

VAN SINGLE TOT BONUSMAMA

Bonusmama Affirmatie Gids





Hi Bonus mama

Wat ben ik blij dat jij deze Bonusmama Affirmatie Gids in handen hebt. Want nu ben jij een stap dichterbij om die Fabulous & Kickass Bonusmama te zijn die haar 'mentale shit' op orde heeft. Want eerlijk is eerlijk, het valt niet mee om die gedachtentrein onder controle te houden. Laat staan als je ook nog in een samengesteld gezin leeft. En dat laatste, daar help ik je graag bij.

Ik weet als geen ander dat het samengestelde gezin een grote trigger kan zijn voor negatieve gedachten en overtuigingen die je hele dag of gemoed beïnvloeden. Met deze gids help ik je graag op weg om je gedachten te herkennen en te transformeren, zodat de gedachten weer van jou zijn en jij weer vol energie kunt genieten van je samengestelde gezin!

Liefs Serena

PS: Op blz 13,14 & 15 heb ik jullie alvast op weg geholpen met een lijstje bonusmama affirmaties.

Waarom affirmaties

De afgelopen jaren ben ik intensief met mezelf aan de slag gegaan. Ik raakte tweemaal overspannen door een opeenstapeling van zorgen. Daarnaast ervaarde ik veel negatieve gedachten door ons samengestelde gezin. Dit was het moment waarop ik besepte dat er iets moest veranderen. Ik wist ook dat de verandering niet van buitenaf zou komen. Ik moest veranderen!

Mijn overtuigingen en negatieve zelfbeeld belemmerden mij om te groeien. Zo ben ik mij gaan verdiepen in alles wat met persoonlijke ontwikkeling te maken heeft. Ik ben cursussen gaan volgen, heb gesprekken gevoerd met een psycholoog, ben mij ontzettend veel gaan inlezen en ben nieuwe technieken gaan toepassen, waaronder affirmaties.

Toen ik de term "affirmaties" leerde kennen, vond ik het maar een lastig woord. Wat hield dit nou weer in? Ik had geen idee. Mocht jij hetzelfde hebben, dan is deze gids perfect voor jou.



“Een affirmatie is een positieve gedachte die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren. Letterlijk betekent het: bevestiging, bekrachtiging. Een affirmatie is gebaseerd op het principe dat je hersenen geloven wat ze vaak zien of horen”

Gedachten & overtuigingen

Om affirmaties goed toe te passen is het eerst nodig dat je goed begrijpt wat erin jouw hoofd gebeurt. En dat begint bij herkennen welke gedachten, overtuigingen en angsten jou in de weg staan.

Herken jij de negatieve stem in jezelf? Die stem die je klein houdt en je in de weg staat om vol overgave en liefde te gaan staan voor jezelf en je samengestelde gezin?

Het mooie is, je bent alleen bang voor iets als je ergens heel veel van houdt. Dus als je angst voelt, wil je iets heel graag. Ik geloof in energie en frequentie, en dat je meer aantrekt van hoe je je voelt. Dat betekent niet dat je je pijn of angsten moet negeren maar dat je er met compassie voor jezelf naar kunt kijken. Dat je ze kunt accepteren en loslaten. Het helpt om te kijken waar je angst vandaan komt, wat het triggert, zodat je de situatie kunt herschrijven.

Ga op zoek naar jouw 'Ja maar'. Bijvoorbeeld: Ik wil wel investeren in de relatie met de bonuskinderen, maar zij zitten niet op mij te wachten. Alles wat er na de 'ja maar' komt is een overtuiging.

HERKEN JE DEZE GEDACHTEN, OVERTUIGINGEN EN ANGSTEN?

- ✓ Ik ben niet goed genoeg
- ✓ Ik zal nooit een gelijkwaardige plek hebben in mijn samengestelde gezin
- ✓ Ik ben onzeker
- ✓ Ik moet harder werken om te bewijzen dat ik ertoe doe
- ✓ De biologische moeder heeft het beter voor elkaar dan ik
- ✓ Ik maak mij zorgen of ik het leven in het samengestelde gezin wel aankan
- ✓ Ik ben bang dat de bonuskinderen niet op mij zitten te wachten

De kracht van je gedachten



Gedachten zijn gekoppeld aan onze emoties en onze gedachten zijn zo sterk dat ze vaak bepalen hoe wij ons voelen. Bijvoorbeeld wanneer ze ons laten geloven dat we niet goed genoeg, niet slim of slank genoeg zijn. Sterker nog, negatieve gedachten hebben zelfs de kracht om letterlijk de cellen in ons lichaam te veranderen.

