

*Hi there*

# WELKOM BIJ REMINDFUL-ME!

Wat geweldig dat je dit boek hebt aangeschaft. Je hebt hiermee niet zomaar een boek in handen, maar een waardevolle gids voor een nieuwe fase in je leven.

Een fase waarin je eindelijk de ruimte kunt nemen om meer aandacht aan jezelf te schenken. Want zeg eens eerlijk: hoe vaak heb je jezelf op de laatste plaats gezet? Nu de kinderen groter zijn en misschien al hun eigen weg gaan, is het tijd om de blik naar binnen te richten en jezelf nu eindelijk eens op nummer één te zetten.

Je hebt al zoveel gegeven, zoveel gerend en gevlogen, zoveel verzorgd en gezorgd. Maar misschien merk je, net als velen van ons rond deze leeftijd, dat het leven stilletjes voorbij kan glippen als we er niet voldoende en bewust bij stilstaan.

Dit is jouw moment om te stoppen met het meedraaien in de ratrace van het hectische leven en te kiezen voor meer rust, aandacht en balans.

Dit boek is voor jou, voor de vrouw of man die diep van binnen voelt dat het tijd is om een stapje verder te gaan in persoonlijke groei. Voor iemand die verlangt naar meer vreugde en betekenis door te vertragen en meer te genieten van de kleine dagdagelijkse dingen in het leven. Dit is jouw uitnodiging om een frisse start te maken, om je energie te richten op wat jou echt voedt, en om het leven niet langer langs je heen te laten gaan.

Liefs,

*Danaë Van Oeteren*



# Modules

01  
*Het ultieme koffie-moment*

---

02  
*Hoe zou dat nu echt zitten?*

---

03  
*Geef elk klusje een kusje*

---

04  
*Het levens-pad met  
nieuwsgierigheid bewandelen*

---

05  
*Leef mee met je adem*

---

06  
*Me-NU-tje!*

---

07  
*Betrapt is het moment  
des oordeels*

---

08  
*Lui-Lekker-Land*

---

09  
*De verborgen schoonheid  
van het leven*

---

10  
*Hoe smaakvol kan het zijn!*





41  
*Wat verwacht je eigenlijk?*

---

42  
*Een heerlijke ochtendknuffel  
voor jezelf*

---

43  
*Zwijgen is goud waard*

---

44  
*De klaagmuur!*

---

45  
*De kleine dingen*

---

46  
*Omarm je teleurstellingen*

---

47  
*De observator*

---

48  
*De organisator*

---

49  
*In hoeverre creëer ik  
mijn eigen verhaal?*

---

20  
*De luisteraar*

---

# HOE WERKT HET?

## **Stap 1:**

*Neem eerst rustig de tijd om de oefening door te lezen en te begrijpen.*

*Er is geen haast bij, laat alles rustig bezinken en neem simpelweg de tijd en ruimte die je nodig hebt...*

## **Stap 2:**

*Nadat je de oefening hebt doorgenomen en je er klaar voor voelt, is het tijd om eraan te beginnen. Het is wel verstandig om dit eerst te proberen in vertrouwde omgevingen, zoals het veilige thuisnest met je partner, kinderen of vrienden.*

*Mocht er dan iets niet helemaal volgens plan verlopen, dan kun je altijd nog doen alsof het gewoon deel uitmaakt van de alledaagse drukte.*

## **Stap 3:**

*Daarna kun je de uitdaging iets vergroten door de oefening buiten de vertrouwde omgeving te doen. Denk aan op het werk, op straat, in de supermarkt of tijdens sociale bijeenkomsten.*

*Hoe lang je over elke stap doet is niet belangrijk.*

*Volg je eigen gevoel hierin en ga pas verder met een nieuw onderdeel als je de geheimen en meerwaarde van de huidige oefening ontdekt hebt.*

***Daag jezelf gewoon uit  
op een leuke en nieuwsgierige manier  
en ontdek daarmee je unieke zelf!***

# TIP!

Gebruik post-its om de huidige oefening op te schrijven en ze op strategische plaatsen in huis te plakken waar je vaak komt. Op die manier word je subtiel herinnerd aan waar je mee bezig bent, en kun je gemakkelijk de draad weer oppakken.

## **Houd deze gouden regel in gedachten:**

Stapel de oefeningen niet op als een wankel kaartenhuis en ga vooral ook niet te snel! Neem de tijd om elke oefening afzonderlijk te begrijpen en het zo goed mogelijk te beheersen. Na een weekje oefenen, of wanneer je er zelf klaar voor bent, laat je de huidige oefening los en ga je door naar de volgende.

## ***Doorloop alle 20 oefeningen in je eigen tijd en ruimte.***

Maak er een gewoonte van om dagelijks je ervaringen op te schrijven in dit werkboek. Het zal dienen als een waardevolle bron van herinneringen en groei in de loop der tijd:

- Door ervaringen op te schrijven, dwing je jezelf om ze actief te verwerken en te reflecteren, wat helpt om de herinneringen langer te bewaren, en om gedachten en ervaringen beter te ordenen.
- Dit maakt het gemakkelijker om patronen te herkennen, lessen te trekken en beter te begrijpen wat er is gebeurd of hoe je met je eigen wereld en ervaringen omgaat.
- Het bijhouden van een dagboek of notities kan je helpen om persoonlijke groei en ontwikkeling te volgen waardoor je kan zien hoe je bent veranderd en welke doelen je hebt bereikt.
- Het kan helpen om afstand te nemen en objectiever naar gebeurtenissen te kijken, wat nuttig kan zijn om situaties beter te begrijpen en effectiever om te gaan met problemen.

