



7 DAAGSE FlowMoeders Challenge 2.0

EEN KENNISMAKING MET FLOWMOEDERS

Jouw nuchtere ingang naar manifesteren, speciaal voor het moederschap.

Geen perfecte ochtendroutines of vision boards die je nooit afmaakt.

Maar wél: leren luisteren naar je gevoel. Rust vinden in het moment.

Leren hoe manifesteren werkt en vooral beetje bij beetje weer dromen —

Ben je klaar voor je tikkeltje **magie**?



www.stillandflowstudio.com

Inhoud

- 1* WELKOM & INTENTIE
- 2* HOE JE HET GEBRUIKT – PRAKTISCHE TIPS
- 3* DAG 1 – SLOW DOWN, MAMA
- 4* DAG 2 – LEAP BEFORE YOU SEE
- 5* DAG 3 – GLOW IN THE CHAOS
- 6* DAG 4 – HEY MAMA, DON'T FORGET YOU
- 7* DAG 5 – TRUST YOUR INNER WHISPER
- 8* DAG 6 – GLOW OVER GRIND
- 9* DAG 7 – HONOUR THE JOURNEY



Welkom en intentie

Dit werkboek is er voor moeders die voelen: Ik wil het anders.

Minder moeten, meer ruimte. Meer magie.

Niet omdat je het niet goed doet — juist omdat je zoveel geeft. Maar ergens onderweg ben je misschien vergeten dat jij ook mag ontvangen.

Ik heb de **FlowMoeders challenge** bedacht als **tool** omdat ik zelf merkte hoe snel je jezelf kwijtraakt in de drukte van dag. Hoe gemakkelijk je jezelf op de laatste plek zet. En hoe weinig we soms stilstaan bij wat we zelf eigenlijk willen voelen, doen, of creëren.

Deze 7 dagen zijn een eenvoudige uitnodiging om te beginnen met manifesteren!

Je hoeft nog niets van manifesteren te weten.

Je hoeft alleen maar open te staan voor het idee dat jouw **gedachten** en **gevoel** invloed hebben. En dat als je die **bewust** gaat inzetten, er zomaar iets **bijzonders** kan ontstaan. Ergens tussen de kleine oefeningen, de korte reflecties en de eenvoudige vragen, kan er zomaar een glimp ontstaan van iets groters.

Een shift.

Een inzicht.

Een tikkeltje magie.

Ik hoop dat je deze week gebruikt om te ontdekken wat er in **jou** leeft.

Zodat je voelt: *ik mag kiezen, ik mag wensen, ik mag creëren* — ook in en tijdens het moederschap.

Liefs,

Marije

@Stillandflowstudio

Hoe je het gebruikt – praktische tips

Je hoeft niks perfect te doen. Dit werkboek is er om je te helpen vertragen, voelen en bewuster te worden van je eigen gedachten en verlangens.

1. Plan een vast moment per dag

Kies een moment waarop je even alleen bent – al is het maar 5 minuten.

Ochtend, middag of avond: alles is goed. Zet eventueel een wekker of herinnering.

2. Lees de dagpagina rustig door

Elke dag bestaat uit:

- Een korte reflectievraag
- Een kleine oefening
- Een affirmatie (krachtige gedachte)

Je hoeft niet alles te 'snappen'. Laat het gewoon op je inwerken.

3. Schrijf op wat er in je opkomt

Gebruik een apart notitieboekje of print dit werkboek uit en schrijf erin.

Er is geen goed of fout antwoord. Alles wat jij voelt, denkt of ervaart is waardevol.

4. Wees mild voor jezelf

Heb je een dag geen tijd of vergeet je het even? Geen probleem.

Pak het gewoon weer op zodra het lukt.

5. Sta open voor kleine veranderingen

Door je mindset bewust te richten, kunnen er inzichten ontstaan. Soms meteen, soms pas later. Let op kleine veranderingen in hoe je denkt, voelt of reageert.

Dag 1 - Slow down, mama

Welkom bij dag 1 van de **7 daagse Flowmoeders challenge**. Vandaag draait alles om vertragen. Niet omdat je niets hoeft te doen, maar omdat je het waard bent om even stil te staan. Want in vertraging ontstaat ruimte - voor adem, voor jezelf, voor helderheid.

Mini reflectie - Hoe is het nu met jou?

Vul een woord in (of een paar)

Mijn hoofd voelt

Mijn lichaam voelt

Mijn hart verlangt naar

Oefening - De 3 minuten ademruimte

1. Zoek een rustig plekje (ja, zelfs de toilet telt)
2. Zet een timer op 3 minuten
3. sluit je ogen en breng je aandacht naar je adem.
4. leg je hand op je hart.
5. Geen controle, geen oordeel. Alleen voelen. In en uit.
6. Voel: Wat voel je?

Noteer: Wat merk je op?

Affirmatie voor vandaag

Schrijf jouw eigen intentie voor vandaag bijvoorbeeld:

Mijn adem is mijn anker | Ik mag pauzeren | Vandaag mag het zacht.

Je hoeft het niet perfect te doen
Vandaag ben je precies waar je moet zijn.

