

Checklist:

50 dingen om te doen voor meer rust, tijd en ruimte voor jezelf als moeder

Lieve mama,

Wat je ook doet, hoe hard je ook werkt, er is altijd wel iets dat je aandacht vraagt. Of het nu je gezin is, je werk, of je huishouden, je komt altijd tekort in tijd en energie. Maar jij verdient het om de ruimte en rust te voelen die je nodig hebt om gelukkig, gezond en in balans te zijn.

In deze checklist vind je 50 praktische tips die je helpen om meer ruimte voor jezelf te creëren. Niet alleen in je agenda, maar ook in je hoofd en hart. Van het herkennen van jouw eigen energie tot het ruimte maken in je huis en tussen je verplichtingen. Want wanneer jij rust hebt, kun jij ook een liefdevolle en energieke moeder zijn. Bekijk deze tips als een soort kompas, waarmee je de richting kunt bepalen voor meer ontspanning en zelfzorg. Begin waar het voor jou het meest nodig is, en werk op je eigen tempo door de lijst heen. Je hebt alles in huis om deze ruimte voor jezelf te creëren. Het begint simpelweg met het nemen van die eerste stap.

Veel liefs,

Wendy / Mama Guru



Mama Guru

Mindset & Energiebeheer

- Laat schuldgevoelens los
Tijd voor jezelf nemen maakt je een betere moeder.
- Zeg vaker 'nee'
Niet alles hoeft op jouw bordje te liggen.
- Stop met multitasken
Focus op één ding tegelijk en je zult efficiënter en rustiger zijn.
- Creëer micro-momenten van stilte
Sluit je ogen voor 30 seconden en adem diep in en uit.
- Maak je niet druk om wat anderen denken
Hun mening is niet jouw verantwoordelijkheid.
- Leef cyclisch
Pas je energie en planning aan op je menstruatiecyclus.
- Vraag jezelf af: 'Moet ik dit nu doen?'
Zo voorkom je onnodige to-do's.
- Omarm 'goed genoeg'
Perfectie bestaat niet en kost je te veel energie.
- Doe iets gek
Breek eens uit de dagelijkse sleur, dans in de keuken of zing uit volle borst!
- Focus op wat écht belangrijk is
Laat taken los die niet bij jouw kernwaarden passen



Tijdsbesparende hacks

- Doe een digitale detox
Zet notificaties uit en check je telefoon maximaal 3 keer per dag.
- Maak een 'nee-lijst'
Een lijst met dingen die je niet meer wilt doen.
- Gebruik een timer
Zet een timer voor huishoudelijke taken en stop zodra hij afgaat.
- Zorg voor een vaste kledingkeuze
Creëer een capsule wardrobe om keuzestress te voorkomen.
- Kook dubbel of meal prep
Maak grotere porties en vries maaltijden in of bereid alvast voor voor later.
- Doe weekboodschappen of laat bezorgen
Scheelt je wekelijks uren!
- Minimaliseer speelgoed en spullen
Minder opruimen betekent meer rust.
- Zorg voor vaste routines
Hierdoor hoef je minder na te denken en kost alles minder energie.
- Leer je kinderen zelfstandig mee te helpen
Laat ze zelf boterhammen smeren of opruimen.
- Leg de lat lager voor huishoudelijke taken
Een beetje rommel kan geen kwaad.



Zelfzorg

- Sta eerder op dan de rest
Begin je dag met stilte en iets voor jezelf.
- Maak een lijst met dingen die jou energie geven
Doe daar dagelijks iets van.
- Neem een powernap van 10-20 minuten
Je voelt je als herboren!
- Spreek af met vriendinnen zonder kinderen erbij
Echt opladen zonder afleiding.
- Doe aan lichaamswerk
Yoga, wandelen, dansen of schutmeditatie helpen om spanning los te laten.
- Creëer een vaste selfcare avond
Plan één avond per week voor jezelf en houd je eraan.
- Vermijd energiezuigers
Mensen of activiteiten die je leegtrekken, zonder schuldgevoel schrappen.
- Beluister inspirerende podcasts terwijl je het huishouden doet
Leermomenten combineren met 'moetjes'.
- Doe vaker helemaal niets
Laat je gedachten maar even ronddwalen.
- Creëer een speciale plek voor jezelf in huis
Een plekje met kaarsjes en mooie dingen waar je kunt opladen.



