

100 % PARTTIME OUDER

**De zeven ingrediënten voor
ijzersterke communicatie bij
co-ouderschap
zelfs als je ex moeilijk is**

door Ingrid Geertsma

100%

PARTTIME OUDER

Co-ouderschap?
Dat wil ik niet!

En toch wanneer één besluit te willen scheiden, moet je ermee dealen.
Hoe blijf of hervind je dan jezelf?

Dit e-book helpt je op weg om als parttime ouder ijzersterk te communiceren als het stof van de eerste schok gedaald is. Eerst heb je geregeld wat moest - een convenant, ouderschapsplan en wellicht mediator. Maar dan?

Los van alle redenen waarom je uit elkaar bent gegaan, je hebt niet gekozen voor parttime ouderschap. Je wilt er het liefst altijd zijn voor je kinderen; alles meemaken wat zij beleven; geen enkel bijzonder moment missen. Je wil ze beschermen voor nare situaties bij de ander, compenseren wat bij de ander te streng of te slap gaat - en dat gaat niet meer.

Wanneer je echt uit elkaar bent, ontdek je dat je beter dan ooit te voren moet communiceren met elkaar.

In een periode waarin dat heel moeilijk is. De stap van fulltime ouder naar parttime ouder is een hele heftige verandering voor alle betrokkenen.



Zeker zolang je kinderen nog minderjarig zijn ontkom je niet aan veel overleg. Onze dochter was net 4 en onze zoon net 8 jaar. Ik was geschokt, dat hij een ander had en een plan had: hoe 'ons' leven er voortaan uit zou zien: 50 % de kinderen, hij het huis, splitsen van familie en vrienden, ... Duidelijk was wel dat we het contact waren kwijt geraakt.

Soms is het contact te herstellen. Zeker als je kinderen hebt, is het het proberen waard. Eenvoudig is dat niet, het vergt grote persoonlijke groei. Er is pijn, verlies, grote veranderingen en onzekerheid bij iedereen. En dan zijn we normaliter niet op ons best.

Is ook jouw grootste wens in deze situatie om:

- Er er echt zijn voor je kinderen, de verbinding voelen ook als ze niet bij je zijn?
- Geen strijd te voeren met je ex, maar juist goed samen te werken?
- Jezelf te hervinden en kalm te blijven in elke situatie?
- Met zelfvertrouwen dingen bespreken die er echt toe doen?

en weet je dat je daarvoor moet stoppen met pleasen en wantrouwen. Dat je moet leren beter je grenzen te voelen en hierover helder maar geweldloos te communiceren?

Steeds weer bleek ik een paar dingen erg nodig te hebben om te blijven staan. Ik werd enorm uitgedaagd om mezelf te blijven en contact te maken ondanks alles. Te kiezen voor vertrouwen, grenzen te hervinden en ijzersterke communicatie vaardigheden te ontwikkelen.

100% parttime ouder

Co-ouderschap?

Het is vallen en opstaan, experimenteren en steeds weer opnieuw. Wat werkt voor mij, wat is goed voor het geheel en wat is het beste voor de kinderen? Ik heb dingen gedaan waar ik niet trots op ben en een grootsheid getoond waar ik nog steeds versteld van sta.

Ik zie klanten worstelen en zichzelf overstijgen.
Beide kanten zijn er.

Hoe is dat voor jou?

Herken jij je in de dilemma's en de keiharde noodzaak tot zelfonderzoek en groei?

Je móet om te blijven staan, geluk te hervinden en een goede ouder te blijven, aan de bak.

Met jezelf.

Die groei naar de beste parttime moeder die ik kan zijn, heeft me veel gebracht. Gelukkige kinderen met zelfvertrouwen, zelfstandigheid om vrij mezelf zijn en een functionerende samenwerking.

Wanneer je de 7 ingrediënten van dit e-boek benutten kan, dan krijg je de **ijzersterke stevigheid** om je leven opnieuw vorm te geven. **Zonder stijd** maar in goede samenwerking, met zelfvertrouwen om te **bespreken wat er toe doet**.

Zodat je er echt bent voor je kinderen,
de verbinding diep van binnen voelt
- ook als ze niet bij je zijn.

Is dat ook jou grootste wens? Dit e-book is een goed begin. En weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Dreig je te verdwalen in het woud van cursussen en adviezen. Ik help je graag.

Leer van iemand die het zelf heeft meegemaakt, alle valkuilen kent en al vele vrouwen hier echt mee heeft verder geholpen. Die expert is op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en communicatie en als missie heeft: **Parttime ouders 100% ouder te laten zijn.**

Co-ouderschap is een uitdaging van balanceren en communiceren. Met jezelf, je kinderen en je ex. En dat al nog zonder nieuwe partners, extra kinderen en school. Ik heb van mijn eigen situatie, mijn klanten, studenten en medewerkers precies hierover veel mogen leren.

