

# Het voelen en visualiseren van jullie verbondenheid

Probeer deze oefening eens uit.

Visualiseer dat je een moment hebt van hele goede verbinding met jouw kind(eren). Je voelt de intense liefde die je voor hem/haar voelt, hij/zij uit zijn intense liefde voor jou. Jullie worden blij van elkaar.

Wat doe je op dat moment met je kind?

Wat voel jij?

Wat voelt jouw kind?

Houd dat gevoel even vast.

Vandaag zal er wellicht een moment zijn waar je voelt dat je geïrriteerd raakt en boos wilt reageren op je kind(eren).

Op dat moment probeer terug te gaan naar het prettige gevoel van verbondenheid wat jij voelde tijdens de visualisatie insha'Allah.

Probeer die intense liefde weer te voelen.

Dit is echt oefenen en wordt vanzelf makkelijker insha'Allah.

Probeer de situatie te zien vanuit het perspectief van jouw kind.

Dit zal jullie beide helpen om meer empathie op te brengen en meer de onvoorwaardelijke liefde en verbondenheid te voelen.

Probeer dit elke dag en elke keer weer te herhalen. Het zal insha'Allah echt verandering brengen in jullie relatie.

Happy  
Muslim Home



Coaching voor  
Mama & Kind

# Wat kan je vandaag doen om je visualisatie werkelijkheid te laten worden?

Begin vandaag, wacht niet!

Wat kan je vandaag doen om dat warme beeld en die intense liefde werkelijkheid te laten worden?

Denk erbij aan knuffelen, aanrakingen, samen spelletjes spelen, echt aanwezig te zijn, zonder afleiding.

En ik weet dat er vaak heel veel afleiding is, maar probeer toch er echt voor je kind te zijn. Zo echt, dat je kind het ook intens voelt.

Probeer de komende dagen elke dag momenten te vinden dat jullie echt contact hebben. Je kind net even wat langer vasthouden, gekke spelletjes spelen die jullie laten lachen, samen knus onder een deken een filmpje kijken of een boekje lezen. Ervoor kiezen om naast je kind te zitten op de bank of tijdens het avond eten en dit even benadrukt en je kind even aanraakt etc.

Het begint bij steeds bewust met de kleine momenten om te gaan om te verbinden. Maar óók in lastige momenten als je kind juist heel dwars is, houd hem/haar dan gewoon even vast als je kind dat toelaat. Knuffel hem/haar en zeg dat je hem/haar begrijpt.

Dat laat jouw kind voelen dat je er bent, onvoorwaardelijk en altijd.

Denk dus na over de verbindingsmomenten.

De dagelijkse momenten die je met net wat meer moeite en aandacht kunt ombuigen naar momenten van verbinding.

Maar plan ook dagelijks andere momenten in.

Bijvoorbeeld altijd als je kind thuis komt hem/haar even bij je nemen om te kletsen of bij het opstaan even bewust echte aandacht geven etc.

Een begin van de dag met een goed verbindingsmoment, kan echt het verschil maken voor de hele dag!

Aan het begin zal het soms misschien wat onnatuurlijk voelen, maar als je doorzet zit het vanzelf in jullie systeem. En dan zul je er vele vruchten van plukken insha'Allah.