

No Limit Parenting

Minder opvoeden, meer inspireren!



Inclusief
6 gratis online
cadeautjes!

No Limit Parenting

Minder opvoeden, meer inspireren!

In 6 stappen naar een buitengewoon leven
voor jou en je gezin

Monique Daal

"It's all about your mindset!"

Colofon

Eerste druk 2016

No Limit Parenting, Minder opvoeden, meer inspireren!;
In 6 stappen naar een buitengewoon leven voor jou en je gezin

Copyright © 2016 by Monique Daal (It is all about your mindset).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden hergebruikt, (digitaal) opgeslagen, gekopieerd of vertaald, zonder vooraf verkregen schriftelijke toestemming van de auteur.

Daal-Evers, Monique (1969)

ISBN: 978-9-4021475-3-7

Trefwoorden: opvoeden, growth mindset, positief denken, zingeving, spiritualiteit, persoonlijke groei

Ontwerp omslag & binnenwerk

Nadia Azarova, azaart.com, Kharkiv, Oekraïne

Redactie

Marije van den Bovenkamp, www.schrijfzin.com, Rotterdam, the Netherlands

Druk & distributie

www.bravenewbooks.nl, Amsterdam, the Netherlands

Illustraties binnenwerk

Free Vector Art van www.vecteezy.com

Reacties

Monique neemt je mee op een hele mooie, inspirerende & liefdevolle journey... Hoe je het ouderschap anders zou kunnen aanpakken! Ze laat je zien dat -als je vanuit het positieve denkt en leeft- je jezelf zoveel vrijheid geeft. Door jezelf in de ogen en in de spiegel te durven zien, je jezelf de mogelijkheid geeft om je eigen leven te gaan inrichten en jezelf te vinden & zijn. Het allermooiste en unieke van dit boek is, dat het een inspiratie is voor het hele gezin! Je kunt je kinderen meenemen op deze mooie journey! Samen leren & samen creëren.

— *Ruth Abigail Klein, life coach en moeder
van 4 kinderen, Thailand*

Ik werd tijdens het voorwoord en de inleiding al enthousiast en geïnspireerd. Monique erkent de uitdagingen van tegenwoordig en schrijft op een realistische wijze. Dit boek zal veel ouders enorm aanspreken.

— *Madeleine Thesseling, orthopedagoog en gezinstherapeut,
moeder van 3 dochters, Australië*

In één adem uitgelezen! Wat een fijn boek; helder beschreven, makkelijk leesbaar, boeiend en met nuttige opdrachten/werkvormen die je aan het denken zetten en waar je daadwerkelijk wat aan hebt. In het verlengde van het gedachtengoed van Wayne Dyer en Louise Hay geeft dit boek mij goede tools en input die bijdragen aan mijn persoonlijke groei en ontwikkeling.

Zo ben ik weer aan het denken gezet over mijn eigen kwaliteiten, mijn doelen en de manier waarop ik in het leven wil staan. En uiteraard in relatie tot anderen (vriendschappen) en in de opvoeding van mijn zoontje.

Fijn! Dank je wel voor deze input. Meteen weer aan de slag gegaan met het maken van een nieuw vision board! :-)

— *Heleen Meuleman, kindercoach en moeder
van een zoon, Nederland*

Dit boek is echt een cadeau voor mij als zelfstandig ondernemer en moeder van 4 kinderen in een samengesteld gezin. Monique Daal heeft het gepresteerd om een inspirerend, leerzaam, eerlijk en praktisch boek te schrijven. Wat een kennis en levenservaring heeft deze vrouw. In tegenstelling tot veel andere boeken die mij inspireren, zorgen de tips en oefeningen in dit boek ervoor dat je het direct in je gezin kunt toepassen. Op zo'n manier dat er in positieve zin wezenlijk dingen veranderen. No Limit Parenting is in ons huis dan ook niet verdwenen in de boekenkast, maar ligt op de keukentafel binnen handbereik om voortdurend te kunnen raadplegen. Een inzichtgevend cadeau voor iedere ouder die bewust wil opvoeden en genieten van het leven.

