

Mama
COACHING



HAPPY MUSLIM HOME



GRATIS 6 TIPS

OM EEN MINDER BOZE
MOEDER TE WORDEN

www.happymuslimhome.nl

6 TIPS OM EEN MINDER BOZE MOEDER TE WORDEN

01

Herken je triggers!

Vaak lijkt je boosheid te komen door wat je kind doet... maar eerlijk? Het zegt meestal meer over jou dan over hen. Misschien ben je moe, voel je je overvraagd, zit er oud schuldgevoel onder of is *jouw* emmertje gewoon even te vol. Onderzoek dat!

Wat maakt jou nou echt boos? Welke situaties? Het veranderen begint bij het herkennen wat die boze-mama-uitbarsting veroorzaakt. Pas dan kan je stappen nemen om het anders te doen.

02

Wanneer gaat het wel goed?

Onderzoek welke momenten het wel goed gaat.

Hoe voel jij je dan? Hoe handelt jouw kind?

Wat is er anders dan de situaties dat het soms helemaal mis gaat? Hoe je dat de volgende keer weer in zetten?

03 Wees stil

Leer stil te zijn als je boos bent... druk als het ware jouw pauzeknop in.

Gewoon niets zeggen en even pauzeren. Zoals onze Profeet ﷺ ons ook geleerd heeft.

Niet altijd makkelijk, maar oefening baart kunst!

Het helpt om je ogen te sluiten even bewust adem te halen en te pauzeren. En dan pas te reageren.

Geloof me het kan heel veel verdriet, nare gevoelens en schuldgevoel achteraf schelen!

04 Zorg goed voor jezelf

Cliche! I know.

Maar zo belangrijk. Ik heb dat zelf elke keer weer ervaren. Wat heb jij nodig om je goed te voelen?

Waar krijg jij energie van? Dagelijks even dat warme kopje thee, even wat langer douchen of een heerlijke wandeling.

Denk er eens over na, wat helpt jou om je even op te laden? Het hoeft niets groots te zijn.

Je kunt nou eenmaal niet geven uit een emmer die leeg is. Kleine momenten voor jezelf maken je zachter en geduldiger.

05

Zoek Verbinding geen Controle

Boosheid komt vaak voort uit de drang om alles onder controle te houden. Met kinderen is dat natuurlijk onmogelijk, dingen lopen altijd anders dan je verwacht. Juist daarom is verbinden zo belangrijk.

Door écht contact te maken, te luisteren en aanwezig te zijn, geef je je kind veiligheid. Kinderen voelen zich pas écht gezien en geliefd als ze merken dat jij je met hen verbindt en niet alleen probeert het gedrag te sturen.

Verbinding creëert rust, voor jou én voor je kind, en helpt boosheid los te laten.

06

Geef je over aan Allah!

Je hoeft het niet allemaal zelf te dragen. De druk om alles perfect te doen, de zorgen over je kinderen of je huishouden... laat ze soms even los.

Overgave geeft rust, niet alleen aan jezelf, maar ook aan je gezin.

Wanneer je vertrouwen leert stellen in Allah en de leiding van Zijn plan toelaat, ervaar je minder stress en minder boosheid.

06

Geef je over aan Allah (vervolg)

Het is geen passiviteit, maar een bewuste keuze om los te laten wat je niet kunt controleren en te focussen op wat jij wél kunt beïnvloeden.

Door overgave creëer je ruimte voor zachtheid, liefde en geduld, voor jezelf en voor je kinderen.

Het opent een nieuwe manier van moeder zijn: één waarin je vanuit rust en verbinding kunt reageren, in plaats van vanuit frustratie en controle.



Ik ben Asmaa,

Mama van vijf jongens én Mama Coach.

Jarenlang worstelde ik zelf met boosheid, controle en het vinden van echte verbinding met mijn kinderen.

Met mijn achtergrond in Sociaal Pedagogische Hulpverlening, mijn specialisatie Jeugd en jarenlange ervaring als opvoed- en kindercoach, ontdekte ik: het begint allemaal bij jou als moeder ❤️

Als jij meer rust vindt, verandert je hele gezin mee.
Dat is het begin, het begint bij jou...

Vandaag begeleid ik moeders zoals jij om boosheid los te laten, zichzelf terug te vinden en weer een liefdevolle verbinding op te bouwen met zichzelf, met hun kinderen én met Allah.

Lieve mama,

Het is misschien tijd.

Tijd om te stoppen met elke dag tegen jezelf te zeggen: *morgen doe ik het écht anders*. Om vervolgens morgen weer hetzelfde te doen.

Tijd om uit de cirkel van boosheid, schuldgevoel en frustratie te stappen.

Je weet diep van binnen: **dit kan anders**.

Je mag zachter zijn.

Rustiger, kalmer. Jezelf weer terugvinden. Tijd voor jezelf nemen.

En vanuit daar ook je gezin laten opbloeien.

Daarom heb ik iets bijzonders gemaakt.

Een jaar lang neem ik je mee op reis. Niet vluchtig. Niet "even snel een cursusje".

Nee... écht de diepte in.

✨ Een jaar waarin jij loslaat wie je niet meer bent.

✨ Een jaar waarin jij ontdekt wat je wél wilt.

✨ Een jaar waarin je weer gaat bouwen aan jezelf, je gezin en je verbinding met Allah.

✨ Een jaar waarin alles wat je leert ook echt gaat landen, omdat we het stap voor stap, in alle rust doen.

Stel je voor dat je over 12 maanden terugkijkt en denkt:

♥ Ik schreeuw niet meer zo vaak.

♥ Mijn huis voelt lichter, fijner, mijn gezin rustiger.

♥ Ik voel me steviger, zachter en meer mezelf.

♥ Ik leef in verbinding met mezelf, met mijn kinderen én met Allah.

➡ Dit is geen droom of onmogelijk.

Dit is wat er kan gebeuren als je dit avontuur met mij aangaat, insha Allah.

Ben je klaar om het moederschap niet langer te overleven, maar echt te leven?

Dan is dit jouw uitnodiging, lieve mama.

www.happymuslimhome.nl



Veel liefs,

Asmaa

