderen. Ja, je hebt echt die kracht. Als jij verandert, heeft dit sowieso invloed op jouw gezin. Dus bouw aan verbondenheid, start vandaag. Daar kan je op de volgende manieren aan bouwen:

Je thuis: een plek van verbondenheid en liefde

- **Maak er een plek van waar je partner en je kinderen graag thuiskomen.**

Versterk je verbondenheid, je samenhangingsgevoel met elkaar:

- vertel elkaar je avonturen van de dag, luister met aandacht naar elkaar.
- doe iets samen als gezin voor je gaat slapen
- als jullie thuiskomen, neem dan even bewust tijd voor elkaar al is het maar 10 minuutjes
- plan een "gezinsdag" waarop je alle smartphones afzet en bewust tijd maakt voor elkaar

Kies één van de puntjes hierboven en start er deze week mee!

- **Geef elk gezinslid een compliment!**

Is er iemand voor wie je er moeilijk één vindt? Geef er aan die persoon dan twee. ;-) Want dan heeft jullie relatie duidelijk terug weer wat positieve energie nodig. En hoe doen we dat beter dan met een compliment? Iedereen heeft zijn talenten, hier heeft iets moois in zich.

- **Tip voor als je het bij één van je kinderen zo moeilijk vindt om een compliment te geven:**

Sluit dan even je ogen. En denk terug aan een mooi moment dat jullie samen hadden. Of denk terug aan toen hij/zij baby was of observeer hem of haar als hij slaapt. Voel je de liefde terug stromen? Ik ben zeker dat je nu wel een compliment gaat vinden. En euh... hou het niet voor jezelf he, deel het! Kan je jezelf daarna ook een compliment geven omdat je iets moois hebt gezegd aan de ander. En de glimlach van de ander is uiteraard ook weer een mooi compliment voor jezelf.

TIP 4





UITDAGING 5

"Ik moet thuis altijd alles alleen doen."

In een gezin met kinderen kan je bezig blijven.

Er is altijd van alles te doen: koken, strijken, wassen, kuisen, ... Vermijd woorden als "altijd", "nooit", "niets", "alles", ... Als je eerlijk bent, je moet niet altijd alles alleen doen.

Kijk wat je misschien kan schrappen, kijk wat je kan uitbesteden en durf hulp te vragen op een vriendelijke manier.

Vermijd ook het woord "moeten" en vervang het door "willen" of "kunnen", waar dit voor jou oke aanvoelt. Bijvoorbeeld ik wil de tafel 's avonds dekken, zodat het morgenvroeg makkelijker verloopt.

Ik wil lekker en gezond koken voor mezelf, mijn partner en mijn kids, ik vind dat belangrijk en wil goed voor hen zorgen.

De andere gezinsleden (familie, vrienden, ...) zijn er om je te helpen



Voelt heel anders aan dan te denken dat je alles alleen moet doen he. ;-)

- **"Anderen zijn er om je te helpen"**

Wat brengt die gedachte bij jou teweeg?

Test ze eens uit, herhaal ze regelmatig tegen jezelf.

En je zal verbaasd staan, hoe meer je in deze uitspraak gelooft, hoe meer hulp je zal ontvangen.

- **Hoe vaker je vriendelijk om hulp vraagt**, hoe vaker je dankbaarheid uit voor verkregen hulp, hoe meer hulp je zal krijgen.

TIP 5