

# MAGISCHE ME-TIME MOMENTEN

*30 Tips*

**VOOR MOEDERS DIE DIRECT  
MEER RUST EN ZELF-LIEFDE  
WILLEN ERVAREN**



#ME\_TIME\_VOOR MOEDERS

Hey lieve mama en powervrouw!

Net als jij ben ik een moeder die elke dag weer probeert alle ballen in de lucht te houden. Ik ben moeder van twee geweldige kinderen en weet als geen ander hoe uitdagend het kan zijn om alle verantwoordelijkheden te combineren.

Naast het moederschap ben ik ook ondernemer. Dit betekent dat mijn dagen vol zitten met werk, huishouden en de zorg voor mijn gezin.

In deze hectische maatschappij wordt er zoveel van ons verwacht. We willen er altijd voor onze kinderen zijn, tegelijkertijd een carrière opbouwen en het liefst ook nog tijd voor onszelf overhouden. Maar eerlijk is eerlijk, dat laatste schiet er vaak bij in.

Ik ben er door de jaren heen achter gekomen hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen. Die Me-Time momenten maken niet alleen een wereld van verschil voor mijzelf, maar ook voor de rust in mijn gezin.

Als je goed voor jezelf zorgt, wordt je een leuker en beter persoon voor jezelf en je omgeving.

Met meer Me-Time wordt je een moeder die minder snel geïrriteerd is, meer geduld heeft, beter het overzicht kan houden en vooral meer geniet van de kleine dingen in het leven.

Dit e-book is speciaal voor jou geschreven. Met 30 eenvoudige en praktische tips om meer Me-Time in je drukke leven toe te passen.

Ik hoop dat je hier inspiratie uit haalt en dat het je helpt om beter voor jezelf te zorgen.

Laten we samen die broodnodige rust en balans vinden.

Met enthousiaste groet,





## HOOFDSTUK 4

# 30 MAGISCHE ME-TIME MOMENTEN

Hier zijn de 30 tips, WHOOP WHOOP!

### **Voor je hier in duikt, wil je dit nog weten**

Deze tips zijn speciaal samengesteld om jou te helpen meer Me-Time te creëren in je drukke leven. Ze zijn eenvoudig toe te passen, zelfs op de meest hectische dagen. Vergeet niet om lief voor jezelf te zijn als het een keer niet lukt. Dat is namelijk helemaal oké.

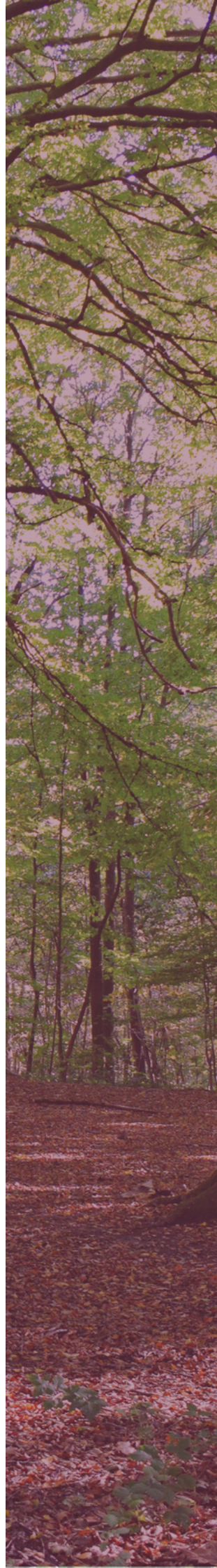
Het allerbelangrijkste is dat je jezelf de ruimte geeft om deze momenten te pakken. Je verdient het om voor jezelf te zorgen en te genieten van die momenten van rust en ontspanning.

Gun jezelf deze tijd, want een ontspannen en gelukkige moeder is de beste moeder die er is.



