

Compassion • Communication • Commitment
Clarity • Concentration
7 steps
Courage • Confidence





Colofon

Tweede druk, 2021

Next Level Mama. Ambitieuze moeders op zoek naar balans, groei en geluk. Zeven inspirerende stappen voor jou en je gezin.

Oorspronkelijke titel Eerste druk: No Limit Parenting; Minder opvoeden, meer inspireren. In 6 stappen naar een buitengewoon leven voor jou en je gezin.

Copyright © 2021 by Monique Daal

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden hergebruikt, (digitaal) opgeslagen, gekopieerd of vertaald, zonder vooraf verkregen schriftelijke toestemming van de auteur.

Daal-Evers, Monique 1969

ISBN: 9789464354652

Trefwoorden: persoonlijke groei, opvoeden, positief denken, mindset, zingeving, werk/leven balans, ambitieuze moeders, innerlijke rust

Ontwerp & vormgeving:

Niels voor 't Hekke, Rotterdam

www.hashtagniels.nl

Redactie 1e druk:

Marije van den Bovenkamp, Rotterdam

www.schrijfzin.com

Redactie 2e druk:

Monique Daal, Rotterdam

www.moniquedaal.com

Illustraties binnenwerk:

Free Vector Art

www.vecteezy.com

Reacties

Monique schrijft vanuit haar hart, net zoals ze spreekt en coacht vanuit haar hart. Ze is eerlijk en oprecht geïnteresseerd in het ontwikkelen van met name werkende moeders, die het allemaal willen: een mooie baan of bedrijf, een prachtig gezin en daarnaast ook nog tijd voor familie en vrienden, hobby's en eventueel vrijwilligerswerk.

Zo'n werkende moeder ben ik ook. Ik heb de eerste versie van haar boek gelezen tijdens het volgen van haar coaching programma een aantal jaar geleden en ondanks die drukke baan en mijn drukke gezin met jonge kinderen, was het makkelijk om hier tijd voor te maken, zolang je het maar zelf kiest en prioriteit geeft. Haar boek leest heel prettig en geeft je een fijne combinatie van (wetenschappelijke) achtergronden, voorbeelden uit haar eigen ervaring en praktische opdrachten waar je direct mee aan de slag kan.

Inmiddels is het online coachen en een goede balans tussen werk en gezin nog veel actueler door de algehele COVID-19 situatie. Hierop sloot het boek en het programma van Monique al heel mooi aan. Toch heeft ze het met een paar kleine aanpassingen en een compleet nieuw hoofdstuk over (zelf)compassie nog actueler vormgegeven in deze nieuwe versie van haar boek.

Ik hoop dat jullie er net zoveel plezier aan zullen beleven en net zoveel aan hebben als ik gedaan heb en nog steeds doe. En

mocht je wat meer diepgang zoeken, twijfel dan niet om contact op te nemen met Monique wat betreft haar coaching programma's. Monique is een prettig persoon en een fijne coach om mee te werken. Ze luistert naar wat je zegt en ook naar wat je niet zegt. Ze houdt een spiegel voor en prikt waar nodig. Monique, bedankt voor alles!

– *Inge Braspenning,
moeder van 1 dochter en twee jongens (tweeling)*

Het ouderschap is één van de grootste uitdagingen die er is. Monique geeft op een hele toegankelijke manier weer hoe we hiermee om kunnen gaan. Haar eigen ervaringen maken dit boek authentiek en oprecht. Voor mij geeft dit boek handvatten om een leuke, ontspannen en ambitieuze moeder te zijn. Haar verhaal is vooral heel praktisch en goed te volgen. Een echte aanrader dus!

