

# WELKE INVLOED HEEFT HET BEGINT BIJ MIJ GEHAD OP JOUW LEVEN, GEZIN EN OMGEVING?



Dit zijn de antwoorden van ouders, ervaringsdeskundigen en (assistent-)trainers.

Bewust van mijn  
opvoedingsstijl en dit  
bespreekbaar maken met  
mijn kinderen.

Zelfreflectie, tijd nemen  
voor mezelf

Diep over jezelf nadenken.  
Waarom doe ik het op  
deze manier? Reflecteren,  
ik maak nu andere keuzes.  
Besef dat het anders kan.  
Je hoeft niet perfect te  
zijn.

Bewustwording van oude  
patronen, deze herkennen  
en veranderen.

Mijn hart is geopend.

Life changing.

## BEWUSTWORDING



Ik weet nog dat ik niet durfde, zo angstig was, maar ik deed het en dat was mijn redding. Ben zo gegroeid in het proces. Ik blijf leren en durf naar mezelf te kijken.

Ik zit beter in mijn vel, gebruik zelfs minder medicatie. Door een oefening uit de training ben ik uit mijn schulp gekropen.

Ik ben heel anders opgevoed, voel nu meer rust. Anderen zien dat ook. Meer zelfvertrouwen, zowel ikzelf als mijn zoon.

## MEER ZELFVERTROUWEN



Geleerd om thuis een gesprek te voeren over:  
“Hoe doen we het samen?”

Veel veranderd in de omgang met mijn kinderen, geleerd om te luisteren, geduld te hebben. Luisteren, denken en doen.

Geleerd eerst op mezelf te richten, eerst nadenken en dan pas reageren.

## COMMUNICATIE



Meer zelfvertrouwen,  
beter voor mezelf zorgen,  
bijtanken.

Ik heb geleerd om hulp te  
vragen.

Het tankstation heeft mijn  
leven veranderd. Ik zorgde  
niet goed voor mezelf,  
eindelijk denkt mama aan  
mama zelf. Soms is het oké  
dat je schoonmaken  
uitstelt.

Aha moment: het  
tankstation, eerst moment  
voor mezelf nemen. Ik  
laad ervan op en kan er  
weer voor mijn kinderen  
zijn. Het Begint Bij Mij!

## GOED VOOR MEZELF ZORGEN



Meer rust nu, voor mezelf en voor mijn kinderen. Ik neem in weekenden meer tijd voor mezelf en heb meer aandacht voor belangrijke mensen en gezelligheid.

Ik zie een verschil in huis. Ik let op mijn woorden, wat ik zeg. Ik ben consequent, nee is nee. Ik denk na over wat ik wil zeggen en houd me daaraan. Dit heeft positief effect op puberzoon.

Ik eet nu zelfs met mijn kinderen, zij hadden mijn nooit zien eten.

## INVLOED OP OMGEVING EN ANDEREN



Ik blijf ervaringen uitwisselen, delen met andere moeders. Je spreekt en ziet veel mensen met verschillende achtergronden dat is mooi.

Zoon grijpt het leven, ik realiseerde me: Ik leefde voor mijn kind, maar door HBBM begrijp ik dat ik zelf ook moet leven. Mijn zoon is eigenlijk ook een voorbeeld voor mij.

Ik ben heel anders opgevoed, voel nu meer rust. Anderen zien dat ook.

## INVLOED OP OMGEVING EN ANDEREN

