



LIEFKIND · MINI-CURSUS LICHAAM

Terug in je lijf

Werkboek voor 7 dagen. Merk het eerder op, dan kun je nog kiezen.

Niet meer erbij, maar er meer bij zijn.

Dit werkboek is van

Ik begin op

Zo werkt dit werkboek

Elke ochtend krijg je een mail met een audio van 5 tot 7 minuten. Daarna doe je één klein experiment, tussen de bedrijven door. 's Avonds vul je in twee minuten een stukje in. Op dag 7 heb je je eigen Lijfkaart.

Je hoeft niets

- ☐ niet mooi schrijven
- ☐ niet alles invullen
- ☐ niet elke dag even goed

Mis je een dag? Doe hem de dag erna. Dit is geen wedstrijd.

Wat je nodig hebt

- ☐ dit werkboek en een pen
- ☐ je telefoon voor de audio
- ☐ een paar minuten per dag

Opmerken is genoeg

Je hoeft niets te doen met wat je opmerkt. Opmerken is de oefening.

Er is één valkuil: dat je dit werkboek gebruikt alsof "eerder opmerken" een nieuwe lat is om onderdoor te gaan. Dat is het niet. Je hoeft niet rustiger, beter of liever te worden. Je mag alleen eerder bij jezelf zijn.

Een keuze hoeft niet "netjes reageren" te zijn. Het kan ook zijn: "Ik ben moe, het mag nu even rommelig."

De spanningsschaal

Je geeft jezelf deze week vaak een cijfer. Niet om te oordelen, maar om op te merken. Een 3 voelt bij iedereen anders, en dat is goed.



Het keuzevenster

Tot een bepaald cijfer kun je nog kiezen hoe je reageert. Daarboven heeft je lijf het stuur, en werken goede voornemens niet meer. Deze week ontdek je waar dat cijfer bij jou ligt. Hoe eerder je opmerkt, hoe groter je venster.

Aankomen in je lijf



Scan voor de audio

Je lijf weet het eerder dan je hoofd.

Experiment

Kom drie keer vandaag even aan in je voeten, op gewone momenten. Welk cijfer is het, en waar zit het? Niet veranderen, alleen opmerken.

Moment	Cijfer (0-10)	Waar zit het?
bijv. eerste kop koffie		

Probeer vandaag · je cijfer aan de deurklink

Zet een streepje stift of een stickertje op de deurklink van de keuken of de voordeur. Elke keer dat je hem vastpakt: welk cijfer? Een plek in huis die je eraan herinnert, werkt beter dan een voornemen.

Vanavond

Op welke momenten van de dag waren mijn cijfers het hoogst?

Lijfmeting, beginmeting (liefkind.nl/lijfmeting)

Lijf-ruimte _____ · opmerken _____ · zakken _____ · datum _____

Spanning is geen fout. Het is informatie.

Je vroegste signaal



Scan voor de audio

Spanning komt bijna nooit ineens. Ze bouwt op, en je lijf geeft een seintje.

Na de audio

Het moment dat opliep (in een paar woorden):

Waar zat het in mijn lijf?

Het woord of beeld dat klopt (bijv. strak, een bal in mijn buik, rennen):

Experiment

Herken het gevoel vandaag één keer, op het moment zelf. Zeg in je hoofd: "Ah, daar ben je."

Gelukt? ☐ ja, op het moment zelf ☐ achteraf ☐ nog niet

Probeer vandaag · de stille radiocommentator

Vertel in je hoofd, als een radioverslaggever, wat er in je lijf gebeurt. Zonder oordeel: "Ze pakt haar telefoon. Haar schouders gaan omhoog. Een 5." Zo sta je even een stapje naast jezelf.

Vanavond

Mijn vroegste signaal is:

Mijn woord of beeld ervoor:

Achteraf opmerken is ook opmerken. En het is eerder dan vroeger.

De pauze



Scan voor de audio

Tussen wat er gebeurt en hoe jij reageert, zit een kier.

Experiment

Voel je je eerste seintje? Stop één tel en denk: **nek vrij**. Je hoeft niets recht te zetten. Alleen even wachten, en die twee woorden.

Moment	Cijfer waarop ik het merkte	Lukte de pauze?
		☐ ja ☐ een beetje ☐ nee
		☐ ja ☐ een beetje ☐ nee
		☐ ja ☐ een beetje ☐ nee

Probeer vandaag · één zin voor de kier

Zeg hardop tegen je kind: "Wacht, ik denk even na." Of: "Momentje." Dat is je pauze, en je kind ziet hoe dat gaat.

Vanavond

Tot welk cijfer kon ik vandaag nog kiezen? _____ Dat is mijn keuzevenster.

Waar lukte het niet meer, en wat was er toen aan de hand?

Wil je dit perfect doen? Dan heb je je strenge stem al gevonden. Doe het half.

Gedragen worden



Scan voor de audio

Je hoeft jezelf niet op te houden. De vloer doet het al.

Experiment

Loopt het op? Geef je gewicht aan de grond en leg een hand op je borst of buik, zoals je iemand aanraakt die je lief is. Geef een cijfer vóór en ná.

Moment	Wat deed ik?	Vóór	Ná
	☐ gedragen ☐ hand		
	☐ gedragen ☐ hand		
	☐ gedragen ☐ hand		

Probeer vandaag · leun ergens tegenaan

Loopt het op in de keuken? Leun met je billen tegen het aanrecht of met je rug tegen de muur, en laat je kaak zakken. Niemand ziet het. Het aanrecht draagt je even.

Je bent nooit gemaakt om dit alleen te doen. Mensen voedden kinderen altijd op met een hele groep om zich heen. Het ligt niet aan jou.