– *Sunita Jaikaran, medeoprichter van Vegan Mamas,
moeder van een dochter en zwanger van haar tweede kind*

Dit boek heb ik aan een stuk door gelezen. Een van mijn hobby's is het lezen van boeken over opvoeden, maar ook over zingeving, zelfontwikkeling, spiritualiteit en de wet van de aantrekkingskracht. Dit boek omvat al deze elementen. Dit samengevat in een fijne structuur, een prettige schrijfstijl, en kennis van zaken, was het een verademing om te lezen. Daarnaast denk ik inderdaad dat je na het lezen van dit boek een fijner mens voor jezelf kunt zijn en ook daardoor een betere en liefdevolle ouder. Dank je wel Monique, voor dit prachtige boek, wat ervoor heeft gezorgd dat je heel veel boeken gewoon niet meer hoeft te lezen, want alle belangrijkste lessen zitten in dit boek verweven.

– *Mirjam Koornneef, sportcoach en multipassionate ondernemer,
zwanger van haar eerste kind*

Ik werd tijdens het voorwoord en de inleiding al enthousiast en geïnspireerd. Monique erkent de uitdagingen van tegenwoordig en schrijft op een realistische wijze. Dit boek zal veel ouders enorm aanspreken.

– *Madeleine Thesseling, orthopedagoog en gezinstherapeut,
moeder van 3 dochters*

In één adem uitgelezen! Wat een fijn boek; helder beschreven, makkelijk leesbaar, boeiend en met nuttige opdrachten/werkvormen die je aan het denken zetten en waar je daadwerkelijk wat aan hebt. In het verlengde van het gedachtengoed van Wayne Dyer en Louise Hay geeft dit boek mij goede tools en input die bijdragen aan mijn persoonlijke groei en ontwikkeling. Zo ben ik weer aan het denken gezet over mijn eigen kwaliteiten, mijn doelen en de manier waarop ik in het leven wil staan. En uiteraard in relatie tot anderen (vriendschappen) en in de opvoeding van mijn zoontje.

Fijn! Dank je wel voor deze input. Meteen weer aan de slag gegaan met het maken van een nieuw vision board! :-)

– *Heleen Meuleman, kindercoach
en moeder van een zoon*

Dit boek is echt een cadeau voor mij als zelfstandig ondernemer en moeder van 4 kinderen in een samengesteld gezin. Monique Daal heeft het gepresteerd om een inspirerend, leerzaam, eerlijk en praktisch boek te schrijven. Wat een kennis en levenservaring heeft deze vrouw.

In tegenstelling tot veel andere boeken die mij inspireren, zorgen de tips en oefeningen in dit boek ervoor dat je het direct in je gezin kunt toepassen. Op zo'n manier dat er in positieve zin wezenlijk dingen veranderen.

Dit boek is in ons huis dan ook niet verdwenen in de boekenkast, maar ligt op de keukentafel binnen handbereik om voortdurend te kunnen raadplegen. Een inzicht gevend cadeau voor iedere ouder die bewust wil opvoeden en genieten van het leven.

– *Marije van de Bovenkamp, schrijfcoach & tekstschrijver,
moeder van 4 kinderen*

Allereerst wil ik Monique bedanken voor dit prachtige boek, dat duidelijk vanuit haar hart en haar altijd 'growing mindset' is geschreven. Mooi om te zien dat wanneer je dit boek opent, het altijd het juiste moment zal zijn. Dat is de kracht van dit boek. Hoe dapper kan je zijn, als je in alle openheid de lezer meeneemt in je eigen verhaal en levenslessen? Monique laat zien dat je jezelf van diep verankerde angst, schaamte en negativiteit kan bevrijden en dat je kan groeien in je eigen vrijheid, (com)passie en liefde voor jezelf en jouw gezin. Monique neemt- naast haar gezin- iedereen mee, die toe is aan groei met de zeven 'C-words' in het achterhoofd. Met een spiegel, die soms ongemakkelijk aanvoelt, maar tegelijkertijd geeft het boek een bijzondere warmte af, dat niet te missen is!

– *Marjolein van Dongen - Lapré, orthopedagoog
en moeder van een zoon*



Opdracht

Ik draag dit boek op aan mijn man en kinderen, omdat zij mij elke dag uitdagen de beste versie van mijzelf te zijn. Zij inspireren mij mijn leven met passie, lef en toewijding te leven, en uit te stijgen boven middelmatigheid en negativiteit. Het is mijn intentie om op mijn beurt ánderen te inspireren precies ditzelfde te doen.

