

vakMAMschap

IS NIET EEN STRIJD MET ANDERE MOEDERS

vakMAMschap

IS JOUW REIS MET JOUW KIND

**JAARKA(ART)LENDER 2019**

Lieve mama van jouw kind,  
Wat fijn dat je mijn jaarka(art)lender hebt geprint. Deze kalender heb ik met veel plezier en liefde gemaakt. Ik wens je dit jaar ook veel liefde en plezier.

Moeder zijn kent bijzondere momenten, bijzonder mooi, bijzonder zwaar, bijzonder liefdevol. Moeders zoeken naar balans, naar eigen tijd.

Gebruik deze kalender om tijd voor jezelf in te plannen. Want je hebt tijd voor jezelf nodig om weer op te kunnen laden voor nog meer mama-geroep, plakkerige knuffels en snoezige snoetjes.

Onthoud dat al het gedrag wat je kind laat zien een reden heeft, je kind kan op dat moment niet anders. Hoe lastig het voor ons ook is, voor je kind is het nog lastiger om een driftbui te hebben, verdrietig te zijn of rond te stuiteren.

Als je je dag afsluit, probeer eens drie momenten te noemen die fijn waren, waar het makkelijk verliep, waar je ademruimte had.

Geef elke dag een smiley! Ik wens je heel veel lachende smileys. Maar vergeet niet, een lach is pas wat waard als je ook tranen kent. Dus af en toe een smiley die minder blij is, maakt de lachende smileys waardevol.

De teksten heb ik gekozen, omdat ze mij helpen op een komt-er-ooit-een-einde-aan-deze-dag. Ze zullen jou ook helpen. Het vakMAMschapgereedschap laat je nadenken over wat jij nodig hebt.

En vergeet nooit:

**JIJ BENT DE BESTE MOEDER VAN JE KIND!**

Liefs, Christine

Wil je sparren, je verhaal kwijt of heb je iets te vragen, dan kun je altijd contact met me opnemen.

Christine@kaartkindercoachpraktijk.nl

# Januari 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	1	2	3	4	5	6
	Nieuwjaarsdag					
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
	20.00-22.00 Workshop 'vakMAMschap'					

Inspiratie  
 Maak een mooie-momenten pot.  
 Schrijf dit op een briefje en stop het in de pot. Leuk om in december terug te lezen!  
**VakMAMschap-gereedschap**  
 • Verrekijker  
 Gebruik de verrekijker om iets dichterbij te halen of juist om van een afstandje te kijken.



# Februari 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
			Valentijnsdag			
18	19	20	21	22	23	24
	20.00-22.00 Workshop 'Help, mijn hoofd zit zo vol'					
25	26	27	28			

Inspiratie  
Koop een mooie bos tulpen voor jezelf en geniet!

VakMAMschap-gereedschap

- 'Luie ouder'

Wees eens een 'luie ouder'. Stop met het entertainen van je kind en neem een kwartiertje per dag voor jezelf. Drink een kopje thee, lees een tijdschrift. Je kind mag leren zichzelf te vermaken. Win-win!

Het zijn de kleine dingen die het doen



# Maart 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	20.00-22.00 Workshop 'De invloed van geboorte & jouw vakMAMschap'					

**Inspiratie**  
 Hou grote  
 voorjaars schoonmaak.  
 In je huis, je hoofd,  
 het speelgoed van de  
 kinderen.

**VakMAMschap-  
 gereedschap**

- **Masker**  
 Wees oprecht naar  
 je jezelf en je kind  
 hoe je je voelt. Zet  
 geen masker op,  
 maar laat het in je  
 gereedschapskist ☺

# April 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	20.00-22.00 Workshop 'vakMAMschap'			Goede vrijdag		1e Paasdag
22	23	24	25	26	27	28
2e Paasdag					Koningsdag	
29	30					

Inspiratie  
Volg een workshop bij  
KAARTkindercoach-  
praktijk.

VakMAMschap-  
gereedschap

- Luisterend oor

Luister eens naar  
wat je kind zonder  
woorden zegt.  
Welke behoefte ligt  
er achter zijn  
woorden?



