

**Florine Duif**  
*Moeder genoeg*  
journal



---

# Waarom dit journal?

In oktober 2019 kwam *Moeder genoeg* uit. De kapstok was geschreven terwijl ik zwanger was van Bodhi. Ons derde kind, onze eerste zoon. Toen ik net voor mijn zwangerschapsverlof het manuscript had ingeleverd, zei mijn redacteur voorzichtig dat er nog best wel het een en ander aangepast moest worden en of we de verschijningsdatum niet beter konden uitstellen. Toen Bodhi eenmaal geboren was, durfde ik het document te openen en ik zag alleen maar rode teksten. Vraagtekens. Ik las het woord voor woord terug en *she was right*. Een boek schrijven tijdens een zwangerschap en met een zwangerschapsbrein is kort gezegd niet handig.

Binnen twee weken na mijn bevalling heb ik het herschreven. Bodhi in de draagzak, mijn moeder op de achtergrond die stand-by stond om luiers te verschonen en mijn andere twee kinderen te verzorgen. We hadden schema's. Sebastiaan, mijn partner, was alle weekenden met de kinderen en tussen het voeden door bevond ik me achter m'n laptop. Nadat het eerste hoofdstuk was ingeleverd en ik een appje kreeg van mijn redacteur met alleen maar smileys, kon ik wel janken van geluk. En dat deed ik ook. Ik had drie gezonde, prachtige kinderen. Een vangnet van heb ik jou daar en een wilskracht die ik sinds dat moment niet meer zo sterk heb gevoeld. Ik ben zo ongelofelijk trots dat dat boek er is gekomen, ook al was het een behoorlijk pittige periode. En nog dagelijks ontvang ik berichtjes van moeders dat ze herkenning zien. Dat ze er wat aan hebben gehad. Daarvoor heb ik het gedaan. *For sure*.

Maar de periode daarna, toen de rush voorbij was, leek het net alsof het échte leven met drie kinderen begon. Niet dat het daarvoor niet écht was, of dat toen Bodhi er was ik het gevoel had dat het allemaal slechts een film was of iets in die trant; *shit got just real*. Langzaam raakte ik het overzicht kwijt.

Er waren drie kinderen in drie verschillende fases van hun leven die allemaal – logisch – aandacht nodig hadden. We vonden sneller dan gedacht een nieuw huis en konden ook sneller dan gedacht verhuizen. En daarnaast maakt een boek uitgeven en je werk laten lezen aan de buitenwereld je kwetsbaar. En dat terwijl ik in een van de kwetsbaarste periodes van mijn leven zat; die van net weer mama. Een greep uit deze ietwat donkere periode, waarin ik het licht even kwijt was:

*Na weer een aantal pittige gebroken nachten, lijkt deze ochtend me extra zwaar te vallen. Alsof er een soort donkere deken over de slaapkamer hangt. Ik loop naar de badkamer, doe m'n lenzen in, kijk in de spiegel en zie opgezette ogen. Toch gek, want ik heb al weken niet gehuild. 'Mámáh!' hoor ik Bodhi roepen. Zo grappig, een jongen klinkt echt anders dan een meisje. Ik open het kamertje van Bodhi en daar staat-ie in z'n bedje. Met z'n speen in z'n mond, dino in de linkerhand, konijn in de rechter. Het ruikt daar altijd zo zoet. Alsof-ie in de nacht stiekem een bak aardbeien heeft gegeten. Ik til 'm uit zijn bedje. Lexie en Isabel zijn beneden met Sebastiaan.*