In dit nieuwe ebook van Verdiep je Contact deel ik de 7 belangrijkste ingrediënten voor succesvol co-ouderschap. Eén voor één komen ze langs:

1. Verschillen,
2. geen kritiek,
3. compassie,
4. niet invullen,
5. grenzen,
6. vertrouwen en
7. contact.

Veel leesplezier en inspiratie.
Liefs, Ingrid



Dé 7 ingrediënten

Geen kritiek

Verschillen

Compassie



Grenzen

Niet
invullen

Contact

Vertrouwen

voor ijzersterke
communicatie bij co-
ouderschap



1. WORSTELLEN MET VERSCHILLEN

Verschil van mening over de wijze van opvoeden is vaak één van de bronnen van ergernis in een relatie. Ieder komt uit een ander nest en neemt zijn onbewuste waarden en gewoontes mee.

Wanneer daar niet super bewust van en begripvol over bent heb je zomaar conflicten.



Wanneer hoe jij in het leven staat zich ontwikkeld en het verschil met je ex-partner steeds groter wordt, is het een enorme uitdaging om open te blijven staan.
Om begrepen te worden en kritiek te voorkomen.

Met hulp van het gemeentelijke Opvoedpunt heb ik geleerd over verbindend gezag als opvoed methode, deze is gebaseerd op het model van geweldloze communicatie.
Dat bleek een kans om te ontwikkelen voorbij mijn eigen opvoeding (permissieve, laissez-fair) en die van mijn ex (klassiek autoritair).

Ik ben steviger gaan staan in mijn opvoedingsvisie. Ik ben gestopt met me aanpassen aan ieders ideeën en heb de wens om eenduidigheid uit te stralen naast me neer gelegd.

Op één lijn zitten kan nuttig zijn, maar als je dan in jezelf niet congruent bent, is dat nog onduidelijk.

Mijn les: Verschil is prima te hanteren voor kinderen, mits authentiek.

1. WORSTELLEN MET VERSCHILLEN

De omschakeling is lastig.
Voor jezelf van stil naar druk.
En zeker ook andersom.
Ineens merk je hoe enorm stil het kan zijn als je ze mist.



Maar vooral voor de kinderen - de verschillen in 'cultuur' vergroten met de tijd en vragen veel aanpassingsvermogen.
Bij beide huizen zijn sommige dingen fijn en goed. Maar je bent elk anders, leeft anders en koos ervoor om niet bij elkaar te blijven- dat geeft ruimte voor je eigen pad.

De omsteltijd verschilt per kind. Wellicht noemen ze je de eerste dag papa, moeten ze een nachtje slapen om weer zichzelf te zijn.
Ga hier niet licht mee om.
Dat wisselen kost energie, andere looproute 's nachts naar de wc, vegan eten, langer op een scherpje mogen...
En soms een vraag 'waarom is papa zo ... en jij ... t', 'waarom mag je soms niet Vragen van je kind om de verschillen te begrijpen.

Op één lijn van fulltime naar parttime ouderschap
De sleutel bleek bij al deze herkenbare worstelingen steeds de **stevige kern in mezelf** verbinden met de ander.
Te **vertrouwen op** dat ik er ben, dat dat **precies genoeg** is.
Dat hoe het nu is, precies de bedoeling is - volledige acceptatie en echte compassie.
Mijn ideeën en plaatjes over **hoe het zou moeten zijn los te laten**.

Die kernverbinding zorgt voor een heel heldere interne kompasnaald die ik steeds gebruik als toetssteen en richtingaanwijzer.

Dat lijkt misschien moeilijk, maar is dichterbij en eenvoudiger dan je denkt.

2. GEEN KRITIEK, VRAAG EN LUISTER

Kritiek vergiftigt je relatie ook als je al uit elkaar bent.

Een scheiding is altijd pijnlijk voor beide.
En het besluit van 1 is genoeg om je leven op zijn kop te zetten.

Wanneer jij al bezig was met mindfulness en persoonlijke ontwikkeling, **komt het er juist NU op aan.**

Kun je die mooie theorie van eenheid, liefde voor alles en diepe verbinding waarmaken?
Lukt het om te vergeven, vertrouwen en kalm te blijven.



In heb begin had ik bij elke wissel direct kritische gedachten en zorgen. Ik maakte me zorgen zoals 'gaat het daar wel goed', 'zijn de kinderen wel gelukkig'. Mijn oordeel en mening, gebaseerd op mijn eigen oude ervaring vulden het direct in. 'Bij mij hebben ze het beter', dacht ik. En: ik wil ze beschermen, helpen.

