

Ben jij te druk om gezond te leven?

Druk-druk-druk zijn wij moeders... Want wat willen we veel: we willen een goede moeder zijn, een goede partner, werknemer, vriendin en dochter. En natuurlijk willen we ook goed in ons vel zitten en gezond eten. Maar dit alles zo goed willen doen heeft een prijs. Want regelmatig voelen we ons gestrest van alle ballen die we in de lucht moeten houden van onszelf.



We rennen maar door, maar zijn ons niet eens bewust van *wat* we nu eigenlijk nastreven. Ons huis moet tip-top in orde zijn, we willen geen fouten maken op het werk en we willen nooit uit onze slof schieten tegen onze kroost. Maar vaak zien we het grotere plaatje niet. Want heb jij echt helder op je netvlies wat voor een moeder, vrouw en werknemer je wilt zijn? Wat nu eigenlijk echt belangrijk is in je leven? *Waarvoor jij je leven leeft?*

Valkuilen

Zolang je niet helder hebt wat echt belangrijk in je leven is, kun je vastlopen in de valkuil van *teveel* doen. Daarnaast zullen al je taken kunnen voelen als 'moeten' in plaats van dat je iedere dag weer bewust en tevreden kiest voor wat goed voor jou is. Ook gezond eten kan dan voelen als nog iets 'moeten'.

Waarden helpen je

Hoe kun je ervoor zorgen dat je er telkens voor kiest wat belangrijk is in je leven? En je niet laat afleiden door bijzaken? Een eerste stap kan zijn:

- jouw waarden onderzoeken. Jouw waarden kun je zien als een kompas waarop je vaart. Als je waarden niet helder zijn, kun je gemakkelijk van jouw koers afraken. En je bezighouden met dingen die je niets brengen. Als je waarden helder zijn, weet je waar je naartoe wilt en wat echt belangrijk voor je is.

Om je te helpen om uit die teveel doen valkuil te blijven, kun je voor jezelf het volgende doen:

- Maak een waarden top-5. Waarden kunnen woorden zijn zoals: geluk, rust, gezondheid, verbinding, eerlijkheid, gelijkwaardigheid, plezier, duidelijkheid, dankbaarheid, vrijheid... en ga nog maar even door.
- Kun je voor jezelf een top-5 maken van belangrijkste waarden? En hoe past gezond leven en eten hier in?
- Een andere manier om je waarden te ontdekken is het maken van een collage. Pak een paar inspirerende tijdschriften en knip alle plaatjes en uitspraken uit die je inspireren, waar je blij van wordt. Kun je hier 5 waarden uit filteren?

Hoe je waarden gebruikt

Iedere keer als je teveel wilt doen, piekert, stress hebt of staat voor een lastige keuze, kun je jezelf de vraag stellen:

- Welke actie brengt me dichterbij mijn waarden? Even rust nemen met een kop thee op de bank of doorjakkeren? Tv kijken of sporten? Een pak koekjes opentrekken of iets gezond eten? Dit kan je helpen bij alle keuzes in je leven, de kleine en grote keuzes.

Laat onder dit berichtje gerust achter wat jouw waarden zijn in je leven.



Wil je gratis mijn e-book '[5 Tips voor meer rust voor drukke moeders](#)' in je inbox ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) in.

Meer info op www.mamas-coach.nl.