## 30 MAGISCHE ME-TIME MOMENTEN

1. Ademhalingsoefeningen
2. Stretchen van je spieren
3. Luister naar je favoriete liedje
4. Schrijf een korte dankbaarheidslijst
5. Drink een kop thee of koffie
6. Kijk uit het raam
7. Korte meditatie
8. Dagdromen
9. Neem een mini-facial
10. Masseer je handen
11. Lees een kort artikel
12. Bel een vriendin
13. Maak een wandeling rond het huis
14. Kleur of teken
15. Doe een korte workout
16. Speel met een huisdier
17. Luister naar een podcast
18. Kijk een grappige video
19. Schrijf een brief aan jezelf
20. Drink een glas water met citroen
21. Ruik aan essentiële oliën
22. Voed je huid
23. Re-organiseer een hoekje
24. Doe een power nap
25. Visualiseer je dag
26. Lees een inspirerende quote
27. Maak een to-do lijst
28. Maak een smoothie
29. Knuffel je kinderen
30. Zing een lied





# 30 INSPIRERENDE ME-TIME VOORBEELDEN

## 1. Ademhalingsoefeningen

**Wat:** Doe 5 minuten diepe ademhalingsoefeningen.

**Wanneer:** Elke ochtend voordat je de kinderen wakker maakt.

**Resultaat:** Door diep adem te halen en steeds langer uit te ademen geef je je lichaam een heel duidelijk signaal dat er geen stress of paniek is. Het is een soort life hack om tot rust te komen. Als je dit doet zul je merken dat je energiekeker opstaat!

## 2. Stretchen van je spieren

**Wat:** Voer een 10 minuten stretch routine uit.

**Wanneer:** Elke ochtend direct na het opstaan, voordat je aan je dagelijkse taken begint.

**Resultaat:** Enig idee hoeveel stress er in je spieren opgeslagen kan liggen? Ga maar eens even stretchen... dan krijgen je spieren de beweging om stress los te laten.

## 3. Luister naar je favoriete liedje

**Wat:** Luister naar één liedje van je favoriete artiest.

**Wanneer:** Terwijl je het ontbijt klaarmaakt of jezelf klaarmaakt voor de dag.

**Resultaat:** Muziek luisteren activeert super snel het 'gelukshormoon' Dopamine. Luister jouw favo muziek en je humeur verbetert onmiddellijk. Het maakt je dag vrolijker en luchtiger. Super lekker om ook te luisteren tijdens saaie klussen zoals dweilen en strijken.

## 4. Schrijf een korte dankbaarheidslijst

**Wat:** Noteer drie dingen waar je dankbaar voor bent.

**Wanneer:** Elke avond voor het slapen gaan.

**Resultaat:** Dankbaarheid beoefenen verhoogt je stemming onmiddellijk. Het leert je te kijken naar de dingen die wel goed gingen die dag en zo sluit je de dag met een glimlach af en slaap je makkelijker in.

## 5. Drink een kop thee of koffie

**Wat:** Neem 10 minuten de tijd om van een kop thee of koffie te genieten.

**Wanneer:** Elke middag tijdens een korte pauze, bijvoorbeeld nadat je de kinderen naar school hebt gebracht.

**Resultaat:** Drink deze kop met volle aandacht zonder mobiel in de hand. Alleen jij en je drinken. Aaah, dit moment van rust helpt om je stress niveau te verminderen en even te bezinnen. De cafeïne geeft je een milde energieboost en verhoogt je alertheid.

## 6. Kindje staren

**Wat:** Kijk en staar even naar je slapende kind, dit is echt geweldig rustgevend en magisch als je je zelf dit gaat toestaan.

**Wanneer:** Hou de deur op een kiertje, leun tegen de deurpost en geniet.

**Resultaat:** Slapende kinderen observeren helpt je stressniveau te verlagen. Heel even in de vertraging. Genieten van dit magische moment. En onbewust zullen je kinderen je veilige aanwezigheid voelen en zich geborgen voelen.

## 7. Korte meditatie

**Wat:** Mediteer 10 minuten met behulp van een app (Meditation Moments, Headspace, Insight trainer, Spotify)

**Wanneer:** Elke avond voor het slapen gaan of wanneer je aan je dag begint.

**Resultaat:** Meditatie helpt je om je gedachten rustiger te laten worden en om er met een afstand naar te kijken. I.p.v. dat je wordt afgeleid door je gedachten. Je gedachten kalmeren helpt je om beter te slapen en met een kalmere geest de dag af te sluiten of juist te beginnen.

## 8. Dagdromen

**Wat:** Sta jezelf toe om 10 minuten te dagdromen.

**Wanneer:** Elke middag na de lunch.

**Resultaat:** Dagdromen stimuleert je creatieve brein. Laat je gedachten even helemaal weg dobberen in fantasieën en verborgen verlangens. Dagdromen kan je probleemoplossend vermogen verbeteren en je een gevoel van ontspanning en vrijheid geven.