*Bodhi doet z'n ritueel; eerst dino in het bedje gooien, dan konijn en dan speen. Daarna wappert hij met z'n handje en roept-ie: 'Dáááh.' Eenmaal beneden geef ik Sebas een kus. Onze relatie is na jaren van gebroken nachten nog steeds steady. Ik houd van 'm, heel erg veel. 'Hoe gaat het?' vraagt-ie lief. Ik haal m'n schouders op en schud m'n hoofd. 'Eigenlijk niet zo goed. Misschien komt het omdat we met z'n allen thuiszitten. Omdat 2020 een heel gek jaar is. Misschien is het een proces. Maar eigenlijk gaat het gewoon een keer niet zo goed.' Isabel komt aangelopen. 'Mam, wat is er? Ben je ziek?' 'Nee hoor schatje, mama is gewoon mens. Ook die hebben weleens periodes dat het iets minder gaat. Het gaat weer over en dat is mijn verantwoordelijkheid, niet die van jou.' Na een kus op haar voorhoofd loopt ze enigszins opgelucht naar de bank. 'Wat is er met mama?' vraagt Lexie aan Isabel. 'Mama is gewoon mens.'*

*Die zware deken blijft nog een paar weken hangen. Ik kan het niet uitleggen, alsof er onderliggend iets gebeurt, zonder aantoonbare redenen. Gevoelens van verdriet, van lows, wisselen zich af met highs. Ik ga tijdelijk van social media af en heb besloten dat er maar één ding echt belangrijk is: het nu. Oprechte aandacht. Die verantwoordelijkheid heb ik tegenover mijn gezin.*

Ook al heb ik *Moeder* genoeg geschreven vanuit een expertiserol, vanuit mijn verhaal, samen met andere experts; soms vraagt een periode met een zware deken om reflectie. De reflectie op wie je zelf bent, maar ook hoe je je verhoudt tot het collectief. Waar sta je? Wat wil je? Wat is belangrijk voor jou? Zit je weer in een fase waarin er nieuwe lagen mogen worden afgepeld? Of waarbij er een stukje meer 'echte' jij naar voren mag komen?

Waar ik al snel achter kwam, was dat deze ‘zwaredekenperiode’ niet alleen vraagt om letters uit een boek. Het vraagt ook om duidelijke, heldere oefeningen om daadwerkelijk meer moed en rust in je leven aan te brengen. Moed om op alle vlakken je optimale, krachtige zelf te kunnen zijn, zonder je in te houden met betrekking tot wat je nou eigenlijk écht wilt uitdragen. Rust omdat het leven al druk genoeg is en stress niet goed voor je is en ook niet nodig: het leven is kort, je kinderen worden snel groot. En ja, ik weet dat je dit weet en dat het allemaal cliché klinkt, maar als we het allemaal zo goed weten, waarom vinden we – mezelf inclusief – het dan zo lastig om de controle los te laten en minder kritisch te zijn op onszelf en anderen?

Minder moeten vraagt om moed als moeder. En dat betekent ook dat je bereid moet zijn om je schaduwkanten te onderzoeken, te erkennen en te laten zijn, zonder schaamte of oordeel. Dat is niet makkelijk, maar ik ben er geen voorstander van om je kop in het zand te steken. Er is altijd dualiteit, en volgens mij is het juist heel fijn om alle facetten van het leven te kunnen zien.

En, om nog even terug te komen op het lezen van een boek: het blijft lastig om al die inspirerende inzichten die je leest toe te passen in het dagelijks leven; de woorden en hoofdstukken vervagen vaak naarmate de tijd verstrijkt. Als je iets blijvend wilt toepassen of veranderen in je leven, raad ik je aan daarop te blijven reflecteren. Daarom vond ik een journal een heldere aanvulling op *Moeder genoeg*. Om eens goed te kijken naar: hé, wie ben ik nou écht? Wat wil ik uitdragen? Wat is mijn waarheid waar ik naar wil leven? Zitten er nog oude patronen of overtuigingen die ik vroeger heb meegekregen, maar die niet meer werken?

We zitten in een periode waarin er meer bewustwording op aarde komt. Dit betekent onder andere dat er een grote groep mensen is die minder vlees eet, de impact van consumptiegedrag helder ziet en zich bewust is van de vervuiling door bijvoorbeeld luchtvaartverkeer. Maar ik zie ook dat we bewuster verantwoordelijkheid nemen voor ons verleden, heden en de toekomst door onszelf vragen te stellen als: welke impact wil ik achterlaten als ik er niet meer ben? Hoe zorg ik ervoor dat ik groei als mens en kan handelen vanuit liefde in plaats van angst?