Flowmoeders stappenplan - zo blijf je in je flow

STAP 1: START KLEIN.

ECHT, 5 MINUUTJES PER DAG IS AL GENOEG. HET GAAT OM AANDACHT, NIET OP PERFECTIE

STAP 2. VOEL

HOE VOEL JE JE NU? NIET FIXEN, GEWOON EERLIJK ZIJN.

STAP 3. KIES JE INTENTIE

EEN KLEIN ZINNETJE. LAAT JE DAG DAAR OP LEUNEN. OF KEER ER ALTIJD NAAR TERUG!

STAP 4. HERHAAL

HERHALEN IS BEKRACHTIGEN. FLOW BOUW JE OP. NET ALS DAT JE NAAR DE SPORTSCHOOL GAAT - MAAR DAN JE MINDSET.

STAP 5. DANKBAARHEID

WAT RAAKTE JE VANDAAG?
WAT VOELDE GOED? ZO STUUR JE JE ONDERBEWUSTE EN VERHOOG JE JE VIBRATIE WAARMEE JE TIKKELTJES MAGIE AANTREKT!

**WEES LIEF VOOR JEZELF.
MANIFESTEREN IS ENERGIE. GEEN MOETEN,
HET WERKT ALS JIJ JE IN JE FLOW VOELT!**

**"Main character
energy only—ik
schrijf m'n
eigen verhaal,
vol lef, liefde en**

Manifestatie"

Dag 2

LEAP BEFORE YOU SEE

Dag 2 - LEAP BEFORE YOU SEE

(vertrouwen zonder bewijs)

Soms vraagt het leven van je om te springen voordat je weet waar je landt. om te voelen dat iets klopt, voordat je het kunt bewijzen. Vandaag oefen je daarin - in vertrouwen op wat je nog niet kunt zien, maar wel kunt voelen.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - De onzichtbare stap

1. Sluit je ogen. adem een paar keer rustig in en uit.

2. Stel jezelf deze vraag:

'Waar wil ik wel in geloven, ook al zie je het nog niet?'

3. Schrijf je antwoord hieronder:

Tip: Voel niet of het realistisch is, maar of het goed voelt.

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Ik vertrouw op wat ik voel, niet alleen wat ik zie |
Mijn verlangen is mijn richtingaanwijzer

Wat kun jij vandaag doen alsof je het al gelooft? Bijv. opschrijven hoe je droomleven eruit ziet, een intentie uitspreken, een actie ondernemen in lijn met dat vertrouwen

Mijn leap before I see:

**vertrouwen is
kiezen voor je
droomleven,
Ondanks dat je het
nog niet ziet!**

Hoe manifesteren vanuit jezelf werkt

Manifesteren vanuit jezelf vraagt geen magie van buitenaf.

Jij bent de magie.

Jij bent die vibratie.

JE HANDELT VANUIT DIE ENERGIE.

Je gaat kleine acties doen in lijn met jouw verlangen. Alsof je het al bent. Alsof je het al leeft. Dit versterkt je innerlijke overtuiging én opent de weg naar synchroniciteit.

JE GAAT NAAR BINNEN

Je gaat voelen naar waar je verlangt.
je onderzoekt wat jij echt wilt - zonder ruis van verwachtingen of twijfels.

FLOWMOEDER MIND

JE MAAKT HET GEVOEL TASTBAAR.

Schrijven, visualiseren, mediteren: je brengt jouw verlangen in beweging. Niet vanuit tekort, maar vanuit het vertrouwen dat het er al is – en jij het aan het toelaten bent.

JE STEM JE ENERGIE AF

Manifesteren is energiewerk. Jij bent de zender. Wat jij uitzendt (**gedachten, gevoelens, overtuigingen**), bepaalt wat je aantrekt. Dus simpelweg: *je gaat voelen zoals je wilt leven.*



Dag 3

GLOW IN THE CHAOS

Dag 3 - Glow in the chaos

Soms vliegt de dag voorbij. Broodtrommels, wasmanden, werkdingen, driftbuien en dan alweer koken. Maar precies daar, in die chaos, schuilt ook het goud. Vandaag zoeken we niet naar stilte – we vinden dankbaarheid. We gaan magie zoeken in de dag.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - 3 keer klein geluk

Vandaag zoek je naar het kleine. De momentjes.

Wat maakte je dankbaar vandaag, hoe klein ook?

Schrijf 3 dingen op

Tip: voel het! Laat het écht landen! Dat is de kracht.

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Er is altijd iets om dankbaar voor te zijn | Ik kies vandaag voor zachtheid in plaats van haast.

Dankbaarheid opent. Het haalt je uit het hoofd en brengt je terug in het nu. Dat is waar je hoge vibratie is en de magie ontstaat. Zelfs – of juist – in de chaos.

HEY MAMA, DON'T
FORGET YOU

Dag 4 - Hey mama, Don't forget you

Je zorgt, je regelt, je vangt op. Maar wie zorgt er voor jou?

Vandaag gaat over terugkomen bij jezelf. Want jij bent niet alleen 'de moeder van' - jij bent een mens, met eigen **behoeften, verlangens en grenzen**.

