

Happy
Muslim Home



Coaching voor
Mama & Kind



GRATIS 6 TIPS

VOOR HET ZIJN VAN EEN
MINDER BOZE MOEDER

www.happymuslimhome.nl

6 X EEN MINDER BOZE MOEDER

01

Verdiep je in de Islamitische oplossingen met betrekking tot boos worden

Zoals het toevlucht zoeken bij Allah als je voelt dat je boos wordt. Ga zitten of liggen.

Maak woedoe want dat blust je woede.

Wist je dat de status van degene die zijn woede in kan houden de status van Moetaqoen is?



02

Onderzoek jouw eigen triggers

Wat maakt jou nou echt boos? Welke situatie?

Het veranderen begint bij het herkennen wat die boze-moeder-explosie veroorzaakt.

Pas dan kan je stappen nemen om het anders te doen.



03

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 met de situaties dat het soms helemaal mis gaat? En hoe je dat de volgende keer weer in kunt zetten.

04

Wees stil

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

Gewoon niets zeggen en even pauzeren. Niet altijd makkelijk, maar oefening baart kunst!



05

Zorg goed voor jezelf

Cliche! I know.

Maar zo belangrijk.

Wat heb jij nodig om je goed te voelen?



06

Leer lief tegen jezelf te praten

Geloof me dit doet wonderen.

Zeg me na!

Ik ben een goede moeder

Ik ben een leuke vrouw

Ik ben belangrijk

Ik heb controle over mezelf

Vandaag wordt nog een mooie dag