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?

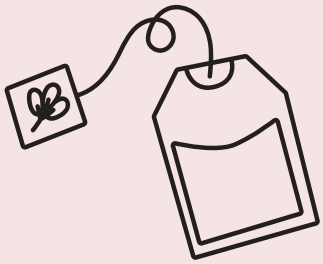
Praktisch & flexibel – dit werkboek past bij jou. Gebruik het op jouw manier.Er is geen goed of fout. Jij bepaalt het tempo.

In dit werkboek vind je onder andere:

🗓️ **Dagplanner –** Voor overzicht, focus & rust in je dag
🧖‍♀️ **Zelfzorgplanner** – Voor tijd en aandacht aan jóu
🪞 **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?