Dit alles komt samen met reflectie en nóg meer bewustwording voor Moeder Aarde, mens, natuur én omdat we een mooie planeet willen achterlaten voor onze kinderen. Dat is soms lastig, omdat er genoeg externe factoren zijn waar je aandacht naar uitgaat. Denk maar aan je dochter die zindelijk moet worden, een kinderfeestje van je zoon. Dan is er weer een schoolborrel, of een oudergesprek. Hobby's. Voedingen. Zorgen. Om nog maar te zwijgen van de onzichtbare navelstreng die ons continu verbindt met ons kroost. Dus ja, je energie gaat ook naar buiten. Maar, vergeet je jezelf niet?

Soms is het gewoon makkelijker om jezelf niet onder de loep te nemen. We hebben geen zin in gedoe en zijn bang dat we dingen tegenkomen die ons een ongemakkelijk gevoel gaan geven. Ja, daar kan ik kort over zijn: dat gebeurt vaak ook. En dat is ook precies de bedoeling. Zie het een beetje als rekeningen die binnenkomen, maar die je in een la stopt omdat je er geen zin in hebt. Dat kun je een tijdje volhouden. Maar dan moeten de brieven toch echt opengemaakt worden, want anders wordt de schade alleen maar groter. Zo gaat dat ook met aan jezelf werken: wacht er niet mee, maar ga het gewoon gelijk doen. Ga het aan. Een journal is daar een goede tool voor. Je hoeft niet te denken dat je jezelf steeds moet verbeteren, omdat je niet goed genoeg bent. Omdat je niet moeder genoeg bent. Het leven is er om steeds te leren. Je bent precies goed zoals je bent en soms krijg je lessen te leren. Komt een patroon of onderwerp vaak voorbij in je leven, dan kan ik je aanraden daar aandacht aan te besteden en te onderzoeken of je er met een andere invalshoek naar kunt kijken.

In dit journal ga je oefeningen doen die je wat vriendelijker laten kijken naar jezelf en de wereld om je heen, ook al voelt deze soms hard en onaardig. Die oefeningen gaan je licht geven, een lichtere kijk op het leven, maar daarvoor moet je ook de schaduw opzoeken. Het zal gaan over het verhogen van je energiefrequentie. Je gaat oefeningen doen waarvan je gaat dansen, die je chakra's openzetten en je gaat mediteren. Dat gaat ervoor zorgen dat je inzicht krijgt in je emoties, in oude patronen en overtuigingen en de vraag: wie ben jij nou eigenlijk in essentie en zie je dat nog wel sinds je moeder bent? Ook kijk je naar je kracht, je gezondheid en je menstruatiecyclus. Want *boy-oh-boy*, dat laatste is zo belangrijk! Zeker voor moeders, want na een

zwangerschap kunnen je hormonen en bijbehorende emoties enorm veel invloed hebben op hoe je je voelt. Alles mag er zijn; ook de rotdagen. Daarvoor is dit journal er, zodat je jezelf sneller kunt herpakken nadat je een potje gejackt hebt of je uit je slof bent geschoten naar je kind. Hopelijk geeft het je een andere kijk op het leven; zonder al die extra kilo's die voor je gevoel nog zwaarder op je schouders drukken sinds je moeder bent. Je bent niet je verhaal van vroeger, je bent niet je trauma. Je bent gewoon een heel lieve, liefdevolle ziel die hier op aarde verschillende rollen vervult, waar je je niet mee hoeft te identificeren, maar die je vol trots en plezier mag vervullen.

Alles is met elkaar verbonden, ook hemel en aarde. Er komen in dit journal dus heel aardse dingen voor, voor de nuchtere personen onder ons, en er staan soms dingen in die je iets meer laten zweven. Wat mij betreft is er met beide niks mis, zolang het maar in balans is. Zie dit journal als een tool voor liefde. Als je lief kunt zijn voor jezelf, als moeder en als mens, kun je je ook makkelijker verbinden met de wereld om je heen. Met je partner, je kinderen, de mensen die je dierbaar zijn.

