

Inhoud

Welkom	08
Inleiding	14
Intentie	34
Retreat: Een innerlijke reis	36
0. Overgave	38
1. Ontspannen	64
2. Openen	94
3. Opruimen	116
4. Opbloeien	160
5. Overgave	186
Afsluiting	208
Bijlage: Gids met extra tips	220
1. Vertragen	224
2. Verstillen	230
3. Verzachten	236
4. Vertrouwen	244
5. Vieren	252
Dankwoord	264
Bronnen	270



Welkom

*'Out there, beyond the ideas of wrongdoing and rightdoing,
there is a field. I'll meet you there.'*

- Rumi

Lieve jij,

Welkom op deze plek. Hier gaat het niet over goed of fout of hoe je een betere moeder / partner / dochter / vriendin / werknemer / werkgever / ondernemer (et cetera) kunt zijn, want daar denken we als bewuste moeder al genoeg over na.

Wat je doet, hoeft niet beter. Het is al goed. Het mag wel lichter. Met meer rust, voldoening en flow in alle rollen die je als vrouw van nu vaak combineert. En dat begint bij het creëren van meer ruimte voor onszelf. Want die is er niet genoeg in onze maatschappij. Moederschap staat onder spanning. Naast de drukte van het dagelijks leven zijn er nog allerlei (voor)oordelen, taboes en aannames over hoe we het (zouden moeten) vinden, hoe we het (zouden moeten) doen en het wel of niet (zouden moeten) combineren met andere bezigheden.

Je mag het helemaal op je eigen manier doen. En je belangrijkste tool heb je al in huis, zoals ieder mens: je hart. Dat hart mag je volgen in al je rollen en keuzes die bij jou en je gezin passen.

In dit boek neem ik je mee op een retreat die je alle ruimte biedt die je nodig hebt. Ik laat je ook zien wat je daarbij in de weg kan staan en wat je kansen zijn als bewuste vrouw anno nu. En welke verrassende ontdekkingen ik deed op het gebied van spirituele transformatie en de rol van moederschap.

De boodschappen van dit boek moest ik zelf ook horen. Want voordat ik begon met schrijven, vond ik het onderwerp moederschap niet zo 'cool'. Tegelijkertijd irriteerde me dat: hoezo is dat niet cool? Wat zegt dat over de rol van het moederschap in onze samenleving? En hoezo bestaat er eigenlijk geen standbeeld voor moeders? Dat zou wel moeten. Als moederschap op de juiste plek staat in een cultuur, kunnen we die rol eren, in plaats van hem te moeten negeren (zoals op sommige werkplekken nog nodig lijkt te zijn) of te hoeven bevechten. Want zoals Oprah Winfrey zegt:

*'We should no longer allow a mother to be defined as
'just a mom'. It's on her back that great nations are built.'*

- Oprah Winfrey

Moederschap zien vanuit een hoger perspectief heeft me meer kracht gegeven. Als moeders zijn we leiders van de volgende generatie en al onze rollen doen ertoe, buitenshuis en binnenshuis. En de persoonlijke groei die we als bewuste moeders doormaken heeft een verlichtend effect, niet alleen op de generaties na ons, maar met terugwerkende kracht ook op de generaties voor ons.

Ik hoop dat dit boek jou ook (h)erkenning, inzicht, rust en kracht biedt en een nieuw licht werpt op je leven, je moederschap en je kinderen. Want er is iets bijzonders gaande.

Alle vrouwen die nu bezig zijn met persoonlijke en spirituele ontwikkeling, meditatie, yoga en selfcare, zijn niet zomaar een trend aan het volgen. We zijn op weg naar een nieuwe wereld met meer liefde, wijsheid en compassie. Je ziet het aan het enorme toegenomen bewustzijn op allerlei vlakken in ons leven. We denken na over hoe we werken, eten, reizen en leven. We houden ons steeds meer bezig met duurzaamheid en welzijn, vanuit een totaalbenadering: mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel. En dat zie je ook terug in hoe wij moeder willen zijn en ons leven willen inrichten.

Het is geweldig, maar je streven bewust te leven kan soms voor onrust of onvrede zorgen, omdat je altijd ziet wat er nog beter kan en het niet snel goed genoeg is.

Tegelijkertijd maakt je bewustwording je zowel sensitiever als daadkrachtiger, om bij te dragen aan de creatie van die nieuwe wereld.

Ben je een moeder die veel voelt en een diepe verbinding ervaart met haar gezin? En verlang je soms naar meer ruimte voor jezelf? Dan helpt dit boek je in verbinding met jezelf te blijven, je ruimte in te nemen en je hart te volgen in al je keuzes en rollen.

Ben je een moeder met veel ideeën, visies en plannen? En ervaar je soms te weinig rust en voldoening? Dan helpt dit boek je op ontspannen manier je purpose te ervaren in al je rollen, en die vanuit een flow te combineren.

Je kunt het lineair lezen voor een transformatieve innerlijke reis, waarbij je de diepte in gaat, maar je kunt ook direct doorbladeren naar de gids met tips voor thuis. Of je kunt het boek gewoon even open laten vallen, zodat de juiste woorden naar je toe komen. Want ik weet hoe het is als moeder met weinig tijd!

Bovenal hoop ik dat dit boek je een plek biedt waar je tot jezelf kunt komen. Telkens weer.

Laat je me weten wat je ervaart als je het leest? Ik ben benieuwd!

Liefs, Ernestine



mail@ernestinenuman.nl



ernestinenuman.nl



@ernestinenuman



Inleiding

*'We're not human beings having a spiritual experience.
We are spiritual beings having a human experience.'*

- Pierre Teilhard de Chardin

*Tranen
van geluk,
maar ook van verdriet
als ik mijn eerste
retreat
verlaat.*

*Zo licht
en zo vrij:
dit is de bedoeling.*

*Dit is onze natuurlijke
staat van zijn.*

*Gewoon beschikbaar
in mezelf,
maar niet altijd voelbaar
in de hectiek
van thuis.*

*Totdat ik dans
door de kamer
met mijn kinderen,
tranen van geluk,
niet van verdriet.*

*Zo licht
en zo vrij:
dit is de bedoeling.*

*Dit is onze natuurlijke staat
van zijn.*

*Mijn innerlijk werk
is beloond,
de grenzen
zijn vervaagd.*

*Al mijn rollen
zijn één.*

Moederschap zorgt voor een unieke spagaat. De spagaat die ontstaat wanneer je het opvoeden van je kinderen wilt combineren met andere bezigheden. Om een positieve impact te hebben, zowel binnenshuis als buitenshuis. Veel moeders zijn op zoek naar een balans tussen wat energie geeft en wat energie kost. Een balans tussen hoofd en hart. Tussen zijn en doen. Tussen zorg voor de ander en voor jezelf.