"Je gedachten en overtuigingen van vandaag creëren je morgen."

—Louise Hay—

Gedachten kunnen zich als ware toneelstukjes in ons hoofd af spelen, met als gevolg dat we ons laten verleiden om deze gedachten te geloven. Je gedachten worden o.a. beïnvloed door situaties uit je jeugd of wat andere jou hebben verteld en wat jij als waar hebt aangenomen. Onbewust geven we onze negatieve gedachten een podium en bieden ze de kans om zich dieper te wortelen in ons lichaam. Blijven deze toneelstukjes lang genoeg in jouw hoofd, dan worden het je overtuigingen. Overtuigingen met een beperking, wel te verstaan.

Negatieve gedachten die zich hebben ontwikkeld tot overtuigingen staan vaak jouw groei in de weg. Gelukkig heb jij zelf de power om je eigen gedachten te stoppen en om te buigen, zodat jij weer grip hebt over je eigen gedachten.



Stap voor stap

Je gaat zo aan de slag met een oefening die mij ook heeft geleerd om aan mijn negatieve overtuigingen te werken. Het heeft mij geholpen om steeds beter mijn gedachten te stoppen voordat ze mijn hoofd overnemen. Door bewust te zijn van wat ik denk, ben ik er op tijd bij om mijn gedachten om te buigen en zelf de regie te hebben over mijn gedachten en emoties. Het heeft mij enorm geholpen in mijn samengestelde gezin.

Ik geef toe dat het soms aantrekkelijk lijkt om in negatieve gedachten te blijven hangen; er gebeurt soms gewoonweg teveel in ons samengestelde gezin. Maar door elke dag bezig te zijn om deze gewoonte te doorbreken, gun ik mijzelf het leven te leiden zoals ik het eigenlijk wil.

WAT HET MIJ HEEFT OPGELEVERD:

- ✓ Affirmaties ondersteunen mij en geven mij kracht om te doen wat ik wil in het leven
- ✓ Het maakt mij bewuster van mijn eigen verantwoordelijkheid over mijn leven en de uitkomst daarvan.
- ✓ Ik kan mijn gedachten ombuigen en hiermee verander ik direct mijn emoties en mijn energie voor de dag

Aan de slag

01 SCHRIJF ALLES OP

Schrijf al jouw gedachten en overtuigingen op ten aanzien van jouw leven in het samengestelde gezin.

02 WEES JE BEWUST VAN JOUW WOORDEN

Woorden hebben veel kracht. Ben je snel gefrustreerd, reageer je je af op anderen, voel je jaloezie, afgunst, klaag je, roddel je? Schrijf het allemaal op. Herken je energie en gedrag, wees je bewust en oefen dit elke dag,

03 BEDANK JE OVERTUIGINGEN

Wees zacht voor jezelf en zie je overtuigingen en je woorden. Ze waren er voor je maar je hebt ze niet meer nodig. Omarm ze, accepteer ze en bedank ze.

04 NIEUWE OVERTUIGING

Het is tijd voor nieuwe overtuigingen ook wel je affirmatie te noemen. Verander de zin van je overtuiging simpelweg door het woord 'niet' eruit te halen. Of pas je overtuiging aan door, 'ik kies ervoor om' ervoor te zetten.



‘Vergeven is jezelf de vrijheid geven om die situatie waarin een ander jou feitelijk nog in zijn macht heeft los te laten. Een ander vergeven doe je voor jezelf, Niet voor een ander.’

–Willemijn Welten–

Van negatief naar positief

Hoe ging de bovenstaande oefening voor jou?
Ervaarde je weerstand, of ging het gemakkelijk?