Bewust moederschap

- Meer loslaten in het ouderschap
Plan niet alles vol en geniet van spontane momenten samen.
- Maak van bedtijd een rustmoment voor jezelf
Als de kinderen slapen, gun jezelf dan minimaal 30 minuten ontspanning.
- Creëer 'stille uurtjes' voor de kinderen
Iedereen een boek of puzzel en jij even rust.
- Maak van alledaagse dingen een mooi moment
Samen thee drinken, een bewuste knuffel of een kort gesprek.
- Delegeer ook aan je partner
Niet alles hoeft op jouw schouders te rusten.
- Laat schermtijd in jouw voordeel werken
Een goede film voor de kinderen zodat jij een uurtje iets voor jezelf kunt doen.
- Beperk sociale verplichtingen
Je hoeft niet overal bij te zijn.
- Leer de kracht van stilte in je gezin
Niet alles hoeft continu gevuld te worden met geluid of activiteit.
- Zorg dat je een hobby hebt die jou voedt
Iets wat echt van jou is en waar je energie van krijgt.
- Vraag om hulp en accepteer het als het aangeboden wordt
Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.



Positief & intuïtief leven

- Creëer een fijne sfeer in huis
Zet regelmatig een raam open of steek een kaars aan om te resetten.
- Leef mee met de seizoenen
Lente → Groei | Zomer → Energie | Herfst → Loslaten | Winter → Reflectie
- Schrijf intuïtief in een dagboek
Het helpt je gedachten en gevoelens te ordenen.
- Maak gebruik van water om spanning los te laten
Neem een warm bad, douche bewust of dompel je voeten in koud water.
- Doe een stiltewandeling
Alleen lopen zonder muziek of afleiding brengt diepe inzichten.
- Beoefen dankbaarheid
Noteer dagelijks 3 dankbare momenten voor een positieve mindset.
- Werk met positieve affirmaties
“Ik kies voor rust en vrijheid” in plaats van “ik moet nog zoveel doen”.
- Begin je dag bewust en rustig
Sta iets eerder op en start positief met ademhaling, een wandeling of thee.
- Onthoud: Jij creëert je eigen leven!
Kies een leven dat bij jou en je gezin past, niet bij de verwachtingen van anderen.
- Gun jezelf de vrijheid om dingen te veranderen
Wat vandaag werkt, werkt morgen misschien niet. Blijf flexibel.



Dankjewel!

Wat fijn dat je deze checklist hebt gedownload! Hopelijk heb je al wat inspiratie gevonden om meer rust en ruimte te creëren in je dagelijks leven. Het zijn juist de kleine, haalbare veranderingen die ervoor zorgen dat je je lichter en vrijer voelt.

Toch kan het lastig zijn om nieuwe gewoontes vol te houden. Misschien voelt het alsof je continu tekortschiet of dat je te weinig tijd hebt om écht iets te veranderen. Maar wat als ik je vertel dat je geen uren nodig hebt om meer rust, overzicht en energie te krijgen?

Daarom heb ik de 5-Minuten Methode ontwikkeld. Een simpele, praktische manier om in korte momentjes per dag een groot verschil te maken zonder dat het als 'weer iets extra's' voelt. In de komende dagen ga ik je daar meer over vertellen, zodat je zelf kunt ontdekken hoe het voor jou kan werken.

Voor nu: wees mild voor jezelf, neem de ruimte waar je kunt en onthoud dat jij altijd keuzes hebt.

Veel liefs,

Wendy / Mama Guru



Mama Guru