Voordat je aan de slag gaat, zou je eerst de vragen op de volgende pagina's mogen beantwoorden. Ze kunnen helpen om je doelen duidelijk te krijgen, zodat je vol enthousiasme aan deze reis kunt beginnen.

Lees eerst de vraag, sluit dan even je ogen en haal rustig adem. Herhaal dit een paar keer totdat je wat meer ontspannen bent. Schrijf dan je antwoorden op, en laat ze voortkomen vanuit je innerlijke zelf.



**Wat motiveert je om aan dit traject te beginnen?**

---

**Voorbeelden:**

*Ik hoop dat dit me helpt om stress beter te begrijpen en ermee om te gaan.*

*Ik wil meer in het moment leven en genieten van de dagelijkse dingen.*

*Ik wil negatieve gedachten en emoties verminderen.*

*Als ouder/grootouder wil ik geduldiger zijn met mijn kinderen of kleinkinderen.*

*Ik zoek manieren om mijn angstgevoelens te verminderen.*

*Ik wil meer rust en balans vinden in mijn dagelijks leven.*

*Ik wil beter leren omgaan met mijn gedachten en emoties.*

*Ik wil mijn concentratie verbeteren.*

*Ik wil me meer bewust worden van mijn gedachten en gevoelens.*

(je kunt denken aan issues in allerlei aspecten van je leven, zoals je relaties, je vriendschappen, gezondheid, carrière, financiën, woonomgeving)





*Wat motiveert je?*

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...



## Wat zouden je valkuilen kunnen zijn?

---

### Voorbeelden:

*Ik streef naar perfectie, wat me vaak gefrustreerd maakt.*

*Ik heb een laag zelfbeeld, wat zorgt voor veel zelfkritiek.*

*Ik ben bang voor afwijzing, waardoor ik sociale situaties vermijd.*

*Ik wil alles onder controle houden, wat me veel stress geeft.*

*Ik ben emotioneel afhankelijk van anderen, wat mijn relaties instabiel maakt.*

*Ik onderdruk mijn emoties, wat leidt tot uitbarstingen en spanningen.*

*Ik ben impulsief, wat me soms achteraf spijt bezorgt.*

(schrijf op wat in je opkomt als je denkt aan moeilijke kantjes van jezelf of minder goede eigenschappen waar je graag anders mee zou willen leren omgaan)







# *Wat zijn je valkuilen?*

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...



Hoe zou je jezelf graag zien op het einde van deze reis?

---

**Voorbeelden:**

*Ik ervaar meer innerlijke rust, zelfs in moeilijke situaties.  
Ik kan beter omgaan met stress en emoties, zonder me te laten overweldigen.  
Ik ben meer aanwezig in het moment en waardeer het nu meer.  
Mijn concentratie en focus zijn verbeterd.  
Ik heb meer zelfbewustzijn en begrijp mezelf beter.  
Ik ben meer compassievol en vriendelijker naar mezelf en anderen.  
Mijn relaties zijn sterker geworden door geduld en begrip.  
Ik voel me over het algemeen tevredener en gelukkiger.  
Ik heb een beter evenwicht gevonden tussen werk en vrije tijd.*





*Hoe zou je je willen voelen?*

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...

EN NU KUNNEN WE  
DAN EINDELIJK  
ECHT BEGINNEN

*Let's GO!!!*





# 04

HET ULTIEME KOFFIE-MOMENT

# 01

Ah koffie!!!

Om rustig te beginnen gaan we in deze eerste oefening proberen om het eerste drankje van je dag een moment van echte aandacht te schenken.

***Ja, echt waar!***

Telkens wanneer je je ochtenddrankje, of het nu koffie, thee of een andere favoriete drank is, klaarmaakt. Het maakt niet uit wat je kiest, zolang het maar iets is dat je dagelijks doet, vaak op automatische piloot, zonder er echt bij stil te staan.

**Dit is het moment om deze alledaagse gewoonte te transformeren!**

Zet je smartphone, krant of tv even opzij en richt je volledige aandacht op het drankje in je handen. Laat dit kleine ritueel een moment van rust zijn, waarin je echt kunt voelen en ervaren wat je drinkt. Het warme kopje dat je vasthoudt kan je uitnodigen om even te vertragen, om bewust te zijn van de geur, de smaak en de warmte die je voelt. Het hoeft geen groot moment te zijn, maar het kan een mooi begin zijn van de dag, waarin je even helemaal in het **NU** bent.

Door deze bewuste aandacht te geven aan zo'n simpel moment, creëer je ruimte voor jezelf in je drukke leven. Het is een uitnodiging om jezelf toe te staan de dag op een rustige en gefocuste manier te starten, in plaats van meteen in de stroom van taken en verplichtingen te duiken.

Dit kan een waardevol moment voor jezelf worden, een kans om de stilte en de eenvoud van het moment te omarmen. Dus de volgende keer dat je je kopje koffie of thee inschenkt, neem even de tijd om bewust te genieten van het moment want je hebt het echt verdiend.