— *Marije van de Bovenkamp, schrijfcoach & tekstschrijver,
moeder van 4 kinderen, Nederland*

Allereerst wil ik Monique bedanken voor dit prachtige boek, dat duidelijk vanuit haar hart en haar altijd 'growing mindset' is geschreven. Mooi om te zien dat wanneer je dit boek opent, het altijd het juiste moment zal zijn. Dat is de kracht van dit boek.

Hoe dapper kan je zijn, als je in alle openheid de lezer meeneemt in je eigen verhaal en levenslessen? Monique laat zien dat je jezelf van diep verankerde angst, schaamte en negativiteit kan bevrijden en dat je kan groeien in je eigen vrijheid, (com)passie en liefde voor jezelf en jouw gezin. Monique neemt- naast haar gezin- iedereen mee, die toe is aan groei met de zes 'C-words' in het achterhoofd. Met een spiegel, die soms ongemakkelijk aanvoelt, maar tegelijkertijd geeft het boek een bijzondere warmte af, dat niet te missen is!

— *Marjolein van Dongen - Lapré, orthopedagoog
en moeder van 1 zoon, Curaçao*



Opdracht

Ik draag dit boek op aan mijn man en kinderen, omdat zij mij elke dag uitdagen de beste versie van mijzelf te zijn.

Zij inspireren mij om mijn leven met passie, lef en toewijding te leven, en uit te stijgen boven middelmatigheid en negativiteit.

Het is mijn intentie om op mijn beurt ánderen te inspireren precies ditzelfde te doen.

*You can guide your children toward becoming
compassionate, heart-centered adults who lead
fulfilling, no limit lives.*

— Wayne Dyer



Cadeautjes en bonussen

Door de aankoop van dit boek krijg je toegang tot 6 gratis cadeautjes! Praktische, creatieve en verrassende geschenken voor jou en je gezin, zodat je het geleerde direct in de praktijk kunt brengen.

Deze gratis cadeautjes zijn verspreid door het boek opgenomen. Aan het eind van elk hoofdstuk lees je waar je ze kunt vinden en hoe je ze kunt gebruiken. Ik heb hiervoor een speciale bonus website gecreëerd!

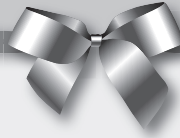
Het is mijn wens om jou te inspireren met mijn verhaal en ik hoop dat je de lessen daadwerkelijk gaat toepassen in je leven. Met deze gratis extraatjes nodig ik je uit om in actie te komen.

Gratis wil overigens niet zeggen dat deze cadeautjes geen waarde hebben. Integendeel!

De waarde wordt vanzelf duidelijk zodra je er in de praktijk mee aan de slag gaat.

www.nolimitparenting.com/bonussen

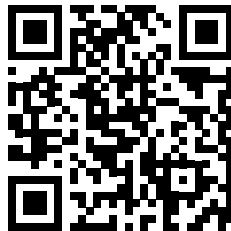


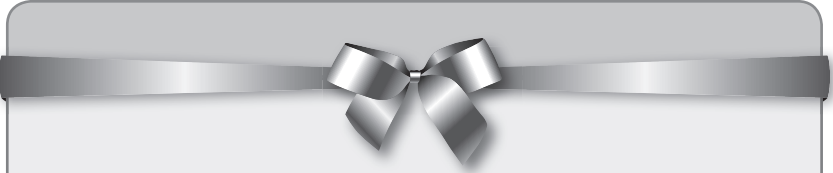


Quick Response Code

Om het jou nog makkelijker te maken de weg te vinden naar de speciale bonus website, kun je gebruik maken van QR-codes; een barcode die je via je smartphone kunt inlezen. Het enige wat je hoeft te doen is onderstaande code bij je telefoon te scannen. Zo kun je nog sneller aan de slag met jouw persoonlijke cadeaus en bonussen.

