

## Wandelen met je verdriet



Ga naar buiten, de natuur in.  
Neem bewust je verdriet mee. Stap  
en voel.  
Bij elke stap mag je iets loslaten.  
Niet je kindje, wel de zwaarte die je  
niet meer wilt dragen.

Kies een plek waar je je veilig voelt.  
Stap in je eigen tempo. Voel je  
voeten de grond raken.  
Adem bewust.  
Spreek uit wat je wilt loslaten.

Je kindje wandelt mee, in je hart.  
Altijd.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Rozenritueel



Koop of pluk een roos.  
Ruik eraan.  
Bij elk blaadje dat je eraf haalt,  
benoem je een gevoel: verdriet,  
boosheid, schuldgevoel, gemis...  
Tot je bij het hart van de roos komt.

Doe dit rustig, zonder haast.  
Voel elk gevoel.  
Leg de blaadjes neer of laat ze los.  
Het hart van de roos mag je houden.

Dat hart, dat ben jij.  
Dat hart, daar woont je kindje.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Ademritueel voor rust



Ga comfortabel zitten.  
Adem in door je neus (tel tot 4), hou  
vast (tel tot 4), adem uit door je  
mond (tel tot 6). Doe dit 5 minuten.

Leg je hand op je hart. Voel hoe je  
lichaam rustiger wordt. Je schouders  
zakken. Je kaken ontspannen. Adem  
is leven.

Je mag rust voelen. Nu.  
Echt waar.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Liefdesbrief



Schrijf een liefdesbrief aan jezelf.  
Niet aan je kindje, maar aan jezelf.

Schrijf waarom je trots mag zijn op  
jezelf. Hoe moedig je bent. Hoeveel  
liefde je in je draagt.

Begin met: *Lieve ik...* Schrijf alles op  
wat je tegen een goede vriendin zou  
zeggen. Wees mild, wees lief.

Lees dan de brief hardop voor aan  
jezelf.

Jij verdient jouw eigen liefde. Echt  
waar.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Mandala van de natuur



Ga naar buiten. Verzamel blaadjes, steentjes, takjes, bloemen.

Leg er een mandala mee op de grond. Een cirkel van schoonheid. Voor jou, voor je kindje.

Doe het zonder haast. Geniet van elk element dat je vindt.

Maak het zo mooi als jij wilt. Er is geen goed of fout.

Laat het daar liggen, geef het terug aan de natuur.

Vergankelijk en toch eeuwig.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Spiegelritueel



Sta voor de spiegel. Kijk jezelf in de ogen. Zeg hardop: Ik ben een goede mama. Ik hou van mijn kindje. Ik mag verder leven.

Herhaal dit tot je het voelt. Misschien komen er tranen. Dat mag. Misschien voelt het gek. Dat hoort erbij. Blijf jezelf aankijken.

Jij bent moedig. Jij bent liefde. Zie jezelf.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Badritueel



Neem een warm bad. Doe er lavendel, rozenblaadjes of etherische olie in. Sluit je ogen. Voel hoe het water je draagt.

Adem rustig. Je mag even niks. Geen moeten, geen denken. Gewoon zijn. Gedragen worden. Het water neemt de spanning uit je lijf.

Jij mag verzorgd worden. Door jezelf.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Water loslaat ritueel



Ga naar stromend water: een beek, rivier of zee. Neem een steentje. Geef het symbolisch mee wat je wilt loslaten. Niet je kindje, wel de pijn, de schuld, de boosheid.

Hou het steentje vast. Voel de zwaarte. Gooi het in het water. Kijk hoe het weggaat. Adem uit.

Laat het meevoeren. Jij mag lichter worden.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Ritueel van dankbaarheid



Schrijf elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent.

Ook hele kleine dingen. Een zonnestraal, een glimlach, een kopje koffie. Een dak boven je hoofd.

Doe dit 's avonds of 's ochtends. In een mooi schriftje of op losse papiertjes. Lees ze af en toe terug. Voel hoe je hart zachter wordt.

Dankbaarheid opent je hart voor het goede.

Stapje voor stapje.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Zonder woorden



Tekenen of kleuren zonder oordeel

Pak papier en kleurpotloden. Teken of kleur zonder na te denken.

Geen mooi of lelijk. Gewoon uiten. Laat je hand je gevoelens tekenen.

Kies kleuren die je aanspreken.

Maak strepen, cirkels, vlekken, wat er ook komt. Het hoeft nergens op te lijken. Er kijkt niemand mee. Dit is van jou.

Uiten zonder woorden.

Dat mag. Dat helpt.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Altaar



Maak een mooi plekje met een foto van de echo, een kaartje, een symbolisch voorwerp.

Steek er een kaarsje bij.

Dit is jouw altaartje, jouw heilige plek.

Kom hier wanneer je wilt.

Om te huilen, te praten, te zijn.

Versier het met bloemen, steentjes, wat jij mooi vindt.

Het mag groeien en veranderen. Dit is jouw plek van verbinding.

Altijd.

© Isabelle Scherrens / MensLief



## Ritueel van beweging



Zet muziek op die je nu mooi vindt.

Dans, beweeg, huil, lach, schreeuw.

Laat je lichaam uiten wat je hart voelt. Geen regels, gewoon doen.

Doe de deur dicht. Zet het hard.

Beweeg zoals het komt. Wild of zacht, groot of klein.

Je lichaam weet en toont wat het nodig heeft.

Geef het de ruimte. Emoties zitten vast in je lichaam. Beweging bevrijdt.

© Isabelle Scherrens / MensLief