Ik zie het ook bij klanten klagen over hoe anders de ander het doet. Steun zoeken bij hun omgeving. Hun oordeel rechtvaardigen en daarmee het lijden vergroten.

Het risico ligt op de loer dat je je kinderen bevestigt of stuurt in dat het bij papa (de ander) niet (zo) goed is.
En dat is niet waar....

nog een keer
dat is niet waar.

Ik weet het is een lastige overtuiging om los te laten.

2. GEEN KRITIEK, VRAAG EN LUISTER

Anders zal het zijn, maar het is niet voor niks zoals het is.
Blijkbaar is dit de bedoeling van het ontwikkelpad van je kind.

De ander in twijfel trekken of zwart maken is het meest schadelijke
wat je kan doen.

Een kind houdt van zijn ouders - beide, - onvoorwaardelijk, -
accepteert (bijna) alles. En je kind heeft het nodig in zijn ouders te
geloven, hen te vertrouwen. Dat bouwt zelfvertrouwen, vertrouwen in
anderen en de wereld.

Natuurlijk weet je dit wel, maar hoe doe je het?

Hoe voelt het kloppend en waar - in jouw diepte. Daar kan ik je mee
helpen. Het begint bij het besef, bewustzijn dat dit je mechanisme is
en je het kunt veranderen.

Wil je je kind echt helpen, leef dan voor wat je doet met ongerustheid
en ongemak. Ga op onderzoek, stel vragen (geen suggestieve) en
luister. Hoe gaat het, hoe voelt het, hoe ga je ermee om, wat leer je
ervan, wat begrijp je wel. Bevraag je jezelf, je kinderen en je ex - open
en echt benieuwd op iets te leren.

Hoe het ook 'anders' gaat dan jij zou wensen - stel er liefde tegenover,
meer vertrouwen, groter begrip en onvoorwaardelijke omarming.

**Niet veroordelen, maar vertrouwen.
Geen kritiek maar onvoorwaardelijke liefde.**

Een essentieel ingrediënt om 100% ouder te zijn.



3. COMPASSIE

Hoe vergeef je je partner of jezelf voor het verbreken van de belofte samen oud te worden en je kinderen samen groot te brengen.

Hoe ga je om met de pijn van afwijzing, vervangen worden door een andere partner, ook als ouder.

Ik was echt ziek van teleurstelling dat het mij - die meestal alles voor elkaar kreeg- niet gelukt was. Diep verdriet en hete tranen toen ik moest erkennen dat mijn huwelijk definitief over was. Wat een falen, naar mijn kinderen, mijzelf en mijn toekomstplaatje en voornemens toe.

Compassie gaat verder dan begrip of vergeving; echte waardering voelen voor de rol/taak die ieder in het leven op zijn pad krijgt.

Niemand staat 's ochtends op met de intentie een ander te schaden.
We doen naar vermogen en wat we weten.

Het is meestal niet zo lastig om dat van je kinderen te zien. Ze weten nog niet beter, en een fout is snel vergeven. Of van een zieke, natuurlijk kan hij/zij niet snel oversteken. Maar over anderen die 'ogenschijnlijk normaal' zijn oordelen we keihard. Diegene had een andere keuze moeten maken, grootser, begripvoller, betrouwbaarder etc. moeten zijn, meer moeten doen. Ook onszelf kunnen we zo snoeihard veroordelen.

Compassie is een deugd die je bewust kan ontwikkelen en essentieel voor goed contact.

Wat wil je voorleven? Hoe **kies je voor compassie**?

Essentieel daarbij is weten wie je werkelijk bent. Ga op onderzoek uit, zelfonderzoek.

Voor mij is de Advaita Vedanta methode daarin enorm behulpzaam geweest. De dikke pil "Ik ben Zijn" van Nisargadatta is wellicht een brug te ver als je net begint, maar wel 'het boek' hierover.

Een wijs iemand zei ooit tegen mij:
'je hoeft alleen maar van ze te houden'.

Een prachtige tekst hierover die mij zeer inspireert is van de Libanese dichter: Kahlil Gibran:



Je kinderen zijn je kinderen niet

"En hij zei:

" Je kinderen zijn je kinderen niet.

Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.
Zij komen door je, maar zijn niet van je,
en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.

Je mag hen je liefde geven, maar niet je gedachten,
want zij hebben hun eigen gedachten.
Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,
want hun zielen toeven in het huis van morgen,
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.

Je mag proberen gelijk hun te worden, maar tracht niet hen aan
jou gelijk te maken.
Want het leven gaat niet terug,
noch blijft het dralen bij gisteren.

Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden
weggeschoten.

De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige,
en hij buigt je met zijn kracht opdat zijn pijlen snel en ver zullen
gaan.

Laat het gebogen worden door de hand van de boogschutter een
vreugde voor je zijn:
want zoals hij de vliegende pijl liefheeft,
zo mint hij ook de boog die standvastig is."