Sommige telefoons zijn uitgerust met QR-code, bij andere toestellen is het nodig om eerst een QR-reader app te downloaden. Om te controleren of jouw telefoon is uitgerust met een QR-reader, beweeg je gewoon je telefoon over de onderstaande code. Plaats de camera van de telefoon over de QR-code. Als je telefoon is uitgerust met de juiste software, word je direct doorgeleid naar de website om je cadeaus te verzamelen.





Beschikt jouw smartphone nog niet over een QR-reader, download deze dan in de app store.

Heb je geen behoefte aan QR, dan heb je nog steeds toegang tot alle bonussen door simpelweg een bezoek te brengen aan:

www.nolimitparenting.com/bonussen

Indien je problemen ervaart met het vinden van jouw unieke bonussen, stuur dan een email naar support@moniquedaal.com. Dan komen we er vast en zeker samen uit.





Inhoud

VOORWOORD	19
-----------------	----

INLEIDING	23
-----------------	----

PROLOOG	31
---------------	----

DEEL 1:

Have the CONFIDENCE to love

yourself: Take care of yourself	35
---------------------------------------	----

Werk aan je eigenwaarde en die van je kinderen	37
--	----

1. Hoe staat het met jouw zelfbeeld?	38
--	----

2. Praktische manieren om aan je eigenwaarde te werken	47
---	----

3. Zelfbeeld in de opvoeding	62
------------------------------------	----

Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 1	80
--	----

DEEL 2:

Find the CLARITY to make the right

choices: Make conscious choices	83
---------------------------------------	----

Leer kiezen en help je kinderen de juiste keuzes te maken	85
--	----

4. Op zoek naar jouw innerlijk kompas	90
---	----

5. Hoe leer ik mijn kind de juiste keuzes maken?.....	101
Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 2.....	108

DEEL 3:

Focus your CONCENTRATION to deal with overwhelm: Be mindful.....	111
Wees mindful en leer je kinderen genieten van het moment.....	113
6. Breng mindfulness in je leven.....	115
7. Kinderen leren omgaan met prikkels.....	122
Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 3.....	136

DEEL 4:

Have the COURAGE to follow your heart: Find your passion.....	139
Volg je hart en stimuleer je kinderen hun eigen weg te vinden.....	141
8. Op zoek naar jouw passie.....	144
9. Kinderen in contact brengen met hun eigen kracht.....	156
Belangrijke leerpunten en inzichten uit hoofdstuk 4.....	170

DEEL 5:

Use loving and positive COMMUNICATION:

Watch your language.....173

Leer liefdevol en effectief communiceren
voor een betere relatie met jouw kinderen.....175

10. Versterk je communicatievaardigheden.....176

Belangrijke leerpunten en inzichten
uit hoofdstuk 5.....200

DEEL 6:

Make the COMMITMENT

to keep on track: Keep moving.....203

Vertrouw jezelf, anderen en het leven en geef
dit vertrouwen door aan je kinderen.....205

11. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen
leven, maar niet voor die van anderen.....210

12. 'Talking to what's bugging you'.....212

13. Durf groot te dromen, maak contact
met je diepste verlangens.....213

14. Jezelf en anderen vergeven.....215

15. Elke dag geïnspireerde actie en focus.....218

16. Laat je angsten jouw leven niet bepalen.....219

17. Wees dankbaar en zoek de juiste frequentie.....224

18. Vertrouw en laat los!.....	226
19. Manifesteren is een levensstijl: commitment, passie, enthousiasme.....	230
Belangrijke leerpunten en inzichten uit hoofdstuk 6.....	232
DANKWOORD	235
OVER DE AUTEUR	237

Voorwoord

Nog nooit was de opvoedingsonzekerheid onder ouders zo groot en nog nooit waren zo veel moeder chronisch moe, gestrest of bezorgd. Dat is ook niet zo gek: steeds meer professionals willen jou vertellen hoe je je kind moet opvoeden.