## 9. Neem een mini-facial

**Wat:** Breng een 10 minuten gezichtsmasker aan.

**Wanneer:** Elke week op zondag.

**Resultaat:** Naast dat het zorgt voor een gezonde gloed en het goed is voor je huid, zit de magie in het aanbrengen en het wachten tot je het mag afspoelen. Je mag jezelf liefdevol aankijken en aanraken door het zorgvuldig aan te brengen. Dat alleen al is een cadeau op zich!

## 10. Masseer je handen

**Wat:** Masseer je handen 5 minuten per hand met lotion.

**Wanneer:** Elke avond tijdens het tv kijken.

**Resultaat:** Dit ontspannende ritueel helpt je te ontladen. In je handen zitten zoveel zenuwuiteinden, die aandacht geven helpt je hele lijf te ontspannen.

## 11. Lees een kort artikel

**Wat:** Lees één artikel uit een tijdschrift of blog.

**Wanneer:** Elke middag tijdens een korte pauze.

**Resultaat:** Even lezen geeft je brein een welkome afleiding. Dit momentje van ontspanning kan je ook nieuwe inzichten en inspiratie bieden. En laat je niet afleiden... mobiel dus even wegleggen...







Op een ochtend, terwijl de kinderen zich boven klaarmaakten voor school en ik normaal gesproken al in de weer zou zijn met het ontbijt en de lunchpakketjes, besloot ik om mezelf een moment van rust te gunnen. In plaats van me meteen in de dagelijkse drukte te storten, pakte ik een kop thee en ging ik even 10 min de tuin zitten.

Ik nam in mijn hoofd de dag door en genoot van dat stille moment. Ik voelde me kalmer en meer in balans en het ontbijt verliep veel rustiger en meer gestructureerd. Mijn kinderen paken mijn rustige energie op:

MAGISCH!





## 12. Bel een vriendin

**Wat:** Bel een vriendin voor een praatje van 10 minuten.

**Wanneer:** Elke vrijdagmiddag.

**Resultaat:** In deze digitale wereld vol whatsappjes en chats is het juist waardevol om elkaar te bellen. Dan HOOR je hoe het ECHT met je vriendin gaat en kan je samen ECHT lachen. Dat is echt verbinding zoeken, daarvan groeit je hart!

## 13. Maak een wandeling rond het huis

**Wat:** Loop 10 minuten buiten rond het huis.

**Wanneer:** Elke ochtend na het ontbijt, tijdens het uitlaten van de hond

**Resultaat:** Bewust wandelen. Echt luisteren naar de geluiden in je omgeving. Bewust zijn van je ademhaling en het bewust lopen. De wind door je haren voelen. En ja, zelfs de regen op je gezicht werkt verfrissend, vanwege het feit dat er meer zuurstof in de lucht zit op dat moment.

## 14. Wees creatief: ga kleuren of tekenen

**Wat:** Kleur of teken gedurende 10 minuten.

**Wanneer:** Elke avond.

**Resultaat:** Wij mensen zijn denkers en dan vooral vanuit onze logische, beredenerende linkerhersenhelft. Creatieve activiteiten zoals kleuren en tekenen stimuleert je rechterhersenhelft, wat goed is voor je om meer bij je emoties te komen en vooral om ze te verwerken. Dus koop dat kleurboek voor volwassenen en pak de stiften van je kids!

## 15. Doe een korte workout

**Wat:** Voer een 10 minuten workout routine uit.

**Wanneer:** Elke ochtend.

**Resultaat:** Een korte workout verhoogt je hartslag en bloedcirculatie, wat je energieniveau verhoogt en je stemming verbetert door de afgifte van endorfines. Dit helpt je om je dag daadkrachtig en gedisciplineerd te beginnen.

## 16. Speel met je huisdier

**Wat:** Speel 10 minuten met je huisdier.

**Wanneer:** Elke avond na het avondeten.

**Resultaat:** Spelen met een dier is zo leuk! Dieren zijn altijd enthousiast en gedreven om je blij te maken. Ga je met ze spelen dan gaan ze je verrassen en ontwapenen. Even mag je al je zorgen loslaten en als je je kinderen erbij betrekt heb je dubbel fun.