Toelichting op het voorwoord

Toen we in Sydney woonden, werd de eerste editie ook in het Engels uitgegeven door Balboa Press met de titel: *No Limit Parenting. Do what you love and inspire your children*. Balboa Press is de afdeling van Hay House voor startende auteurs. Hay House is een wereldwijde uitgeverij voor boeken op het gebied van persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling, die werd opgericht door Louise Hay, mijn grote inspiratiebron die je in dit boek ook zult tegenkomen. Het maakte voor mij de cirkel heel mooi rond.

In deze Engels editie schreef Benjamin Harvey het voorwoord. Benjamin is oprichter van *Authentic Education*, een trainingsorganisatie voor coaches, sprekers en ondernemers in Australië. Ik bezocht meerdere van zijn events, die een ongekend hoog niveau hadden. Ik ben vereerd dat hij dit voorwoord voor mij schreef, vooral omdat zijn missie heel dicht aanligt tegen die van mij. Ik heb er daarom voor gekozen zijn voorwoord ook in deze nieuwe editie integraal op te nemen, zowel in het Engels als de Nederlandse vertaling. Ik hoop dat het jou mag inspireren, zoals het bij mij deed.

Foreword

When we create a world where more people are doing what they love, a world where everyone is on purpose creating and contributing from a place of inspiration, this world truly can be a better place. It is my dream to create a world where doing what you love is the ‘new normal’.

That’s why I founded Authentic Education. Since 2009 my team and I have had the privilege of helping tens of thousands of people craft a life filled with purpose, passion, and love — regardless of where they have come from, where they are today, or where they are going.

It is my vision to live in a world in which each individual has complete alignment between their thoughts, feelings and actions. A world where shame, guilt, fear and judgment has been transformed into empowerment, appreciation and authenticity. As a father of a little girl myself, I want to do anything within my power to contribute to the realisation of such a world.

Children don’t listen to what you say; they watch what you do. And therefore, it is incredibly important to be very conscious of our behaviour and the (sometimes unconscious) messages we send out to our children on a day-to-day basis.

As our educational system is often still telling the old story, that to become successful in life you need to do your homework, get good grades, go to University and look for that perfect and well-paying job, we as parents can make a difference. We can tell a new story, teach them differently and develop a positive growth mindset in ourselves and our children.

The best way to show our kids what else is possible is becoming the best version of ourselves and creating life on purpose for ourselves. Especially mothers are sometimes ‘stuck’ in the idea that they need to sacrifice themselves to be a good mum, but the exact opposite might be true. To be a good mum, you first need to take really good care of yourself.

The best way to teach our children that loving what you do is what we are meant to do in life and the most humbling way to serve others, is by giving them an inspiring example. To show them what self-love and self-compassion look like, and to provide them with the tools to make heart-centered choices in life.

That’s why I am so appreciative about this book that you’re about to read. Monique did a magnificent job, as she combines her in-depth knowledge as a child psychologist and life coach with her own life-experience as a woman and mum of four herself, in a clear and simple way. She generously shares her knowledge, techniques, tips and tools to apply them in your life and integrate them in the family as a whole.

Benjamin J Harvey
Founder of Authentic Education

www.authenticeducation.com.au



Voorwoord

Als we een wereld creëren waarin meer mensen doen wat ze leuk vinden, een wereld waarin iedereen doelbewust bijdraagt vanuit een plek van inspiratie, kan deze wereld echt een betere plek worden. Het is mijn droom om een wereld te creëren waar doen waar je van houdt het 'nieuwe normaal' is.

Dat is waarom ik 'Authentic Education' heb opgericht. Sinds 2009 hebben mijn team en ik het voorrecht gehad om tienduizenden mensen te helpen een leven vol zingeving, passie en liefde op te bouwen - ongeacht waar ze vandaan komen, waar ze nu zijn of waar ze naartoe gaan.