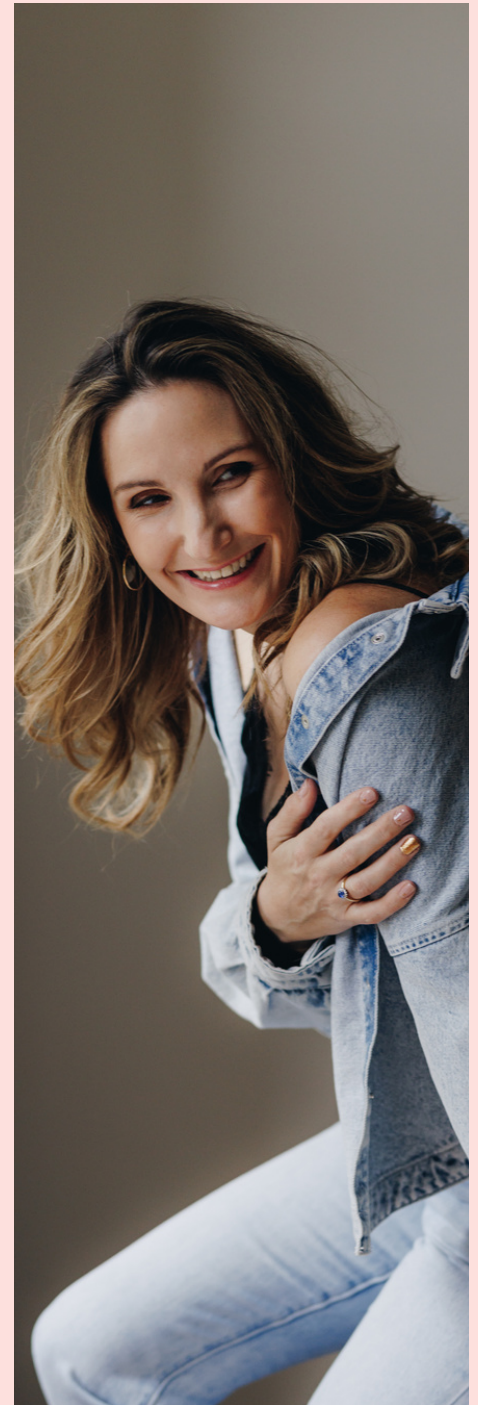
Ik hoop vooral dat je met een zachte blik naar je overtuigingen en jezelf hebt kunnen kijken.

Laat het een geruststelling zijn dat we allemaal worstelen met negatieve overtuigingen waar we niet trots op zijn. Een van de diepgewortelde overtuigingen bij velen is het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Ik weet dat jij het waard bent, maar hoe vaak ik dat ook tegen je kan zeggen, dit is iets wat jij tegen jezelf zou moeten zeggen, en nog beter, iets wat je zelf mag voelen! Gelukkig kunnen affirmaties daarbij helpen, omdat ze bedoeld zijn om negatieve gedachten en overtuigingen om te buigen en te vervangen door bekrachtigingen van wat je wél bent.

Je herschrijft de negatieve overtuigingen door er andere bevestigingen tegenover te zetten.

Je brein houdt van herhaling en gelooft wat het hoort en ziet. En niet alleen gelooft je brein wat het hoort en ziet, maar ook wat je écht voelt doet ertoe



Hoe werken affirmaties



Je gedachten en emoties hebben invloed op je gedrag en vormen daarmee je persoonlijkheid. Door middel van je persoonlijkheid creëer je jouw leven, jouw werkelijkheid.

Waarschijnlijk wil je een andere uitkomst dan hoe je jouw werkelijkheid momenteel ervaart. Immers, je hebt 'last' van je negatieve gedachten, en de energie die hierdoor wordt uitgestraald, staat jouw gevoel van geluk in de weg.

Om de uitkomst van jouw werkelijkheid te veranderen, is het belangrijk om open te staan voor liefdevolle en ondersteunende gedachten die jou vertrouwen geven. Dit bereik je door positieve affirmaties vaak te herhalen, ze met oprechte emotie en energie te geloven.

Op deze manier zullen je hersenen nieuwe verbindingen aanmaken en deze opslaan in je onderbewustzijn. Zo herschrijf je jouw eerdere verhaal.



De Bonusmama affirmaties

Het is tijd om jouw bonusmama affirmaties te kiezen. Welke gedachten wil jij ombuigen, en welke affirmatie past daarbij?

Ik help je graag op weg en heb daarom alvast per thema een aantal bonusmama affirmaties gemaakt. Kies degene die het meest bij jou resoneert, pas hem eventueel aan, maak hem helemaal van jou!

Hieronder lees je stap voor stap hoe jij de affirmaties tot een dagelijks terugkerend ritueel maakt, zodat jouw hersenen de nieuwe overtuigingen gaan geloven!

Let's go, you can do this!