– Kahlil Gibran –

4. NIET INVULLEN

In een paar maanden tijd leefde iemand anders mijn leven in mijn huis met mijn kinderen. Ik was boos, jaloers en voelde me zo aan de kant gezet. Ik was gewoon vervangen door een ander exemplaar. Ook als ouder.

Blij voor je kinderen zijn dat de nieuwe partner dingen kan bieden die ik niet kan. Het is een verrijking voor hen, en toch had ik het liever zelf geboden.

Afscheid nemen van je oude ik, wie je was als stel en rouwen om het plotselinge verlies van vrienden en een deel van je familie. Geen contact meer met familie waar je jaren (bijna 20 in mijn geval) mee verjaardagen, feestdagen, vakanties, geboortes en huwelijken had gevierd. Indirect horen hoe het met ze gaat, gluren op facebook - triest maar waar. Enorm buitengesloten en onterecht gevoel. Ik had hen niks misdaan, maar het zou beter zijn dat ik geen contact meer had.

Na de eerste pijn van het scheiden, je veranderde leven en wellicht zelfs afwijzing, moet je verder. Wanneer je uit elkaar gaat, is de kans groot dat je uiteindelijk vervangen wordt door een andere partner. Het maakt een groot verschil wanneer je jezelf toestaat te rouwen om het verlies.

De harde afspraken worden gemaakt, mediator, ouderschapsplan, advocaten en de rechtbank. Allemaal zaken die je echt moet regelen, financieel, verdeling van verantwoordelijkheden en tijd.



Er is een periode van oversteken van de oude stoel naar de nieuwe waarin je het nog niet weet. Geen beeld hebt van de toekomst, wel weet je dat je oude beeld i.i.g. niet meer klopt. In dat niemandsland hoeft je niet naarstig op zoek naar invulling.

Even alleen maar zijn, ontspannen in het niet weten, geeft ruimte voor nieuwe dingen die ontstaan.

4. NIET INVULLEN

Gun jezelf de ruimte van het niet invullen. Ipv bang voor schaarste en onzeker door het onbekende, wat ook eerst even langs komt zo nu en dan. In die ruimte wordt er een oceaan aan mogelijkheden opengelegd, met een kalme diepe onderstroom. Sta het ongewisse toe vanuit vertrouwen.

In een moment van diepe kernverbinding voel/weet je zonder twijfel dat de schepping het goed met je voor heeft en je dat herinneren geeft je een belangrijke steun in de rug.

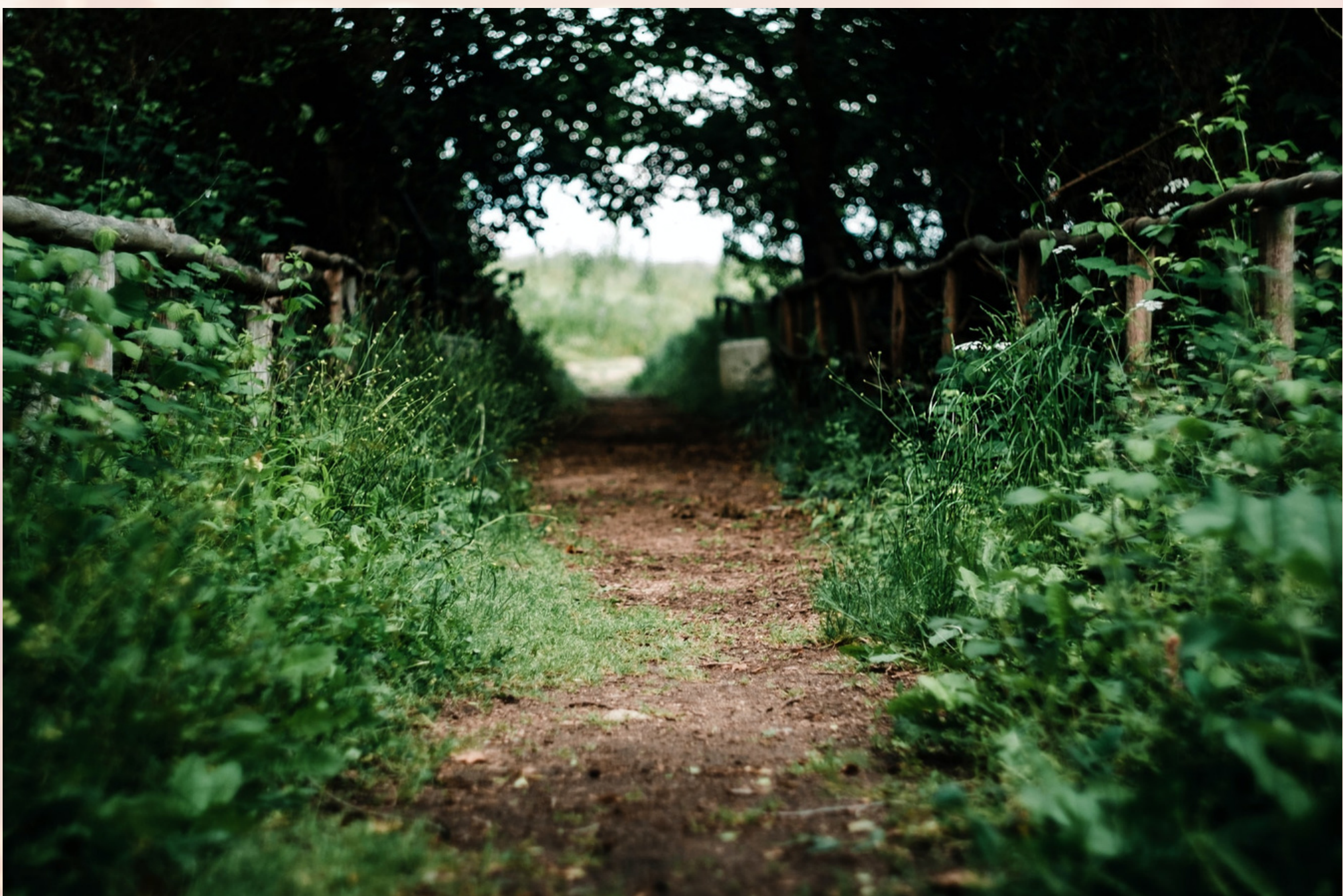
Mogelijk herken je je precies in mijn situatie, heb jij als houvast ook altijd een duidelijke plaatje voor ogen gehad. De uitdagingen van scheiden en co-ouderschap blijken universeel. Ook mijn klanten komen dit tegen, soms net iets anders, maar de twijfel, pijn en het verlangen is hetzelfde.