Het is mijn visie om te leven in een wereld waarin ieder individu volledig afgestemd leeft op zijn of haar gedachten, gevoelens en daden. Een wereld waarin schaamte, schuld, angst en oordeel zijn getransformeerd in empowerment, waardering en authenticiteit. Als vader van een dochttertje wil ik alles doen wat in mijn macht ligt om bij te dragen aan de realisatie van zo'n wereld.

Kinderen luisteren niet naar wat je zegt; ze kijken naar wat je doet. En daarom is het ongelooflijk belangrijk dat we ons heel bewust zijn van ons gedrag en van de (soms onbewuste) boodschappen die we dagelijks aan onze kinderen zenden. Aangezien ons onderwijssysteem vaak nog het oude verhaal

vertelt, dat je om succesvol te worden in het leven je huiswerk moet maken, goede cijfers moet halen, naar de universiteit moet gaan en op zoek moet gaan naar die perfecte en goed-betaalde baan, kunnen wij als ouders een verschil maken. Wij kunnen een nieuw verhaal vertellen, hen andere vaardigheden leren en een positieve groei-mindset bij onszelf en onze kinderen ontwikkelen.

De beste manier om onze kinderen te laten zien wat er nog meer mogelijk is, is de beste versie van onszelf te worden en een doelgericht leven voor onszelf te creëren. Vooral moeders zitten soms 'vast' in het idee dat ze zichzelf moeten opofferen om een goede moeder te zijn, maar het tegendeel kan waar zijn. Om een goede moeder te zijn, moet je eerst heel goed voor jezelf zorgen.

De beste manier om onze kinderen te leren dat houden van wat je doet datgene is waarvoor we in het leven bestemd zijn en de meest nederige manier om anderen te dienen, is door hen een inspirerend voorbeeld te geven. Om hen te laten zien hoe zelf-liefde en zelfcompassie eruit zien, en om hen de middelen te geven om hartgerichte keuzes in het leven te maken.

Daarom ben ik zo blij met dit boek dat jij op het punt staat te lezen. Monique heeft prachtig werk geleverd, want ze combineert haar diepgaande kennis als ontwikkelingspsychologe en life coach met haar eigen levenservaring als vrouw en moeder van vier kinderen, op een heldere en eenvoudige manier. Ze deelt genereus haar kennis, technieken, tips en tools om ze toe te passen in je leven en te integreren in het gezin als geheel.

Benjamin J Harvey
Oprichter van Authentic Education

www.authenticeducation.com.au

Cadeautjes en bonussen

Door de aankoop van dit boek krijg je toegang tot 7 gratis cadeautjes!

Praktische, creatieve en verrassende geschenken voor jou en je gezin, zodat je het geleerde direct in de praktijk kunt brengen. Deze gratis cadeautjes zijn verspreid door het boek opgenomen. Aan het eind van elk hoofdstuk lees je waar je ze kunt vinden en hoe je ze kunt gebruiken. Ik heb hiervoor een speciale bonus webpagina gecreëerd!

Het is mijn wens om jou te inspireren met mijn verhaal en ik hoop dat je de lessen daadwerkelijk gaat toepassen in je leven. Met deze gratis extraatjes nodig ik je uit om in actie te komen. Gratis wil overigens niet zeggen dat deze cadeautjes geen waarde hebben. Integendeel!

De waarde wordt vanzelf duidelijk zodra je er in de praktijk mee aan de slag gaat.

www.moniquedaal.com/cadeautjes

Quick Response Code

Om het jou nog makkelijker te maken de weg te vinden naar de speciale bonus webpagina, kun je gebruik maken van QR-codes; een barcode die je via je smartphone kunt inlezen. Het enige wat je hoeft te doen is onderstaande code bij je telefoon te scannen. Zo kun je nog sneller aan de slag met jouw persoonlijke cadeaus en bonussen.

