

DU BIST MEHR
ALS NUR MAMA



GENIESSE DEIN MAMASEIN
WIEDER MIT ALLEN FACETTEN

Janine Twigrow

HERZLICH WILLKOMMEN

Hallo liebe Mama

Ich freue mich sehr, dass du mein Workbook heruntergeladen hast. Du kennst wohl dieses ständige gereizt und überfordert sein in deinem Mama-Alltag nur zu gut. Und genau dagegen kannst du nun etwas unternehmen.

Arbeite das Workbook in Ruhe für dich durch und bitte sei ehrlich zu dir selbst, nur du siehst die Ergebnisse. Und nur so, kommst du auch weiter.

Ich leite dich Schritt für Schritt an und freue mich sehr, wenn du genau so viel aus dieser Übung ziehen kannst, wie ich.

Doch das Allerwichtigste ist, dass du auch tatsächlich in die Umsetzung kommst. Denn sonst ändert sich wieder nichts.

Ich glaube an dich und wünsche dir ganz viel Spass.

Janine

ÜBER MICH

Ich bin selbst Mama einer kleinen Tochter und meine Herzensmission ist, Mamas mit kleinen Kindern dabei zu helfen, ihre innere Stimme wieder zu aktivieren und somit ihr MamaSEIN aus dem Herzen heraus leben und genießen zu können.



MAMASEIN IN ALLEN FACETTEN

Lass uns gleich loslegen

MAMA, DU BIST AUCH WICHTIG

Wie oft dreht sich den ganzen Tag lang alles um unsere Kinder, den Haushalt, die Organisation des Alltags... Du kennst es bestimmt. Und eigentlich merkst du, dass du dringend auch mal Zeit für dich haben müsstest. Doch wo in diesem vollen Alltag soll da noch Platz für dich sein? Auch wenn es manchmal schwer und herausfordernd sein kann, so ist es doch umso wichtiger, dass du dich an Priorität 1 stellst. Richtig gelesen. Es sind nicht deine Kinder oder dein Partner. **DU BIST DEINE NUMMER 1.** Denn sonst geht es nicht. Wenn du nicht in deiner Energie bist, ausgelaugt, am Ende deiner Kräfte, wie kannst du dann die Mama sein, die du dir für deine Kinder so sehr wünschst? Du siehst, es führt kein Weg daran vorbei, dass du gut für dich selbst sorgst.

Und genau damit fangen wir jetzt an.

01

Auf der nächsten Seite habe ich ein Diagramm für dich eingefügt mit den wichtigsten Bereichen, die du unbedingt beachten solltest, neben deinem MamaSEIN.

02

Gehe die einzelnen Punkte gedanklich in Ruhe durch und definiere für dich, was deine persönliche Null ist und was deine persönliche 10. 10 steht für die maximale Erfüllung in diesem Bereich. Und bitte, **DENK GROSS.**