Een hopeloos  
moment

maakt je heus geen hopeloze  
moeder



# Mei 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		1	2	3	4	5
						Bevrijdingsdag
6	7	8	9	10	11	12
						Moederdag
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	20.00-22.00 Workshop 'Help, mijn hoofd zit zo vol'					
27	28	29	30	31		
			Hemelvaartsdag			

## Inspiratie

Daag jezelf uit! Doe eens iets nieuws, iets verrassends, iets wat je niet zo snel zou doen.

## VakMAMschap-gereedschap

- Doosje chocola (of iets anders lekkers)

Wees lief voor jezelf.

Als moeder leer je iedere dag iets nieuws. En je hoeft het niet in één keer goed te doen.

♥ Have patience with all things, but first of all with yourself! ♥

# Juni 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
2e Pinksterdag						Vaderdag
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	20.00-22.00 Workshop 'De invloed van geboorte & jouw vakMAMschap'					

Inspiratie  
Ontdek het  
geboorteverhaal van  
jezelf of je kind bij  
KAARTkindercoach-  
praktijk.

VakMAMschap-  
gereedschap  
• Zaklamp  
Wat vertelt het  
geboorteverhaal van  
je kind?



# Juli 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Inspiratie**  
Plan naast me-time ook een avondje met je partner.

**VakMAMschap-gereedschap**

- Klokje

Plan regelmatig me- en we-time om (samen) op te laden.

*There is no way to be a PERFECT mom, but a millions ways to be a GOOD mom*

# Augustus 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	20.00-22.00 Workshop 'vakMAMschap'					

Inspiratie

Plan een avondje met vriendinnen.

VakMAMschap-gereedschap

- Kompas

Laat je hart je kompas zijn en je de weg wijzen.



# September 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	20.00-22.00 Workshop 'Help, mijn hoofd zit zo vol'					
30						

## Inspiratie

Laat je kind kiezen wat zij met jou wil doen. Laat je kind jou leiden.

## VakMAMschap-gereedschap

- Ballonnen

Maak er vandaag een feestje van en gebruik de natuur. Ga picknicken in de tuin, stampen in de plassen en geniet!

Today I will  
slow down,  
smile  
and enjoy it!



# Oktober 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
	20.00-22.00 Workshop 'De invloed van geboorte & jouw vakMAMschap'				<p style="text-align: center;">A GOOD MOM</p> <p>has bad days &amp; great days &amp; normal days &amp; overwhelming days &amp; perfect days &amp; trying days &amp; supermom days &amp; just being a mom days &amp; a whole lot of love &amp; real &amp; crazy motherhood days</p>	

## Inspiratie

Ontdek de kleuren van de herfst.

## VakMAMschap-gereedschap

- Roze bril

Let niet op alles wat je kind doet.

Stel jezelf 2 vragen:

Is het (levens)gevaarlijk?

Hebben anderen er last van? Als het

antwoord 2x 'nee' is, dan kan je kind

op onderzoek gaan.\*

\*Uit

'Mensenkinderen!'

van Steven Pont

# November 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
St. Maarten						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Inspiratie

Een maand vol gezelligheid en licht komt eraan. Maar ook een maand vol spanning. Maak een aftelkalender met je kind om overzicht te houden.

## VakMAMschap-gereedschap

- Kaart

Maak een kaart waarop je laat zien waar je op je reis geweest bent en nog naartoe wilt, letterlijk en figuurlijk.



# December 2019

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						1
2	3	4	5	6	7	8
			Sinterklaas			
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
		1e Kerstdag	2e Kerstdag			
30	31					
Oudjaarsdag						

## Inspiratie

Pak de mooie-momentenpot en haal er elke dag 1 briefje uit om samen te lezen. Samen nagenieten van dit mooie jaar!

## VakMAMschap-gereedschap

- Toverstokje

Het doen van wensen heeft een grote kracht. Uitspreken wat je wil en dit voor ogen houden vergt inspiratie en moed. Wat wens jij voor het nieuwe jaar?



Even miracles  
take a little time

- THE FAIRY GODMOTHER -