

ZELFBEWUSTZIJN



◆ Dit ben ik ◆

DOELSTELLINGEN

Moeders ondersteunen om zich meer bewust te worden van hun ware zelf en identiteit.

VOORBEREIDING

De deur sluiten van de kamer waar ze de activiteit alleen kunnen oefenen, zonder externe waarnemers en/of onderbreking van anderen.
Zet wat muziek aan op de achtergrond, als ze dat willen.

BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Moeders zouden 30 minuten voor zichzelf moeten nemen. Ze moeten eerst hun favoriete muziek spelen. Dan moeten ze als volgt te werk gaan:

- Begin met bewegen door de kamer
- Begin met het bewegen van het lichaam zoals het voor hen vanzelfsprekend is
- Schrijf elke letter van hun naam met delen van hun lichaam
- Kies en maak één lichaamsbeweging die een negatief moment van hun afgelopen week vertegenwoordigt
- Kies en maak één lichaamsbeweging die een positief moment van hun afgelopen week vertegenwoordigt



Medegefinancierd door
de Europese Unie

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

ZELFBEWUSTZIJN



◆ Een uur voor jezelf ◆

DOELSTELLINGEN

Moeders aanmoedigen om er een gewoonte van te maken om elke week wat tijd voor zichzelf en hun welzijn te nemen.

VOORBEREIDING

Een dagboek aanschaffen.

BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Moeders zouden wat tijd voor zichzelf moeten nemen:

- Maak en schrijf een lijst op van eenvoudige dingen die ze willen doen en waar ze blij van worden
- Kies periodiek een item uit de lijst
- Neem het item van de lijst op in hun agenda als een nieuwe gewoonte waaraan ze elke week een uur zouden moeten besteden
- Schrijf elke week hun emoties, prestaties, uitdagingen en de voortgang met betrekking tot die activiteit/item op de lijst.