Het is goed om te beseffen dat mijn leven niet jouw leven is en andersom. Iedereen heeft een eigen weg te gaan, en ik deel supergraag wat mij de afgelopen jaren zo heeft geholpen om krachtiger in mijn schoenen te staan als moeder (lees voor mijn uitgebreide verhaal *Moeder genoeg* mocht je dat nog niet gedaan hebben, of lees 'm gewoon nog een keer voor de opheldering). Maar goed, om verandering aan te brengen moet je je eerst bewust worden van jezelf. We zullen toch echt naar binnen moeten en elke situatie laten zijn zoals-ie is. Vanuit daar doe jij een lampje aan en schijn je ook op elke donkere plek die even niet zo fijn voelt. En dat kan confronterend zijn. Maar, zonder wrijving geen glans. Zonder donker geen licht. En zonder acceptatie geen vergeving. En dat is nou precies de gouden formule om van jezelf te houden; jezelf als moeder genoeg zien. Ben je er klaar voor?

## MASTER MOM MINDSET VAN DE WEEK

Dit is de stand van de maan aankomende week:

In deze periode van m'n cyclus zit ik:

---

Dit zijn mijn drie belangrijkste intenties van de week op persoonlijk vlak:



---

Dit zijn mijn drie belangrijkste intenties van de week op businessvlak

(onder businessvlak wordt ook het moederschap verstaan):



---

Dit wil ik mijn kinderen meegeven deze week:



---

Dit is mijn affirmatie deze week:



---

Zo wil ik mij voelen deze week:

---

Dit zijn mijn *non-negotiables* van deze week:

## MAANDAG

Vandaag is het deze dag van de maancyclus:  
Vandaag zit ik in dag ... van mijn cyclus.

Plek:  
Datum:

Vandaag ben ik moeder genoeg omdat:



Hier ben ik trots op, omdat:



Hier ben ik dankbaar voor:



Dit zijn mijn successen:



En dit is waarom:



Mijn energieniveau is/was:



Ik voel(de) me vandaag:

Fysiek   
Mentaal   
Emotioneel   
Spiritueel   
Sociaal   
Financieel

Gestrest      Krachtig      Positief  
Boos            Verward      Rustig  
Verdrietig      Blij            .....

Vandaag geef ik mezelf, met dit gevoel, toestemming om...

Mijn drie prioriteiten voor vandaag zijn:

Mijn intentie voor vandaag/morgen is:





---

# Affirmaties



---

Affirmaties zijn positieve boodschappen die je hardop, op regelmatige basis, uitspreekt als reactie op dat negatieve stemmetje dat elke dag tegen je loopt te zeuren.

## **Een voorbeeld:**

De zon schijnt vol in de badkamer en alles wordt verlicht. Ook mijn naakte lichaam in de spiegel. Daar komen ze; de gedachtes. Niet bepaald vriendelijk. Ik pak het vel op m'n buik beet en duw het naar elkaar toe. Een soort gerimpeld tasje, denk ik. Die borsten gaan nu ook hangen, zie ik. Om over de tepels nog maar te zwijgen. En wat zijn die rode puntjes op m'n huid? En die rimpels, die zijn echt na de laatste zwangerschap gekomen. Ik doe liever een badpak aan, geen bikini meer voor mij. Ho. Stop. Zo praat je toch ook niet tegen anderen? En als je dat wel doet, of ook al denk je het, dan wordt het tijd om daar iets aan te veranderen, want dit zijn gewoon geen bemoedigende woorden. Dus...

## **In plaats van:**

Getver, wat een lelijke borsten.

> Ze hebben mijn kind kunnen voeden en daar ben ik trots op.

Die slappe huid is echt niet om aan te zien.

> Mijn lichaam is het veilige huis geweest voor mijn kind.

Ik word oud, ik ben niet meer zo aantrekkelijk als vroeger.

> Ik ben op dit moment perfect zoals ik ben.