Jouw routine

1 Kies 3 affirmaties

Kies 3 affirmaties en laat deze terugkomen op een plek die jij vaak ziet. Schrijf het bijvoorbeeld op een post-it en plak het op je spiegel, zet je affirmatie als foto op je telefoon. Zolang het maar zichtbaar is.

2 Lees, schrijf, voel en geloof

Kies een moment op de dag waarop jij even 3 minuten neemt om de affirmaties binnen te laten komen. Lees, schrijf hem op en voel hoe het zou zijn als je affirmatie al werkelijkheid is.

3 Gedraag je naar je affirmatie

Welke stappen zet jij om je affirmatie werkelijkheid te laten zijn? Wat doet deze bonusmama? Hoe gedraagt zij zich in haar samengestelde gezin? Hoe zorgt zij voor zichzelf?





4

Herhalen, herhalen, herhalen

Zoals we hebben geleerd houdt ons brein van herhaling, dus dat betekent volhouden. Je doet het voor de positieve gedachten, jij hebt de regie weet je nog! Jouw energie, jouw gedachten, jouw leven!

5

Verander je energie

Merk je dat je energie laag is en je snel in negatieve gedachten vervalt? Lees dan je affirmatie, adem 3 keer diep in en rustig uit, en verander je energie door je focus te verleggen naar wat je wél wilt! Dit moment is van jou en neemt niemand van je af.

6

Geniet en heb plezier

Het hoeft allemaal niet zo serieus. Heb je aandacht besteed aan je affirmatie? Top, geniet lekker van je dag en laat het voor nu allemaal even los.

Bonusmama Affirmaties

Zelfliefde & Zelfzorg:

- Zorgen voor mijzelf is het beste wat ik aan mijn samengestelde gezin kan geven, zo kan ik de beste (bonus)moeder en partner zijn voor mijn samengestelde gezin
- Mijn dromen en wensen doen ertoe en ik werk er elke dag aan om ze te realiseren
- Ik houd mijn energie hoog door op tijd te gaan slapen en gezond te eten, zo zorg ik ervoor dat ik meer geduld heb voor mijn samengestelde gezin.
- Ik kies ervoor om liefde te geven ongeacht de omstandigheden
- Ik ben het waard om liefde te ontvangen
- Ik ben sterk, zelfverzekerd en ik straal
- Ik heb een positief zelfbeeld en ik werk hier elke dag aan
- Ik heb alle kwaliteiten in mij voor een mooi, gelukkig en volwaardig leven
- Ik vertrouw op mijn intuïtie bij het nemen van beslissingen in het belang van mijn samengestelde gezin.

Zelfreflectie en Groei:

- Ik ben een belangrijk onderdeel van ons samengesteld gezin
- Ik vraag hulp wanneer ik dit nodig heb zodat ik groei op alle vlakken in mijn leven
- Ik kies zelf hoe ik mijn samengestelde gezin ervaar, ik kan elk moment ervoor kiezen om het anders aan te pakken dan dat ik deed
- Ik mag fouten maken
- Ik ben trots op wat ik heb bereikt en wat ik ga bereiken
- Ik kies ervoor om gelukkig te zijn
- Ik heb de controle over mijn gedachten, alleen ik bepaal hoe mijn gedachten invloed hebben op mijn gevoel
- Ik ben sterk, zowel mentaal als fysiek
- Van elke uitdaging maak ik een overwinning
- Ik ben zelf verantwoordelijk voor de keuzes die ik maak in mijn leven
- Ik leer mijzelf beter kennen doordat ik blijf ontwikkelen op het gebied van zelfkennis, zelfinzicht en het vergroten van mijn vaardigheden

Bonusmama Affirmaties

Balans in het Samengestelde gezin:

- Ik focus mij op hetgeen waar ik controle op heb: mijzelf, onze relatie en de momenten waarop de bonuskinderen bij ons zijn.
- Ons huis is een veilige plek, voor mijzelf, mijn partner en de (bonus)kinderen
- Ieder gezinslid heeft recht op zijn of haar verdriet
- Ik laat mijn verwachtingen van vandaag los en accepteer dat dingen anders kunnen gaan
- Het leven in een samengesteld gezin is een leerproces, elke dag leer ik weer bij en groei ik als (bonus)moeder
- Ik sluit compromissen omdat ik weet dat het leven in een samengesteld gezin gaat om balans
- Ik kan ervoor kiezen om een stap naar voren, opzij of terug te zetten voor mijn samengesteld gezin
- Ik blijf kalm en veerkrachtig bij onverwachte uitdagingen in ons samengestelde gezin