Wij hopen allemaal gelukkig te zijn en onze kinderen op te laten groeien tot fijne volwassenen. Geloof me, dat kan. Ook als parttime ouder.

De rijke lessen van je leven geef je door, het gevoel van vertrouwen, kernverbinding en ruimte is super waardevol. Dit is de periode waarin je ze zelf kan leren en getransformeerd/ontwikkeld kan doorgeven.

Het niet invullen maar open laten of vragen stellen voorkomt veel aannames, strijd en kramp.

Een belangrijk ingrediënt dus.



5. GRENZEN GEVEN VRIJHEID

**Kinderen zoeken de grenzen op,
Heldere grenzen geven houvast en veiligheid in een onzekere wereld.**

Maar jij wilt in die paar dagen geen ruzie en strijd. 'Ach het is bij de ander al zo streng, ik wil niet de laatste dag naar afscheid nemen'; voor je het weet ben je toegeeflijker dan goed is.

Laat je niet regeren door de angst voor het dreigement 'ik wil liever bij papa wonen'.

Of misschien is het bij jou wel precies andersom; Het is bij de ander te slap, ze gamen maar wat, spelen niet buiten, eten ongezond... Jij bent strenger dan je zou willen om te compenseren wat je denkt dat daar ontbreekt.



Hoe communiceer je met zelfvertrouwen - zonder conflicten te krijgen en - ondanks de pijn en verschillen - over wat belangrijk voor je is?

Wees jezelf, voel wat goed is - in jezelf, jouw kompas. niet de brules van je ouders of omgeving. maar in het moment in verbinding met je kind. Wordt stil genoeg om te weten wat juist is. Ook naar je ex toe- je mag verschillen, mits consequent en consistent per gezin.

Voor de praktische zaken is afstemmen soms wel nodig. Bijvoorbeeld wat spreken we af qua schema, wissel, geld, bedtijden, zakgeld, sport, huiswerk etc. Met hulp van een mediator hebben wij een werkende manier gevonden.

Elke 7 weken hebben we live overleg met een vaste agenda over sport, school, huiswerk, samenwerking, gezondheid, geld, verjaardagen etc. Op neutraal terrein, om en om de locatie regelen. Voor begrip en kalmte bij het overleg was zeker in het begin het elkaar fysiek zien op openbaar terrein cruciaal.

5. GRENZEN GEVEN VRIJHEID

Grenzen geven ruimte voor jezelf .

Het is veel en heftig die stap naar parttime ouderschap, dus kom soms ook tot rust en benut de ruimte. Je mag ook genieten van de vrijheid - nu je niet meer 100 % van de tijd verantwoordelijk en 1ste aanspreekpunt bent voor het gezin en de kinderen. Ontdek de ruimte om zelf te beslissen, bijvoorbeeld - welke inrichtingssfeer in mijn nieuwe huis, wat te eten en hoe vaak op bezoek te gaan. Allemaal dingen waarin ik me onbewust had aangepast, maar opnieuw mocht ontdekken. Wat wil ik, de Ingrid zonder hem, eigenlijk? Ik moest weer op zoek naar mijn persoonlijke individuele zin van mijn leven.