## 17. Luister naar een podcast

**Wat:** Luister naar 10 minuten van een podcast.

**Wanneer:** Elke middag tijdens huishoudelijke taken.

**Resultaat:** Laat je inspireren en kom op nieuwe ideeën en mogelijkheden.





## 18. Kijk een grappige video

**Wat:** Kijk een 10 minuten grappige video, bloopers of kattenfimpjes.

**Wanneer:** Elke avond.

**Resultaat:** Sta jezelf toe om hier even door heen te scrollen. En lach vooral lekker ongegeneerd hard en voel dan wat het met je energie doet!

## 19. Schrijf een brief aan jezelf

**Wat:** Schrijf een 10 minuten brief aan jezelf.

**Wanneer:** Elke zondagavond als iedereen uitslaapt.

**Resultaat:** Wat ging goed, wat is voor verbetering vatbaar, wat viel je deze week op, hoe voel je je? Waar komen die gevoelens vandaan? Als je je hier steeds meer bewust van wordt, kun je inop dat moment in de dag bewustere keuzes maken voor een betere uitkomst. Met als resultaat veel meer grip op je leven.

## 20. Drink een glas water met citroen

**Wat:** Drink een glas water met een schijfje citroen.

**Wanneer:** Elke ochtend.

**Resultaat:** Citroenwater helpt om je spijsvertering te verbeteren en je lichaam te hydrateren. Maak er een verfrissende ritueel van, het geeft je een hele gezonde energieke start van de dag.

## 21. Ruik aan essentiële oliën

**Wat:** Inhaleer essentiële oliën gedurende 10 minuten of zet je diffuser aan.

**Wanneer:** Elke avond of als je het even zwaar hebt.

**Resultaat:** Het ruiken van essentiële oliën doet iets met je welzijn en je geest, dat dieper gaat dan alleen ruiken. Het ontspant, het laat je even stilstaan en het doet absoluut iets met je gemoedstoestand.

## 22. Voed je huid

**Wat:** Breng 10 minuten vocht inbrengende crème aan.

**Wanneer:** Elke ochtend na het douchen.

**Resultaat:** Stel je voor, je hebt je afgedroogd, je gaat op de rand van je bed zitten en langzaam smeer je hele lijf in met een verrukkelijk ruikende crème. Je hebt echte aandacht voor je lichaam en koestert haar. Wauw, wat een cadeau voor je lichaam.

## 23. Re-organiseer een klein hoekje

**Wat:** Ruim een kleine ruimte op gedurende 10 minuten.

**Wanneer:** Elke zaterdagmiddag.

**Resultaat:** Het opruimen van een klein hoekje kan je helpen om je meer georganiseerd en minder gestrest te voelen. Het grappige is, het opruimen van het kastje is symbolisch, want met deze actie ruim je juist je hoofd op.

## 24. Doe een power nap

**Wat:** Sluit je ogen en rust gedurende 10 minuten.

**Wanneer:** Elke middag.

**Resultaat:** Ja, waarom niet? Waarom niet een mini tukje tussendoor. Je zet een timer, pakt een dekentje of je gaat op bed liggen en je doet je ogen dicht om even jezelf toe te staan om even weg te dommelen. Bij max 20 minuten sta je uitgerust weer op, dat beloof ik je!

## 25. Visualiseer je dag

**Wat:** Neem 10 minuten om je ideale dag voor te stellen.

**Wanneer:** Elke ochtend.

**Resultaat:** Visualisatie helpt je om je doelen helder te maken. Dit geeft je een gevoel van richting en focus, waardoor je beter kunt omgaan met de uitdagingen van het moederschap en meer geniet van de kleine momenten.

## 26. Lees een inspirerende quote

**Wat:** Lees een inspirerende quote en denk er 10 minuten over na.

**Wanneer:** Elke ochtend.

**Resultaat:** Quotes kunnen je zo inspireren. Google op 'quote van de dag', en laat je verrassen. Het helpt je om de dag met een optimistische houding te beginnen.

## 27. Maak een to-do lijst

**Wat:** Schrijf een to-do lijst voor de dag.

**Wanneer:** Elke ochtend.

**Resultaat:** Een to-do lijst helpt je om je taken te organiseren en prioriteiten te stellen. Het vergroot ook de structuur van je dag en brengt je overzicht. Hierdoor ren je niet van hot naar her en nog belangrijker, het is zo bevredigend om vinkjes of krulletjes te zetten!