Sommige telefoons zijn uitgerust met QR-code, bij andere toestellen is het nodig om eerst een QR-reader app te downloaden. Om te controleren of jouw telefoon is uitgerust met een QR-reader, beweeg je gewoon je telefoon over de onderstaande code. Plaats de camera van de telefoon over de QR-code. Als je telefoon is uitgerust met de juiste software, word je direct doorgeleid naar de website om je cadeaus te verzamelen.



Beschikt jouw smartphone nog niet over een QR-reader, download deze dan in de app store.

Heb je geen behoefte aan QR, dan heb je nog steeds toegang tot alle bonussen door simpelweg een bezoek te brengen aan:

www.moniquedaal.com/cadeautjes

Indien je problemen ervaart met het vinden van jouw unieke bonussen, stuur dan een email naar support@moniquedaal.com. Dan komen we er vast en zeker samen uit.

Inhoud

Inleiding	24
Proloog	41
DEEL 1: De C van CONFIDENCE	47
Werk aan je eigenwaarde en die van je kinderen	
1. Hoe staat het met jouw zelfbeeld?	49
2. Zelfbeeld in de opvoeding	57
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 1	68
DEEL 2: De C van CLARITY	71
Leer kiezen en help je kinderen de juiste keuzes te maken	
1. Op zoek naar jouw innerlijk kompas	77
2. Hoe leer ik mijn kind de juiste keuzes maken?	87
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 2	92
DEEL 3: De C van CONCENTRATION	97
Wees mindful en leef in het moment met je hele gezin	
1. Breng mindfulness in je leven	100
2. Kinderen leren omgaan met prikkels	106
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 3	119
DEEL 4: De C van COURAGE	123
Volg je hart en stimuleer je kinderen hun eigen weg te vinden	
1. Op zoek naar jouw passie	127
2. Kinderen in contact brengen met hun eigen kracht	138
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit hoofdstuk 4	150

DEEL 5: De C van COMPASSION	153
Vergoot je emotionele veerkracht en die van je kinderen	
1. Omarm jezelf volledig	154
2. Ouderschap met zelfcompassie	164
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 5	170
DEEL 6: De C van COMMUNICATION	175
Werk aan een goede relatie met anderen	
1. Versterk je communicatievaardigheden	177
2. Leer liefdevol en effectief communiceren met je kinderen	188
3. Belangrijke leerpunten en inzichten uit hoofdstuk 6	199
DEEL 7: De C van COMMITMENT	203
Blijf groeien en blijf in beweging	
1. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven, maar niet voor die van anderen	209
2. ‘Talking to what’s bugging you’	210
3. Durf groot te dromen, maak contact met je diepste verlangens	212
4. Vergeef jezelf en anderen	214
5. Elke dag geïnspireerde actie en focus	216
6. Laat je angsten jouw leven niet bepalen	217
7. Wees dankbaar en zoek de juiste frequentie	221
8. Vertrouw en laat los!	223
9. Neem afscheid van perfectionisme	224
10. Manifesteren is een levensstijl	226
11. Belangrijke leerpunten en inzichten uit Deel 7	228
Dankwoord	232
Over de auteur	234
Bronnen	236

Inleiding

No Limit Parenting

In 2015 schreef ik een boek: *“No Limit Parenting, Minder Opvoeden, meer inspireren! In 6 stappen naar een buitengewoon leven voor jou en je gezin”*. De boodschap in dit boek kwam destijds uit mijn tenen. Een boek geschreven op pure inspiratie. Ik had nooit vooraf bedacht dat ik een boek wilde schrijven. Het was geen strategische marketingstap voor mijn toenmalige bedrijf.

Nee, ik wilde dit verhaal graag vertellen. Ik wilde vooral delen, wat ik tot aan dat moment in mijn leven had geleerd. De lessen die ik had opgedaan op mijn pad van persoonlijke groei en in het proces van het opvoeden van mijn vier kinderen. Ik voelde, dat veel vrouwen hier hun voordeel mee konden doen.

