

# MamaPower Werkboek

Jouw ruimte voor rust, reflectie &  
zelfzorg als alleenstaande moeder




Door Sarah Marcelis  
MamaPower Coach

*“Voor elke moeder die wil voelen:  
ik ben genoeg.”*



# Lieve mama, welkom bij het MamaPower werkboek

Wat bijzonder dat jij de tijd neemt om dit  
werkboek open te slaan.

Niet voor je kinderen. Niet voor je werk.  
Maar voor jezelf. 

Dit werkboek is een liefdevolle  
aanvulling op het e-book/boek  
MamaPower – Jouw gids naar rust,  
balans & kracht als alleenstaande  
moeder.



## Hoe gebruik je dit werkboek?

Praktisch & flexibel – dit werkboek past bij jou

Gebruik het op jouw manier.

Er is geen goed of fout. Jij bepaalt het tempo.

In dit werkboek vind je onder andere:



**Dagplanner** – Voor overzicht, focus & rust in je dag



**Zelfzorgplanner** – Voor tijd en aandacht aan jón



**Reflectievragen** – Om terug te kijken, te voelen en los te laten





**Een steunkwadrant**– Wie zijn er voor jou? Bouw je eigen vangnet



**Affirmaties & inspiratie** – Zachte woorden die je kracht geven



**Weekoverzicht** – Voor jouw doelen, wensen en energiebeheer

Maak er een momentje van. Zet thee.

Alles wat je opschrijft is waardevol – ook als het rommelig of onaf voelt.

✦ Jij verdient ruimte. Jij verdient rust. Jij verdient tijd voor jezelf.







# Mijn MamaPower Dagplanner

*Rust. Focus. Liefde voor mezelf én mijn gezin.*

Ochtendintentie (mijn focus vandaag):

Vandaag wil ik me voelen als... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Affirmatie van de dag:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Top 3 prioriteiten van vandaag:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

| Tijd          | Activiteit |
|---------------|------------|
| 07:00 - 09:00 |            |
| 09:00 - 12:00 |            |
| 12:00 - 15:00 |            |
| 15:00 - 18:00 |            |
| 18:00 - 21:00 |            |

Ma-time moment vandaag: \_\_\_\_\_ 

Maaltijdplanner:

Ontbijt: \_\_\_\_\_

Lunch: \_\_\_\_\_

Diner: \_\_\_\_\_

Einde dag reflectie (check-in):

- Wat ging goed vandaag?
- Wat mag ik loslaten?
- Waar ben ik trots op?



# Mijn MamaPower Dagplanner

*Rust. Focus. Liefde voor mezelf én mijn gezin.*

Ochtendintentie (mijn focus vandaag):

Vandaag wil ik me voelen als... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Affirmatie van de dag:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Top 3 prioriteiten van vandaag:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

| Tijd          | Activiteit |
|---------------|------------|
| 07:00 - 09:00 |            |
| 09:00 - 12:00 |            |
| 12:00 - 15:00 |            |
| 15:00 - 18:00 |            |
| 18:00 - 21:00 |            |

Ma-time moment vandaag: \_\_\_\_\_ 

Maaltijdplanner:

Ontbijt: \_\_\_\_\_

Lunch: \_\_\_\_\_

Diner: \_\_\_\_\_

Einde dag reflectie (check-in):

- Wat ging goed vandaag?
- Wat mag ik loslaten?
- Waar ben ik trots op?



# Mijn MamaPower Dagplanner

*Rust. Focus. Liefde voor mezelf én mijn gezin.*

Ochtendintentie (mijn focus vandaag):

Vandaag wil ik me voelen als... \_\_\_\_\_

Affirmatie van de dag:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Top 3 prioriteiten van vandaag:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

| Tijd          | Activiteit |
|---------------|------------|
| 07:00 - 09:00 |            |
| 09:00 - 12:00 |            |
| 12:00 - 15:00 |            |
| 15:00 - 18:00 |            |
| 18:00 - 21:00 |            |

Ma-time moment vandaag: \_\_\_\_\_ 

Maaltijdplanner:

Ontbijt: \_\_\_\_\_

Lunch: \_\_\_\_\_

Diner: \_\_\_\_\_

Einde dag reflectie (check-in):

• Wat ging goed vandaag?

• Wat mag ik loslaten?

• Waar ben ik trots op?