Ineens heb je ook vrije weekenden, lege avonden. Soms saai, stil en alleen. Maar ook naar de film en daarna een borrel zonder op de klok te kijken hoe laat de oppas afgelost moet worden. Een weekendje verdwijnen naar een andere stad zonder het iemand te hoeven verantwoorden. Tijd voor retraites, uitslapen, scharrels. Door op te laden in de tijd zonder de kinderen, kan je steeds de beste versie van jezelf zijn. Geniet van de parttime vrijheid, volg die cursus, doe mee met die interessante training, ga naar die leuke bijeenkomst. Besef hoe uniek het is dat jij hier nu de ruimte voor hebt.



Na een pittige week als alleenstaande ouder kun je de kinderen blij uitzwaaien en overdragen.

En een week later weer fris en uitgerust ontvangen met nieuwe wijsheid. Kortom - een belangrijk ingrediënt voor ijzersterke communicatie - vrijheid en grenzen.

6. NIEUW VERTROUWEN

Hoe zorg je voor vertrouwen in je (ex)partner en kinderen, laat je ze - te vroeg - los?

Normaal maken pubers zich steeds wat losser en vliegen ze rond hun 20ste uit. Als parttime ouder moet dit loslaten 'veel' eerder. In mijn geval waren ze 4 en 8 jaar en mocht ik leren erop te vertrouwen dat ze zich wel zouden redden in dat 'andere gezin'. Geloven dat hun vader ook het beste met hen voor heeft, ook al ziet dat er anders uit dan ik zou willen.

Waar vertrouw je dan op? Ik mocht het ontdekken tijdens een labyrint oefening. Mijn vertrouwen was niet beschadigd of beschaamd, maar uitgedaagd. Om echt opnieuw te kijken. Vertrouwde ik op wat ik had, wat ik kan, met wie ik leefde...?



In het midden van het Labyrint transformeerde mijn inzicht en zag ik dat IK ER BEN, de enige echte constante was. Dat maakte zoveel verschil! Ik hoop je dit verhaal ooit persoonlijk te kunnen vertellen. Dan voel je de energie explosie die hiermee loskwam. Dit vertrouwen is misschien wel de grootste uitdaging als parttime ouder, o.a. omdat die blijft spelen. Wanneer typische moeder-dochter dingen overgenomen worden door de stiefmoeder. Wanneer je puber zoon overstuur in een ruzie belt om opgehaald te worden.

Dat vraagt vertrouwen. De ander niet veroordelen. Zelf onderzoek - wat is van mij, wat is het beste voor je kind, hoe hou je de relatie intact. Hoe geef je ruimte, neem je niet onnodig over. Dat vraagt diep vertrouwen. Nog maandelijks kom ik dit soort dilemma's tegen.

De methode om kernverbinding te maken met mezelf en ware compassie te herinneren helpt me dan. Door stil te worden komt er helderheid. Dan herinner ik me het labyrint en weet ik weer dat ik er alleen maar hoef te zijn. Ik voel nog steeds diepe dankbaarheid voor de school en het landgoed waar dit mogelijk werd gemaakt.

6. NIEUW VERTROUWEN

Nieuwe liefde

Er is nog een aspect aan vertrouwen als parttime moeder. Een nieuwe relatie. Kun je je weer openstellen, volledig vertrouwen geven aan een nieuwe partner - diepe verbinding aangaan ondanks het risico op afwijzing/ opnieuw afgescheidenheid.

Komt er dan - o wonder - iemand op je pad, waarbij je je bijzonder welkom voelt. Die dezelfde kijk op de wereld heeft en van zelfontwikkeling houdt.

Maar je wilt je nieuw hervonden evenwicht niet zomaar op het spel zetten. En de twijfels slaan toe, uit angst voor herhaling, onzekerheid, gekwetst worden of de ander kwetsen. Je wilt je kinderen niet belasten met de 1 na de andere nieuwe 'lover'.

Twijfels zijn van de geest, je hart moet je kern nog gaan vertrouwen.

Wat zou een wijze vrouw doen?

Zo roep je de wijsheid op die in je kern beschikbaar is. Benut de rede, het onderscheidingsvermogen tussen het ware en onware, het juiste en het aangename. Geef deze rede de leiding. Je kunt vertrouwen op je kern.

Er zijn oefeningen om dit vertrouwen steviger te maken.