Vanavond

Wat deed gedragen worden met mijn cijfer? En wat deed de hand?

Hoe harder je je best doet om te ontspannen, hoe strakker je wordt. Vandaag doe je minder, niet meer.

Jouw proeftuin



Scan voor de audio

Er is geen beste manier om te landen. Alleen jouw manier.

Manier om te landen	Vóór	Ná	Verschil
De pauze · nek vrij			
Gedragen worden			
Hand op jezelf			
Lang uitademen			
Rondkijken, drie dingen noemen			
Een lange "mmm"			
Dertig seconden schudden			

Probeer vandaag · een briefje op de plek waar het misgaat

Schrijf je twee beste manieren op een briefje en plak het waar het vaak misgaat: bij de kapstok of boven het aanrecht. Op een 7 bedenk je niets meer. Dan lees je het gewoon.

Eén prikkel zachter gezet. Welke, en wat merkte ik?

Vanavond

Mijn top 3 landingsplekken

1

2

3

Wat vult mij het snelst? ☐ geluid ☐ rommel ☐ alles tegelijk ☐ aanraking ☐ anders:

Werkt een manier niet? Dan weet je weer iets over jouw lijf. Mislukken bestaat hier niet.

Jouw lijf, het lijf van je kind



Scan voor de audio

Kinderen lenen de rust van het lijf van hun ouder.

Experiment

Bij het eerstvolgende moment dat je kind vol zit: land eerst zelf. Ga door je knieën zonder in te zakken, praat langzamer en zachter, en leg een hand op de rug van je kind, zonder iets te willen.

Wat gebeurde er bij mij?

Wat zag ik bij mijn kind?

Probeer vandaag · de radiocommentator, nu hardop

Zeg hardop wat er in je lijf gebeurt, zodat je kind het hoort. Dat laat stoom af, en je kind hoeft niet te raden wat er met je is.

Op een 4: "Ik merk dat ik moe word. Mijn schouders worden zwaar."

Op een 6: "Ik merk dat ik boos word. Mijn kaak gaat strak. Ik ga even mijn voeten voelen."

Op een 8: "Ik zit heel vol. Ik ga even naar de keuken, ik kom zo terug."

Toch uitgeschoten? Herstel: "Ik werd net heel boos. Dat lag niet aan jou. Ik ben er weer."

Samen landen, speelt

Pak de samen-landen-kaartjes: rug aan rug voelen wie er sneller ademt, tegen elkaars handen duwen tot de boosheid eruit is, of je kind als broodje inpakken in een deken. En ontdek samen waar gevoelens zitten met de Lijfkaart voor je kind.

Geen perfecte ouder, een ouder die terugkomt.

Luisteren en kiezen



Scan voor de audio

Je hoeft het niet te onthouden. Je lijf weet het al.

Mijn als-dan-zin

Bijvoorbeeld: Als ik mijn kaak voel aanspannen, dan zet ik mijn voeten neer en denk ik: nek vrij.

Als ik _____

dan _____

Probeer vandaag · je krachtige zin

Kies één korte zin die je terugbrengt naar het punt waarop je weer kunt kiezen. Bijvoorbeeld:

"Voeten. Kaak. Ik ben er." of "Dit is een 6, geen 8." Zeg hem vandaag drie keer, ook als het niet nodig is.

Mijn zin: _____

Ons kleine ritueel om samen te landen

Bij wie land ik?

Je nameting

Doe de Lijfmeting nog een keer en kies Eindmeting (liefkind.nl/lijfmeting). Schrik niet als het anders uitvalt dan je hoopte: na een week opmerken voel je soms méér spanning, omdat je nu voelt wat er altijd al was.

Lijf-ruimte dag 1 _____ → dag 7 _____

Opmerken dag 1 _____ → dag 7 _____

Zakken dag 1 _____ → dag 7 _____

Wat is er voor mij het meest veranderd?

Opmerken is genoeg. Dat blijft zo, ook na deze week.

Mijn Lijfkaart

Vul hem in op dag 7, met wat je deze week hebt ontdekt. Hang hem op een plek waar je hem ziet, of maak er een foto van.

Mijn vroegste signaal

Mijn woord of beeld

Mijn keuzevenster

Tot cijfer _____ kan ik nog kiezen.

Mijn drukke momenten

Mijn top 3 landingsplekken

1

2

3

Wat mij het snelst vult

Wat ik dan zachter zet

Mijn als-dan-zin

Mijn krachtige zin

Ons ritueel

Bij wie ik land

Voor het moment zelf

Zit het al hoog? Dan helpt nadenken niet meer. Deze kaartjes wel. Knip ze uit en leg ze waar het vaak misgaat: op het aanrecht, bij de voordeur, naast je bed.

90 seconden

- 1 Voeten op de grond.
- 2 Eén keer langer uitademen dan in.
- 3 Denk: nek vrij.
- 4 Hand op je borst of buik.



Of scan en luister je noodaudio.

Eerst ik, dan jij

Land eerst zelf. Door je knieën, langzamer en zachter praten. Daarna pas je kind.

Kinderen lenen jouw rust.

Mijn seintje

Als ik _____ voel,
dan _____

Zeg het hardop

"Ik merk dat ik boos word. Mijn kaak gaat strak. Ik ga even mijn voeten voelen."

Mijn krachtige zin

Het mag

Het ging mis? Ga terug. Een knuffel, een "sorry, ik was vol". Herstel is sterker dan een dag die nooit misgaat.

Dit werkboek hoort bij de mini-cursus Terug in je lijf van Liefkind. Het is geen therapie. Speelt er iets zwaars, of maak je je zorgen over jezelf of je kind? Neem dan contact op met je huisarts of het CJG.