Ook de overheid kijkt vaak naar de opvoeding – en dus naar de ouders –, wanneer zich een maatschappelijk probleem voordoet. Daar komt nog eens bij dat steeds meer kinderen hun draai niet kunnen vinden op school. Ouders kijken bovendien ook heel kritisch naar elkáár en leveren soms ongenueanceerde kritiek op elkaars opvoedingspraktijken.

Daar bovenop komen veel vrouwen klem te zitten in het vinden van een goede balans tussen het grootbrengen van hun kinderen, alle bijkomende verplichtingen en beslommeringen en hun persoonlijke groei als mens en professional. Moeders hebben immers ook nog hun eigen ambities en hun eigen dromen! Maar daar lijkt vaak weinig tijd en ruimte voor te zijn in de periode van hun leven, waarin kinderen geboren worden en opgroeien.

Degenen die toch hun nek uitsteken of de moed hebben meer te willen, krijgen vaak weinig steun en aanmoediging vanuit hun omgeving, en raken op den duur uitgeput. Toen ik voor mezelf begon was mijn dochter 2 jaar en mensen keken me vreemd aan.

Wist ik wel hoe hard het werken was op een eigen bedrijf op te bouwen? En de financiële onzekerheid!

De tijd van kinderen opvoeden en grootbrengen, lijkt voor velen niet de meest ideale periode in het leven om aan je eigen ontwikkeling of carrière te werken, laat staan je eigen bedrijf te starten. Hierdoor laten veel moeders hun talenten en kwaliteiten maar beperkt zien, ze houden zichzelf klein of schuiven hun eigen wensen voor zich uit. Ze denken dat het nu niet de tijd is voor hún ambities.

Toch heb ik ooit een blog geschreven over de vele parallellen tussen kinderen opvoeden en je eigen onderneming opzetten en uitbouwen. Het doet op veel fronten een beroep op dezelfde kwaliteiten, zoals: vindingrijkheid, geduld, passie, doorzettingsvermogen en visie. Misschien zijn vrouwelijke ondernemers daarom vaak heel succesvol!

Ook ik was zo'n moeder die dacht dat mijn tijd nog wel zou komen, die haar eigen behoeften steeds maar uitstelde. Ik durfde er niet echt voor te gaan. Mijn bedrijf draaide best goed en ik deed leuke dingen, maar ik liet mezelf nog niet helemaal zien.

Intussen ging ik op zoek naar meer zingeving en mijzelf. Ik heb veel geleerd op mijn zoektocht en deze lessen wil ik graag met jou delen.

In de afgelopen 20 jaar heb ik met veel moeders gewerkt, zowel in groepen als individueel, als hun coach of hun trainer. Al deze moeders wilden het beste voor hun kind, maar velen van hen voelden zich onzeker over de vraag of ze op de goede weg zaten. Ik zag de zorgen, de twijfels, de frustraties, de vermoeidheid. Maar ik zag ook hun prachtige kern, hun eindeloze liefde voor hun kinderen, hun energie, hun flexibiliteit, hun veerkracht. Velen hadden de neiging om te denken: mijn tijd komt nog wel. Maar jouw tijd is nu!

In dit boek wil ik jou in 6 concrete stappen inspireren om jouw leven een boost te geven, keuzes te gaan maken die goed zijn voor jou en die je gaan helpen met meer rust, liefde en passie jouw leven te gaan leven.

Nu ja, midden in die hectiek van kinderen opvoeden, pleisters plakken, je lichaam in vorm houden, een leuke partner zijn, een goede vriendin zijn, kinderen naar clubjes brengen, aan je loopbaan werken, broodtrommels klaar zetten, uit eten gaan met vrienden, en o ja, voor alles met aandacht voor wat jou gelukkig maakt.