## 28. Maak een smoothie

**Wat:** Blend een voedzame smoothie.

**Wanneer:** Elke ochtend als ontbijt.

**Resultaat:** Een voedzame smoothie geeft je lichaam de benodigde vitamines en mineralen. ENBAM: dan is het ineens minder erg als je s'middags een chocolaatje neemt, de vitamines zijn toch al binnen!!





## AND, LAST BUT NOT LEAST...

### 29. Knuffel je kinderen

**Wat:** Neem 10 minuten om je kinderen stevig te knuffelen.

**Wanneer:** Elke avond voor het slapengaan.

**Resultaat:** Knuffelen verhoogt de productie van oxytocine, het 'knuffelhormoon'. Dit versterkt het gevoel van verbondenheid en welzijn tussen jou en je kids en vermindert stressgevoelens.

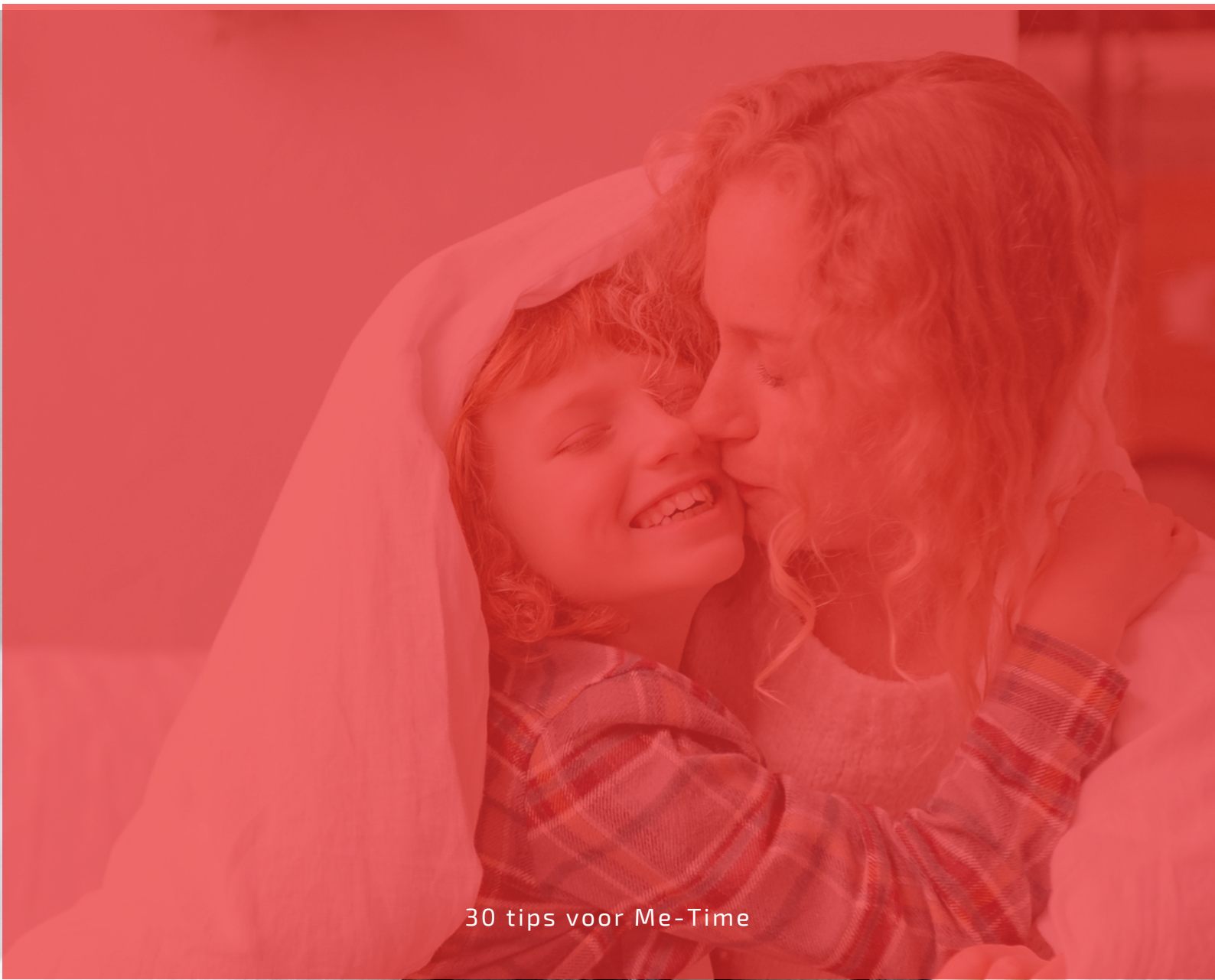
### 30. Ga op de wc zitten!