- Zoek goed gezelschap op. Je broertje die wraak wil nemen omdat je gekwetst bent, is lief, maar helpt je niet. Ontwikkkelende mensen met zelfbewustzijn in je omgeving tillen je op. Luister naar mensen die je bewondert om hun persoonlijke kracht, compassie en wijsheid.
- Versterk de richting die jij wilt op gaan. Maak zinnnetjes die je voor jezelf herhaalt en vestigt in jezelf. Of je het nu actualiseren, manifesteren of realiseren noemt - de gedachten die je voedt, geven richting aan je gedrag, sturen je blik en zo wordt je leven.
- Zorg voor jezelf, rust genoeg, geniet met volle teugen, ga naar buiten, de natuur in, beweeg, eet lekker. Wees vooral mild en blijf groeien.

Hulp bij het echt in praktijk brengen is beschikbaar.



Goed gezelschap



Affirmaties



Zelfzorg

7. CONTACT HOUDEN

Op de wisseldag ben je het huis in orde aan het maken, zodat ze welkom zijn. Boodschappen gedaan met de dingen die ze graag eten. Klussen aan kant en werk af gemaakt zodat je echt de tijd voor ze hebt. Je hebt ze gemist en ziet ernaar uit.

Tringg

daar springt je dochter al naar binnen - Hoi mam waar is het konijn?
Je zoon stapt vermoeid uit de auto, moet even helpen met de tassen.
Gauw een knuffel.

Gang vol schooltassen, sportspullen, kleding en schermpjes met opladers. Je ex wil nog vertellen over hoe het ging, geeft instructies mee waarvan hij vind hoe het moet en wil een paar snelle afspraken maken.

Van binnen wil je de deur dicht doen en vooral even ze echt begroeten, voelen dat ze er zijn, aanraken en horen hoe het met ze gaat. Maar omdat je zo aangepast bent, luister je, knik je en denk je 'ik kijk zo wel wat nodig is'. En daar is direct het zevende ingrediënt in beeld:

Jij hebt je plaatje gemaakt van hoe het met ze is, hoe ze zich voelen en wat je wenst voor komende week. Hij legt zijn overtuiging en aanpak bij je neer en verwacht dat je dat volgt. jij twijfelt tussen ik doe het op mijn manier en we moeten wel op 1 lijn zitten.

Allemaal hoofdzaken - letterlijk. bedacht in je hoofd. Willen dat het anders is. Voor je het weet verlies je het contact, ga je in de doe-modus en vergeet je verbinding te maken.

Stop even.

De tassen hoeven niet direct opgeruimd, het eten gekookt of het huiswerk begonnen. Regelen en sturen kan ook over een (half) uurtje wel. Laat iedereen even landen, wees voelend aanwezig.

Geef een fysieke knuffel, bevestiging (fijn dat je er bent) of compliment (wat zit je haar mooi, leuke jeans, fijn geholpen met de tassen)

Hold space om iets te vertellen over vandaag, gister of plannen voor de komende week.

Toets of dat kan. Soms is er pas een dag later ruimte voor.

Deel hoe jij je voelt - blij dat jullie er zijn, heb jullie gemist, altijd weer wennen de omschakeling hè
- zonder drama of zielig doen.

Ga ook zelf even zitten, voel hoe het met je is, maak de omschakeling bewust.



7. CONTACT HOUDEN, OOK IN DEELTIJD

Hoe houd je contact met je kinderen als je ze ineens veel minder ziet, ze deels niet meer bij jou wonen?

Door ze echt te zien wanneer ze bij je zijn, beschikbaar te zijn in aandacht.

Door jezelf te zijn, je bewustzijn te ontwikkelen juist wanneer je even niet de moederrol speelt.

Maar ook als ze niet bij jou zijn. Wees energetisch beschikbaar, zeg ook letterlijk dat ze altijd bij je terecht kunnen. Zeg ze gewoon in gedachten welterusten, wens ze succes bij een sportwedstrijd of toets op school.

Net als met overleden dierbaren kun je hun aanwezigheid voelen, energetisch verbinding met ze maken voorbij tijd en afstand.

Daar is innerlijke rust en stil worden bij nodig.



Ook goede praktische afspraken helpen. Wanneer en waar is de wissel, breng ze naar de ander en laat ze terug bregen. Daarmee geef je impliciet aan dat het goed is. spreek je aanpassingen af. Wat is hetzelfde., bij ons bijv.1 keer per jaar een evaluatie overleg met de kinderen op een terrasje. Om nog even als oorspronkelijk gezin bijeen te zijn, te evalueren en zaken als zakgeld en bedtijd aanpassing af te spreken.

Resultaat : 100% ouder

Experimenteer met deze 7 ingrediënten.

Begin met een eenvoudige maaltijd, kies 2 of 3 ingrediënten en leer die volledig te benutten. Verrijk dan je communicatie met nog 1 of 2 ingrediënten.