Kinderen en Bonuskinderen:

- Ik ben een rolmodel voor mijn (bonus)kinderen
- Ik besteed tijd en aandacht om mijn (bonus)kinderen beter te leren kennen en zij mij
- Ik accepteer mijn (bonus)kinderen voor wie zij zijn
- Mijn woorden komen voort uit liefde en begrip, zowel naar mijn eigen kinderen als naar mijn bonuskinderen.
- Ik accepteer dat er een verschil zit tussen de liefde die ik voel voor mijn biologische kinderen en mijn bonuskinderen
- Elk kind in ons gezin verdient liefde en respect, ook als zij het moeilijk hebben mij als nieuwe partner te erkennen

Relatie & Communicatie:

- Mijn relatie is belangrijker dan ruzies over de ex- partner
- Ik kies ervoor om mijn gevoelens over mijn bonusmoederschap openlijk te delen met mijn partner, zodat we hierover in gesprek kunnen.
- Ik kies zelf hoeveel ik conflicten over het co- ouderschap van mijn partner toelaat in onze relatie
- Ik investeer tijd, liefde en aandacht in mijn relatie
- Mijn relatie is gebouwd op een goed fundament en we werken hier elke dag aan
- Goede communicatie is de basis van de relatie en de sleutel om een goed team te zijn.

Bonusmama Affirmaties

Grenzen stellen

- Ik bepaal zelf hoeveel invloed de ex-partner heeft op mijn leven
- Ik ben zelf verantwoordelijk voor hoeveel ik mijn leven laat beheersen door pijn en verdriet.
- Ik kan op elk moment kiezen om het anders aan te pakken dan voorheen
- Ik zeg 'nee' wanneer dat nodig is en ben hier comfortabel mee
- Ik sta voor de keuzes die ik maak, ook wanneer deze anders uitpakken dan ik dacht.
- Ik stel gezonde grenzen voor mezelf en communiceer deze met respect aan anderen.

Omgang met de ex-partner

- Ik accepteer dat de ex-partner onderdeel is van ons leven
- Ik respecteer de/mijn ex-partner voor wie hij/zij is
- Mijn rol als bonusmoeder wordt versterkt door een gezonde co-ouderschapsdynamiek met de ex-partner
- Ik communiceer helder en respectvol met de ex-partner, wetende dat dit de algehele gezinsdynamiek positief beïnvloedt.
- Ik kies ervoor om (tijdelijk) geen contact met de ex-partner te hebben en dit via mijn partner te laten gaan, ik accepteer dit en ervaar rust in mijn keuze.

Geduld en Flexibiliteit

- Moeilijke tijden gaan ook weer voorbij, het laat mij zien hoe sterk en (veer)krachtig ik ben
- Rustig blijven tijdens een conflict ligt binnen mijn bereik, dat is hetgeen waar ik controle over heb
- Ik kan alles aan wat op mijn pad komt

Dankbaarheid

- Ik ben gelukkig en dankbaar voor wie ik ben geworden.
- Ik ben dankbaar voor mijn mooie samengestelde gezin en ik doe er alles aan om dit geluk te behouden
- Ik focus op wat wel werkt in ons samengestelde gezin en koester de positieve momenten.
- Ik ben dankbaar voor de levenslessen die ik leer in mijn samengestelde gezin
- Ik kan op elk gewenst moment mijn dankbaarheid voelen en hiermee mijn energie verhogen

Bonusmama, You got this!

Lieve bonusmama,

Ik hoop dat je met veel plezier aan de slag bent gegaan met deze Bonusmama Affirmatie Gids. Ik heb er alle vertrouwen in dat jij met deze tools een stap dichterbij bent gekomen om die Fabulous & Kickass Bonusmama te zijn die regie heeft over haar eigen gedachten en acties.

Jouw levensgeluk in je samengestelde gezin doet er toe, vergeet dat niet!

COACHING

Lieve Bonusmama, je hoeft het niet allemaal alleen te doen! Heb je behoefte aan meer ondersteuning? Vanuit mijn prachtige praktijk in Amsterdam-Zuid met gratis parkeergelegenheid help ik je graag om jouw weg weer te vinden in je samengestelde gezin.

Liefs Serena



serena@vansingletotbonusmama.nl
www.vansingletotbonusmama.nl