**Wat:** Gewoon alleen op de wc met de deur dicht.

**Wanneer:** als je moet of je het even nodig hebt.

**Resultaat:** er is geen legaler Me-Time moment dan op de wc zitten.

Alleen ga je er nu wat langer zitten. Tja, mamma moet een grote boodschap doen...en geniet er dan van!



# OM JE OP WEG TE HELPEN



## **PLAN ME-TIME IN JE AGENDA:**

Plan Me-Time in je agenda. Reserveer dagelijks een specifiek tijdstip voor je Me-Time, alsof het een belangrijke afspraak is. En ja, zelfs belangrijker dan dat oudergesprek op school.



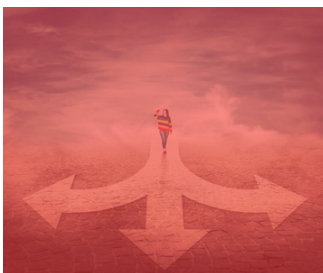
## **BEGIN KLEIN:**

Start met slechts 5-10 minuten per dag. Denk eraan, ook Rome werd niet in één dag gebouwd, en jouw Me-Time routine ook niet.



## **ZET JE TELEFOON OP STIL:**

Heb je je telefoon niet nodig, leg hem dan weg. Vermijd afleiding door je telefoon op stil te zetten of in de koelkast te verstoppen – waar niemand eraan denkt te zoeken.



## **VERTEL JE GEZIN EROVER:**

Laat je partner en kinderen weten hoe belangrijk deze tijd voor je is. Vertel ze dat een gelukkige mama een leuke mama is. Dat wil toch iedereen?



## **TOT SLOT**

Lieve mamma en powervrouw, wees lief voor jezelf. Heb geduld en wees niet te streng als het een keer niet lukt. Zelfs supermama's hebben wel eens een off-day.

**PS: om je te helpen vind je op de volgende bladzijde nog twee hele handige uitprintbare planners om je Me-Time in te plannen, SUCCES!**



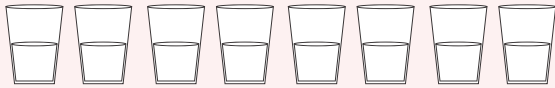
# ME-TIME PER DAG

DATUM

HOE STOND JE OP?



WATER TRACKER



ALS IK DIT DOE BEN IK TEVREDEN!

NOTITIES

NOTEER HIER JE ME-TIME

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

# MIDWEEK ME-TIME PLANNER

Print alle tips uit en zoek de juiste dag uit met het juiste tijdstip en vul hier de cijfertjes van de juiste tip in. Zo blijf je bladeren in je boek vol tips en blijf je geïnspireerd en gemotiveerd.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					





Lieve mama en powervrouw,

Je hebt nu 30 praktische en eenvoudige tips om meer Me-Time in je drukke leven te creëren.

**Onthoud dat het zorgen voor jezelf geen luxe is, maar een NOODZAAK.**

Door deze momenten van rust en ontspanning te omarmen, geef je jezelf de kracht en energie om die geweldige moeder en vrouw te zijn die je wilt zijn. Gebruik de planners die ik heb toegevoegd om je Me-Time momenten in te plannen en te waarborgen.

Je verdient het om je goed te voelen en te genieten van het leven, elke dag opnieuw. Dus, ga ervoor, gun jezelf die kostbare momenten en straal als nooit tevoren.

Met liefde en bewondering,  
Elsje



## ME-TIME PLANNINGS SESSIE

Lieve powervrouw, ga heerlijk aan de bak met Me-Time momenten creëren.  
En weet dat ik op de achtergrond paraat sta om bij te springen.  
Je hoeft het niet alleen te doen!

In een sessie van 60 minuten zou ik je al kunnen helpen om drie momenten  
in de week te vinden voor jouw Me-Time. Pakken we gelijk de obstakels  
aan die je op je weg tegenkomt en samen stellen we een plan op dat  
perfect past in jouw drukke schema.



**Elsje de Jager**  
**Mobiel: 06-11473064**  
**E-mail: [info@elsjedejager.nl](mailto:info@elsjedejager.nl)**

*Liefs Elsje*