Zelfzorg is geen egoïsme. Het is de basis voor rust, liefde en energie. Voor jou én je gezin. Zelfzorg als basis, niet als luxe.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - 1 moment voor jou

Wat kun jij vandaag doen wat alléén voor jou is?

Klein is goed. Voelen is genoeg.

Mijn moment voor mij:

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Ik mag ruimte innemen, ook als moeder | Zelfzorg is geen luxe, het is noodzaak.

**Jij hoeft jezelf niet
op te offeren om
goed genoeg te zijn.**

Je bent het al.

Precies zo.

Vergeet jezelf niet. Jij
doet ertoe.

Een tikkeltje magie'

Ik ben niet te veel.

Ik ben precies genoeg voor de dromen die ik mag dragen.
Mijn verlangens zijn geen toeval. Mijn wensen zijn welkom.

Ze kloppen – omdat ze van míj zijn.

En juist als ik ze erken, ontstaat er iets... een tikkeltje **magie**.

IK BEN NIET TE VEEL —

IK BEN PRECIES

GENOEG VOOR DE

DROMEN DIE IK MAG

Dragen

Dag 4 - Trust Your Inner Whisper

Er zit een stem in jou.

Niet de harde, kritische. Maar die zachte, wijze fluistering.

Ze weet meer dan je denkt.

Ze voelt. Ze wijst. Ze nodigt uit.

Vandaag oefenen we: zachter luisteren. Dieper voelen.

Voel eerst - check in bij jezelf

Wat speelt er nu bij mij?

(geen oordeel, alleen opmerkingen)

Oefening - Stem van binnen

Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en leg je hand op je hart.

Stel jezelf zachtjes de vraag:

- *Wat heb ik vandaag nodig?*

Antwoord het eerste gevoel wat in je op komt!

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Mijn gevoel is mijn richting.

Ik hoef het niet allemaal te weten, ik mag vertrouwen.

**Je hoeft niet altijd
alles te snappen. Of
zeker te weten.**

Je hoeft het alleen
maar te voelen.
Jouw inner whisper
weet de weg – trust!



Dag 6

GLOW OVER GRIND

Dag 6 - Glow over grind

Je hoeft jezelf niet te bewijzen door harder te rennen. Je mag kiezen voor zachtheid. Voor lichtheid. Voor jouw glow – niet jouw grind. Dit is geen uitnodiging om op te geven, maar om op een andere manier te leven. Vanuit rust. Vanuit vertrouwen. Vanuit jezelf.

Voel eerst - check in bij jezelf

Waar voel ik vandaag spanning of 'moeten'?

Oefening - Waar mag het lichter?

Wat kan ik vandaag iets zachter of liever doen?

Affirmatie van de dag

Bijvoorbeeld: Mijn rust is waardevol |
Ik straal het meest als ik trouw blijf aan mezelf.

Je hoeft jezelf niet te bewijzen door harder te rennen.

Je mag kiezen voor rust, voor zachtheid, voor lichtheid.

Je mag stralen, gewoon omdat je leeft.

Glow over grind. Altijd.



Dag 7

HONOUR THE JOURNEY

Dag 7 - Honour the journey

Deze 7 dagen waren geen to-do list.

Het was een uitnodiging. Naar binnen. Naar je innerlijke kracht.

Om op een andere manier te kijken. Te voelen. Te leven.

Vandaag sta je even stil.

Niet om terug te vallen, maar om te eren wat je hebt gedaan.

Hoe klein ook – **dit wás beweging en de eerste stap richting je droomleven!**

Check-in – Hoe voel ik me nu, na deze 7 dagen?

Wat heb ik over mezelf geleerd?

Wat voelde als een shift of inzicht?

Soft Power! – Ik zie mij!

Je mag trots zijn. Benoem het. Vier het!

**Je hoeft het niet
allemaal te weten. Of te
kunnen.**

Het feit dat je bewust stil
hebt gestaan, is groots.

Honour the journey.
Jij mag er zijn. Helemaal.

Dankjewel, lieve Mama

Je hebt het gedaan. En hoe.

Deze 7 dagen ging niet over perfect zijn.

Niet over alles “goed” doen.

Maar over bewust kiezen voor jezelf – midden in de drukte, de zorg, het leven.

Je hebt stilgestaan. Gevoeld. Geschreven.

Misschien een traan gelaten, misschien een lach gevoeld.

Dat is de magie van bewustzijn: het opent iets zachts en krachtig in jou.

En dát is precies waar Still and flow Studio voor staat.

Vanuit mijn hart...

Dankjewel dat je hier was.

Dat je durfde voelen. Kijken. Vertragen.

Dat je de moed had om stil te worden –

en je eigen geluid weer te horen,

en te voelen hoe je in je kracht kunt staan.

Blijf jezelf.

Je bent precies genoeg.

Je mag rustiger aan doen. Zacht en kracht zijn.

En jouw dromen? **Die doen ertoe!**

Wil je verder groeien?

Volg me op Instagram of kom langs op mijn blog:

www.stillandflowstudio.com

www.instagram.com/stillandflowstudio

www.pinterest.com/stillandflowstudio



[illegible]