Om mij heen zag ik zoveel overbelaste vrouwen, die ergens onderweg hun sprankeling waren verloren. Die wanhopig zochten naar manieren om alle ballen hoog te houden en tegelijkertijd ruimte voor zichzelf te creëren. Die kampten met het eeuwige gevoel niet goed genoeg te zijn. Die soms het plezier in het grootbrengen van hun kinderen waren verloren. Dus ik deed het ook voor hun kinderen. Want een moeder die goed in haar vel zit, haar talenten ontplooit en een goed evenwicht weet te vin-

den in alles wat ze doet, is een gelukkige moeder en een betere opvoeder. En dat gun ik alle kinderen.

Ouderwelzijn

Carolien Gravesteijn, Lector aan de Hogeschool Leiden, doet onderzoek naar de invloed van het welzijn van ouders op hun kinderen. Onder ouderwelzijn wordt verstaan hoe gelukkig de ouder is met zijn of haar leven en met zichzelf en in hoeverre de ouder de vaardigheden heeft om goed voor zichzelf te zorgen.

Ouderschap gaat gepaard met mooie momenten en met momenten van stress waarin ouders niet alleen voor de taak staan op te voeden, maar ook zo veel andere taken en verantwoordelijkheden op hun bord hebben. Zo is er de zorg voor de partnerrelatie, (geestelijke) gezondheid, plannen en organiseren van zorg en werk en vrije tijd, aangaan en onderhouden van sociale contacten en financiële zaken.

Ouders, en vooral moeders, geven aan de taken naast het opvoeden, zoals de zorg voor kinderen in combinatie met huishouden, werk, onderhouden van de partnerrelatie en sociale contacten, moeilijker te vinden dan gedacht. Als ouders daarentegen goed in hun vel zitten heeft dit een positieve invloed op gevoelens van welzijn van kinderen.

Vanuit dezelfde visie en overtuiging schreef ik mijn boek.

En toen kwam Covid-19

Vijf jaar later. Een pandemie legde de wereld plat. Een bijzonder moment in de tijd. We kwamen plots, van de ene op de andere dag thuis te zitten. Thuiswerken werd meer en meer de norm,

we hielden anderhalve meter afstand, we wasten onze handen stuk. En weken werden maanden, we moesten mondkapjes op. Alles was opeens anders. We verlangden terug naar hoe het was. Maar dat ging voorlopig niet gebeuren. Men zei dat dit het 'nieuwe normaal' werd. Er wordt voorspeld dat de wereld vanaf nu vaker met pandemieën te maken zal krijgen.

Er was weerstand. We wilden niet de hele dag online zijn en Teams-vergaderingen bijwonen. We wilden niet *Facetimen* om contacten met vrienden en familie te onderhouden. We beseften weer hoe belangrijk menselijk contact en lichamelijke nabijheid is. Binnen gezinnen liep de spanning op, omdat we opeens allemaal op elkaars lip leken te zitten.

Toch zagen sommigen ook voordelen. De aarde kwam even op adem. De lucht was schoner, we hadden tijd voor een dagelijkse wandeling, we raakten door het thuisonderwijs meer betrokken bij onze kinderen, we stonden niet meer in de file, we konden in de ochtend rustiger opstarten, we konden onze tijd flexibeler indelen. Er was meer ruimte voor *family time* en we namen meer tijd voor het al dan niet samen koken.

En plotseling leek mijn boek weer heel relevant. Want creëert deze tijd niet juist een prachtig momentum om te herijken? Het perfecte moment om opnieuw stil te staan bij de vraag wat we nu eigenlijk echt belangrijk vinden? Om inderdaad een 'nieuw normaal' te ontwerpen passend bij onze persoonlijke waarden. Daar ging mijn boek over! In de dagelijkse hectiek nemen we zelden de tijd te reflecteren op ons leven. Geen tijd voor. Maar Corona forceerde ons. Er groeide een zaadje.

Op macroniveau pleiten mensen ervoor om juist nu na te denken over een duurzamere economie, de vormgeving van het publieke stelsel, ons consumptiegedrag en de verdeling van welvaart. En zo is dit ook het uitgelezen moment om jouw eigen leven serieus