

**"Leef zelf het leven,
dat je je kinderen gunt"**



**"Als je kind negatieve
aandacht vraagt, is dit een
uitnodiging om positieve
aandacht te geven aan een
(kind)stuk in jezelf"**



**"Opvoeden is loslaten in
vertrouwen"**



**"Als jij tot bloei komt,
plukt je kind daar de
vruchten van"**



**"Kinderen horen, wat
ouders niet uitspreken"**



**"Acceptatie is de
hoogste vorm van
verandering"**



**"Ik ben verantwoordelijk
voor wat ik zeg, niet voor
wat jij verstaat"**




**"Onvoorwaardelijke liefde
is; houden van je kind
zoals het is, niet zoals het
zou moeten zijn"**



Kinderen doen niet wat je zegt. Ze doen wat jij doet. Wil je dat je kinderen eerlijk zijn, of beleefd? Ook daarin spiegelt je kind wat het jou ziet doen, dus vraag jezelf dan af: geef ik écht het goede voorbeeld?


 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Kinderen doen niet 'lastig' om jou te pesten. Het gedrag raakt jou zo, omdat er iets in jou leeft, wat jij lastig vindt. Je kind richt simpelweg telkens jouw aandacht daarop, totdat je dit stuk in jezelf gaat 'aankijken'. Pas dan hoeft je kind het niet meer te doen.

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**


Kinderen hebben, om zich optimaal te ontwikkelen, ruimte nodig. Soms (vaak) meer ruimte dan wij durven geven. Het gaat vooral om ruimte om te experimenteren, fouten te maken, om te vallen en weer op te staan.

Dáárvóór ruimte geven, vraagt van jou vertrouwen. In je kind, maar vooral ook in 'dat het wel goed' komt.


 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Kinderen zijn een spiegel van wat jij voorleeft. Niet alleen in gedrag maar ook in cultuur, waarden, overtuigingen. Gun je je kind een gelukkig en liefdevol leven?

Gun dit jezelf dan ook en gá dit leven leven. Maak je eigen geluk en je kind zal je voorbeeld volgen.

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Waar jij als moeder vooral met woorden en mimiek communiceert, doen kinderen dit meer vanuit gevoel. Een gespannen sfeer, stress, onenigheid...kinderen voelen haarfijn aan dat er iets aan de hand is. Zij kunnen hier zelf nog geen woorden aan geven en zullen dit uiten in gedrag. Ook op deze manier zijn kinderen een spiegel.

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Accepteren van wat je niet kan veranderen. Niet eenvoudig, maar soms wel echt nodig én het kan echt voor grote transformatie in je leven zorgen. Hierin kunnen we vaak een voorbeeld nemen aan jonge kinderen. Zij nemen grote levenszaken veel meer zoals het komt, zonder oordeel of frustratie.

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Wanneer je kind in boosheid 'Stomme Mama' roept, dan bedoelt hij/zij dat ie boos op je is en je nu even 'stom' vindt. Maar als jij in die situatie je machteloos en onzeker voelt, dan 'hoor' jij: "mijn kind vind mij geen leuke moeder", of "ik doe het niet goed". Met onaangename gevoelens als gevolg. Je kind is dan niet verantwoordelijk voor dat gevoel, daarin mag je dan voor jezelf zorgen....

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**

Iedereen wil het voelen: onvoorwaardelijke geliefd zijn. Als kinderen ouder worden kan het lastig zijn dit gevoel te (blijven) voelen en uiten. Je kind doet iets wat niet mag, of 'gewoonweg vervelend'. Bedenk dat kinderen ondanks dit gedrag (of misschien wel juist in dit gedrag, nog steeds recht hebben om onvoorwaardelijke geliefd te zijn.

 **Pentakelopvoedcoaching.nl**