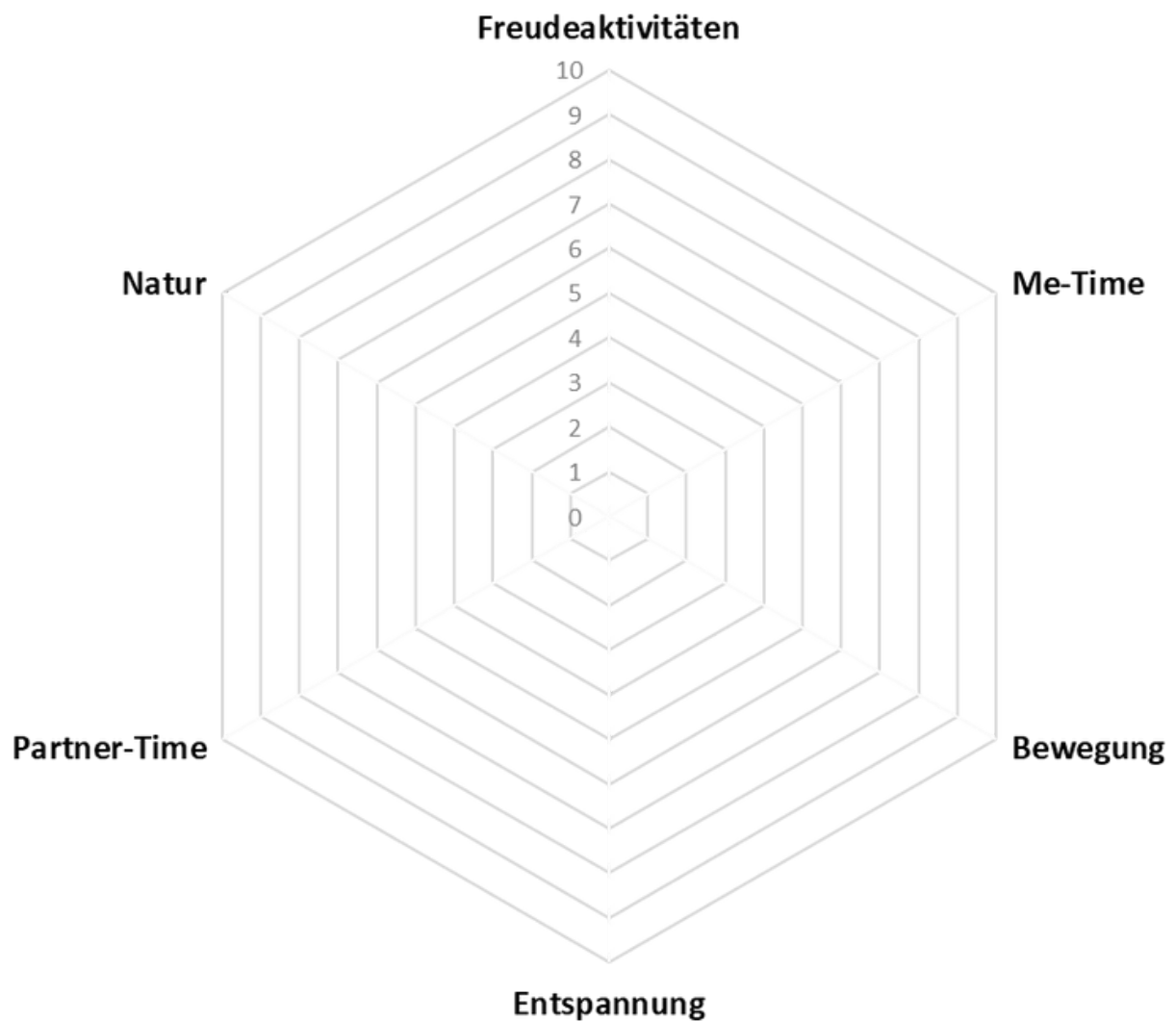
03

Anschliessend gehst du zügig durch die einzelnen Themen und setzt dort eine Markierung, wo du gerade stehst im jeweiligen Themenbereich. Überleg nicht lange, sondern nimm die erste Eingebung, die du hast.

04

Als letzten Schritt verbindest du nun die einzelnen Punkte mit Linien (im Uhrzeigersinn).
Wie sieht dein Diagramm nun aus?

MAMASEIN IN ALLEN FACETTEN



WIE SIEHT DEIN DIAGRAMM NUN AUS?

Halte deine ersten Überlegungen fest.

A large, empty rectangular box provided for the user to draw or write their initial thoughts and results from the radar chart.

MAMASEIN IN ALLEN FACETTEN

Die nächsten Schritte

Das Ziel dieser Übung ist, dass du dir bewusst wirst, wo du aktuell gerade stehst.

Und, dass die verbundenen Punkte möglichst einem Kreis/Rad ähneln. Wie sieht es bei dir aus? Ist das Rad schön rund? Oder hat es viele Ecken?

Ganz egal wie es aussieht, alles ist in Ordnung.

Es zeigt deine aktuelle Situation, und das ist in Ordnung.

Das Schöne ist aber, dass du jederzeit etwas daran ändern kannst. Du bist kein Opfer deines Lebens, sondern du kannst es selbst in die Hand nehmen.

Denn wenn dein Rad viele Ecken hat, läuft es nicht rund. Dein Leben fühlt sich holprig an. Damit du ausgeglichener wirst und in deine Energie kommst, darfst du all diesen Bereichen deine Aufmerksamkeit schenken.

So kann das Rad immer runder werden und du wirst sehen, auch dein Leben, dein Alltag, fühlt sich plötzlich runder an.

05

Leg den Fokus auf den Bereich oder die Bereiche, wo du die tiefsten Punkte hast. Genau dort setzen wir an, damit das Rad immer runder wird. Erst wenn es sich glättet, kannst du alle Bereiche erhöhen.

06

Gehe nun für alle Bereiche deine nächsten Schritte durch. Welche 3 Punkte kannst du in den nächsten 30 Tagen in deinen Alltag integrieren, damit die Punktzahl steigt?

Me-Time

z.B. jeden Morgen früher aufstehen und bewusst in den Tag starten

MAMASEIN IN ALLEN FACETTEN

Bewegung

z.B. Yoga 1x die Woche, jeden Tag 30 min spazieren gehen

Ent- spannung

z.B ein Bad nehmen, 10 min in Sonne legen/hinlegen

Partner- Time

z.B. 1x pro Woche aus gehen oder zuhause Date Night

Natur

z.B. jeden Tag 30 min spazieren gehen, bewusst Bäume anschauen

Freude- aktivitäten

Was macht dir persönlich Freude? falls du es nicht weisst, probiere Neues aus!

MAMASEIN IN ALLEN FACETTEN

WOW, DAS WAR MEGA. ICH FEIERE DICH!

Du hast nun den Grundstein für deine Veränderung gelegt. Ich freue mich so sehr für dich. Für dich, deine Kinder, deinen Partner, ja für deine ganze Familie.

Wenn du glücklich und ausgeglichen bist, überträgst du das auch auf deine Kinder und dein Alltag wird schon viel harmonischer.

Du glaubst mir nicht?

Dann, und natürlich auch, wenn du mir glaubst :-), fang damit an, diese oben festgehaltenen Punkte in deinen Alltag fix zu integrieren.

Du wirst sehen, die Veränderung lässt nicht lange auf sich warten.

Ich wünsche es mir sooo sehr für dich, dass du den ersten Schritt in deine neue Zukunft gehst.

Du alleine hast es in der Hand. Du kannst dich und dein Leben verändern.

Ich glaube an dich.

Und wenn du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, dann melde dich sehr gerne bei mir. Ich freue mich, von dir zu hören.

Herzlich,

Janine





DU MÖCHTEST DEN
WEG MIT MEINER
UNTERSTÜTZUNG
GEHEN?



Dann melde dich bei mir und wir schauen gemeinsam, wie
und in welcher Form ich dich am besten unterstützen
kann.

GRATIS CALL VEREINBAREN