Ik zou zo graag zien, dat we als ouders wat meer gingen ontspannen en wat meer gingen doen waar we echt blij van worden. Volgens mij worden we daar betere ouders van, gelukkiger en veel inspirerender voor onze kinderen.

Wanneer je stopt dingen te doen op pure wilskracht of je leven vorm te geven naar de verwachtingen van anderen en meer gaat handelen vanuit vertrouwen en liefde, komt er een andere energie los. Een energie die je niet wist dat je die in je had. En je zult ontdekken dat je je leven precies zó kunt inrichten als jij wilt.

Mijn wens voor jou is dat je iets aan mijn verhaal en tips zult hebben om die zelfverzekerde en sprankelende moeder te worden die je wilt en kunt zijn, en tegelijkertijd kunt stralen in jouw werk en leven!

*Liefs,
Monique*



Inleiding

De term 'no-limit thinking' oftewel 'grenzeloos denken' kwam ik voor het eerst tegen in de boeken van Dr. Wayne Dyer, de wereldwijd bekende en inspirerende spreker en bestsellerauteur, die in 2015 overleed en een enorme impact heeft gehad op het leven van miljoenen mensen.

In verschillende boeken, zowel in zijn bekende zelfhulpboeken voor volwassenen, als in zijn wellicht minder bekende, maar evenzo inspirerende kinderboeken, spreekt hij van 'no-limit thinking' en 'no-limit people'.

Zijn prachtige en positieve boodschap aan de wereld is, dat iedereen zijn of haar dromen in het leven kan waarmaken, of beter gezegd: dat dit onze enige opdracht is hier op aarde.

Hij stimuleert de lezer om vast te houden aan het grenzeloze denken waarmee wij als kinderen worden geboren, om onze eigen weg te kiezen, in plaats van ons aan te passen aan verwachtingen van anderen of de maatschappij. En hij stelt dat we dit het beste doen wanneer we onze passie leven en onszelf dienstbaar maken aan een groter geheel.

Wayne Dyer is een grote inspirator geweest voor mijn persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Net zoals Louise Hay, auteur van het wereldbekende boek *You can heal your life* en oprichtster van *Hay House*, een miljoenenuitgeverij van boeken en producten op het gebied van positieve psychologie en 'self-empowerment'.

Beiden maken op simpele wijze de universele wetten van het leven voor een grote groep mensen toegankelijk, en hebben ook mij geraakt. De afgelopen 10 jaar, die voor mij persoonlijk de nodige turbulentie brachten, heb ik alles gelezen wat los- en vastzat over deze onderwerpen. Ik heb met vallen en opstaan met hun ideeën geëxperimenteerd en ze eigen gemaakt. Dit heeft mijn leven veel leuker en lichter gemaakt.

Achteraf terugkijkend op deze roerige en leerzame periode, vond ik het eigenlijk vreemd dat ik als afgestudeerd ontwikkelingspsychologe van rond de 30 zelf op zoek moest in boeken, video's, workshops en trainingen naar antwoorden op vragen die ieder mens zich op een bepaald moment in zijn of haar leven zal stellen.

Waarom had ik dat nooit op school geleerd of op de universiteit, terwijl ik nota bene psychologie studeerde? Vreemd hoeveel aandacht we besteden aan het vergaren van kennis en het inslijten van de gewenste gedragspatronen en omgangsnormen en hoe weinig aan levensvaardigheden die uiteindelijk ons geluk in grote mate bepalen.

Inmiddels was ik moeder geworden van vier prachtige kinderen, maar ook in de opvoedboeken is bitter weinig informatie te vinden over zaken als het omgaan met stress of angst, het leren genieten van ieder moment of het omgaan met tegenslag en verdriet. Hoewel deze onderwerpen inmiddels wat vaker worden benoemd, weegt het nog steeds niet op tegen de vele hulp en informatie rond bijvoorbeeld leer- en gedragsproblemen op school.