Want erover lezen is 1 ding. Inspirerend wellicht en bemoedigend hopelijk. Maar het **echt doen** vergt meer. Want communiceren met iemand die je soms haat is een enorme uitdaging waar je neutrale steun bij kan gebruiken.

Voor je het weet gaan de mensen in je omgeving je steunen door te bevestigen dat het onmogelijk is, het aan de ander ligt. en ben je machteloos.

Neem zelf het heft in handen en voelt de stevig steun van een coach met ervaring en een bewezen systeem.

Het echt doen, juist wanneer het moeilijk is, specifiek in jouw dagelijkse praktijk oefenen met iemand die er voor jou is.

IJzersterke communicatie als parttime ouder draagt heerlijke vruchten:

- **je kan er echt zijn voor je kinderen,**
- **de verbinding voelen ook als ze niet bij je zijn**
- **geen strijd met je ex, juist goed samenwerken**
- **jezelf hervinden en kalm blijven in elke situatie**
- **je grenzen bepalen en geweldloos communiceren**
- **stoppen met pleasen en wantrouwen**
- **met zelfvertrouwen dingen bespreken die ertoe doen**

Kortom je voelt je blijvend verbonden en verliest jezelf niet langer in de gedachten spinsels van je hoofd.

Begin goed aan de weg naar betekenisvolle gesprekken en diepgang in je relaties!

Mijn klanten delen in hun reviews hoe blij ze zijn met de goede bewustwording, hoe super waardevol het contact met mij voor hen is en dat mijn tips heel direct praktisch bruikbaar zijn. Dus dat kun je in ieder geval van mijn begeleiding verwachten.

Laten we voor (nog) betere contacten gaan in 2021.

Voor iedereen. ♥

Laat je horen!

Tot slot nodig ik je uit om jouw verhaal te delen.
Jouw ervaring is belangrijk, kan anderen helpen als ze vast zitten.
En het verwoorden zorgt dat je patronen zelf duidelijker ziet.
Laat je horen!

Praat mee in 1 van mijn Clubhouse rooms, reageer op een post op LinkedIn of Facebook, of DM me via Instagram.
Er is een besloten Facebook groep waar ik je voor kan uitnodigen.

Of ben jij klaar voor een niveau dieper?

Wil je aan de slag met diepgaande persoonlijke ontwikkeling. Om die vrouw te worden die je wilt zijn. Voor je kinderen en voor jezelf.
Liefdevol kalm, en in staat elk probleem op een begripvolle manier op te lossen.

Ik heb de afgelopen 9 jaar mezelf op deze 7 aspecten uitgedaagd en ontwikkeld. We hebben een weg gevonden en ik heb onderweg heel veel geleerd. Wat er ook voor verschil en potentieel conflict ontstaat - ik weet dat ik het kan hanteren op een manier die recht doet aan zijn rol, mijn wezen en wat goed is voor de kinderen.

Soms ben ik nog geraakt, maar daar neem ik de anderen niet in mee, voor steun kan ik bij mijn diepe kernverbinding terecht.
Dat is dichtbij, altijd beschikbaar en oneindig groots.

Ik vind het super tof om bewuste moeders/ouders aan betere relaties en gesprekken te helpen. Mijn programma's doet precies dat.
Er zijn 5 thema's die steeds terug komen:

- Verbinding met jezelf
- Vragen stellen
- Niveaus van spreken en luisteren
- Openstellen en omgaan met emoties.
- Energetisch contact en vertrouwen

Dit zijn echt de stappen die je te zetten hebt voor verandering naar contact met diepgang en ijzersterke communicatie.

Wil jij af van het gevoel alleen te staan omdat je gesprekken een stijd en zinloos zijn? En voorkomen dat je verder uit elkaar groeit nu je alleen een deel van de tijd je rol kan vervullen? Onderneem dan nu actie.

Besluit deze week om een afspraak te maken in mijn agenda (Calendly) en ik vertel je wat de mogelijkheden zijn om met mij samen te werken.

Ja, laten we
afspreken



Meer contact?

WAT PAST BIJ JOU?

1. Bekijk mijn website, met blogs, tips en meld je aan voor mijn nieuwsbrief op <https://www.verdiepjecontact.nl>
2. Plan een persoonlijk contact gesprek in via <https://calendly.com/ingrid-46/contactgesprek>
3. Mail je vraag naar : Ingrid@verdiepjecontact.nl
4. Maak contact via Whatsapp op 06-47440576 (ik reageer alleen overdag)
5. Via de socials: connect, volg, DM, of ping @verdieptcontact op CH.



Ik help je graag op weg door het woud van mogelijkheden, want samen kom je verder.

Ingrid Geertsma
Verdiep je contact

Plan nu
direct contact