# 7 Best Practices Ideal Family Balance

1. Zondagse reflectie brunch; maak met zijn allen een vers gemaakte brunch. Iedereen mag mee beslissen en krijgt een taak. Heb je wachttijd; kijk samen een educatieve serie (b.v. Brainstorm). Naast het heerlijk genieten van het uitgebreid brunchen, krijgt iedereen een "reflectie/evaluatie" beurt; wat ging goed, wat niet? Wat wil je graag anders? Wat zijn je successen en waar ben je dankbaar voor?
2. Weekplanning; na de brunch vullen we gezamenlijk de familie weekplanner; wat zijn de bijzonderheden? Waar hebben we extra aandacht aan te geven, of vraagt extra aandacht? Wat willen we deze week doen, en wat moeten we doen? Dit bord hangt zichtbaar in de woonkamer.
3. Dagelijkse routines; Op een apart bord hebben we staan wat de dagelijkse routines zijn en vaste afspraken zijn waar iedereen zich elke dag aan committeert. Deze afspraken en routines hebben we tijdens een brunch opgesteld en komt met enige regelmaat terug om te her-evalueren of op verzoek bij te stellen. Hierdoor ontstaat er ritme, overzicht en duidelijkheid. Dit bord hangt zichtbaar in de woonkamer.
4. Tijd nemen. We nemen ruim voldoende tijd voor de routines, de brunch, de planning etc. Haast of stress, dan wel chaos, verbruien direct het positieve effect van bovengenoemde punten. Wanneer je niet serieus de tijd inplant voor al deze momenten, of daar bereid voor bent om eerder op te staan of dingen voor te laten dan wel te verzetten, gaat het je niet brengen wat je wilt. Jij hebt de winst van deze succesgewoontes in eigen hand. (Denk ook aan tijd nemen voor jezelf! En een ieder dat gunnen in je gezin)
5. Intunen/Inchecken; Elke dag wil je bij jezelf als je kinderen even inchecken hoe het gaat. Intunen op hoe iedereen zich voelt en of alle verwachtingen en verplichtingen nog passen bij de 'werkelijke status quo'. Dit doen wij in de ochtend, en zeker elk dagdeel. Helemaal bij het uit school komen en tijdens het avondeten nemen we hier extra tijd voor. Wanneer het antwoord niet positief is, stel altijd de vraag "wat heb je nu nodig"?
6. Instant Afwijken; Als het antwoord op bovenstaande niet goed is, of je merkt dat er te veel onrustige energie en spanning ontstaat, durf direct af te wijken en dat wat je doet of gaat doen neer te leggen. Wat is er nodig om eerst alles zo optimaal mogelijk te herstellen? Soms houdt dat hier in dat we binnen 10min met zijn allen met een dekentje op de bank voor een disney zitten. Wat moet, dat moet. Het voorkomt vele problemen later.
7. Samen mediteren; Wie er hier binnen het gezin een smarthphone heeft, heeft ook de Meditation Moments App. We zijn hier gewend geraakt aan mediteren om uit de overprikkeling te komen. Of uit de driftbui, of de woedeaanval, of de stuiterende energie. En vooral; het brengt ons samen. Met mijn kleuter van 5jr mediteer ik elke avond, het brengt mij tot rust, het brengt hem tot rust. Het brengt ons samen.