



# Je dochter weer een positievere kijk op zichzelf?!

VIJF OEFENINGEN OM SAMEN MET JE  
DOCHTER TE DOEN



KINDERCOACH

**GOED  
GEMUTST**

VOOR GROTE EN KLEINE MEIDEN



# Inhoudsopgave:

• Inhoudsopgave	Blz.: 1
• Inleiding	Blz.: 2
• Complimenten	Blz.: 4
• Kwaliteiten	Blz.: 6
• Dankbaar zijn	Blz.: 8
• Gedachten kracht	Blz.: 10
• Hoe sta je erbij?	Blz.: 12
• Tot slot	Blz.: 13
• Let's connect & speciaal aanbod	Blz.: 14





## Samen is zoveel leuker....

Je begrijpt er niets van. Je hebt zo'n leuke, sociale en slimme dochter en toch merk je dat ze steeds vaker negatief praat over zichzelf of over haar prestaties op school. **"Ik kan het niet"** of **"ik ben dom"** zijn zinnen die ze vaak zegt. Soms hardop, soms zachtjes tegen zichzelf...

Je maakt je zorgen. Je weet je geen raad meer. Al je goedbedoelde adviezen helpen niet (voldoende) en je blijft haar maar 'ziek' naar school sturen omdat je anders bang bent dat ze nog meer (aansluiting) mist...

## Ja, je dochter ervaart stress....

Hoe kan het dat mijn dochter zich zo ongelukkig voelt? Doe ik iets verkeerd, zal je je misschien afvragen. Je wilt haar graag helpen maar je weet op dit moment niet meer hoe. Je merkt dat haar onzekerheid toeneemt en dat ze steeds vaker gespannen is, wat weer zorgt voor meer lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn. Je wilt niets liever dan een ontspannen dochter in huis. Een lachende dochter, een dochter die (speel) afspraken maakt, die 'normaal' kan vertellen dat ze iets niet snapt of weet zonder daarbij in tranen uit te barsten. Een dochter die nieuwe dingen durft uit te proberen zonder dat het meteen perfect of goed hoeft te zijn.

## Ja, dat zou fijn zijn!

We weten immers allemaal dat kinderen (en volwassenen) niet of in ieder geval minder goed presteren wanneer er sprake is van (langdurige) stress. Hoe kan jouw dochter nog blij worden van zichzelf als ze zo kritisch is over haar eigen kennis en kunde?

En dan zie je moeders die er zonder al te veel drama in slagen om prachtige dochters groot te brengen. Deze moeders lijken goed in hun vel te zitten en hun dochter doet het goed. Wat is het geheim? Wat doen zij anders? Om te beginnen praten zij anders tegen hun dochter en zichzelf. Zij kijken op een andere manier naar het gedrag van hun dochter. Contact is het geheim van deze ouders.



## ...en ook nog goed voor jullie relatie

Contact? Ja, want hoe meer contact en verbinding je hebt met je dochter, hoe beter zij zich zal ontwikkelen, hoe lekkerder zij in haar vel zit en hoe makkelijker de dingen gaan. Dochters leren er ook van om van zichzelf en anderen te houden, en dat maakt zowel je dochter als jou gelukkiger!

### Daar kan ik je bij helpen!

Om te beginnen met dit e-boek. Ik geef je 5 leuke oefeningen om samen met je dochter te doen. Het zijn 5 verschillende oefeningen die verschillende *onderwerpen* raken die weer te maken hebben met het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld.

Lees de oefeningen eerst door. Kies dan een oefening uit waarbij jij je op je gemak voelt om die samen met je dochter uit te voeren. Bewaar de (in jouw ogen) lastigste oefening niet tot het laatst, de kans is dan groot dat je die uiteindelijk niet durft te doen of doet. Dat zou zonde zijn! Alle vijf de oefeningen zijn van **waarde** voor het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld. Wees een positief voorbeeld, ga de uitdaging aan en probeer zonder oordeel naar je dochter te kijken en luisteren. Dus als zij zegt dat ze creatief is en jij vindt dat ze nog geen fatsoenlijke boom op papier kan zetten, dan is dat voor nu zo.

Bij iedere oefening vind je wat achtergrond informatie en wordt de oefening uitgelegd. Zelfacceptatie en zelfcompassie zijn hierin belangrijke thema's. Wees dus vooral niet te streng voor jezelf, het hoeft niet perfect, jullie zijn immers aan het oefenen.

Ik wens jullie veel plezier in het samen doen  
van deze vijf oefeningen.

Doe, ervaar, voel, deel en verwonder!

Cathalijne Roddenhof



# Strooien maar!

*Schrijf op ieder snoepje een compliment.*

Een goed compliment maakt je aan het glimlachen. Je wordt geraakt door de oprechte woorden. Je voelt je er wellicht wat ongemakkelijk bij. We zijn geneigd om een compliment af te doen met een 'ach, valt wel mee hoor'.

Een goed compliment gaat over de **inzet**, de moeite die je er voor hebt moeten doen (ook al heb je die niet volledig gezien) en NIET over het eindresultaat. Een mooie tekening zegt niets over de moeite die je dochter er in gestoken heeft. Benoem wat je **ziet** en benoem de inzet, dan maak je pas een compliment van waarde. En krijg je een compliment, laat hem binnenkomen en bedank voor het compliment!

Bekijk de voorbeelden van complimenten die hier onder staan. Schrijf op de lege snoepjes een compliment die je wilt geven aan de ander. Zelf bedenken mag natuurlijk altijd! Knip ze eventueel uit zodat je ze écht kunt uitdelen.

Wat voel je tijdens het lezen en schrijven van de complimenten. Wat merk je op? Wissel om de beurt een snoepje uit. Vertel wat je hebt opgeschreven en waarom. Neem het compliment aan door minstens oogcontact te maken en 'dank je wel' te zeggen. Wees hierin ook weer het positieve voorbeeld.

**Ik vind dat jij goed kunt dansen.**

**Ik vind het fijn om samen iets te doen.**

**Ik vind het knap dat je om hulp vraagt.**

**Ik vind je lach prachtig, ik word er blij van.**

**Ik vind het goed dat je zelf je speelafspraken regelt.**

**Ik vind het stoer van je dat je soms nee tegen je vriendinnen zegt..**

**Ik ben trots op je.**

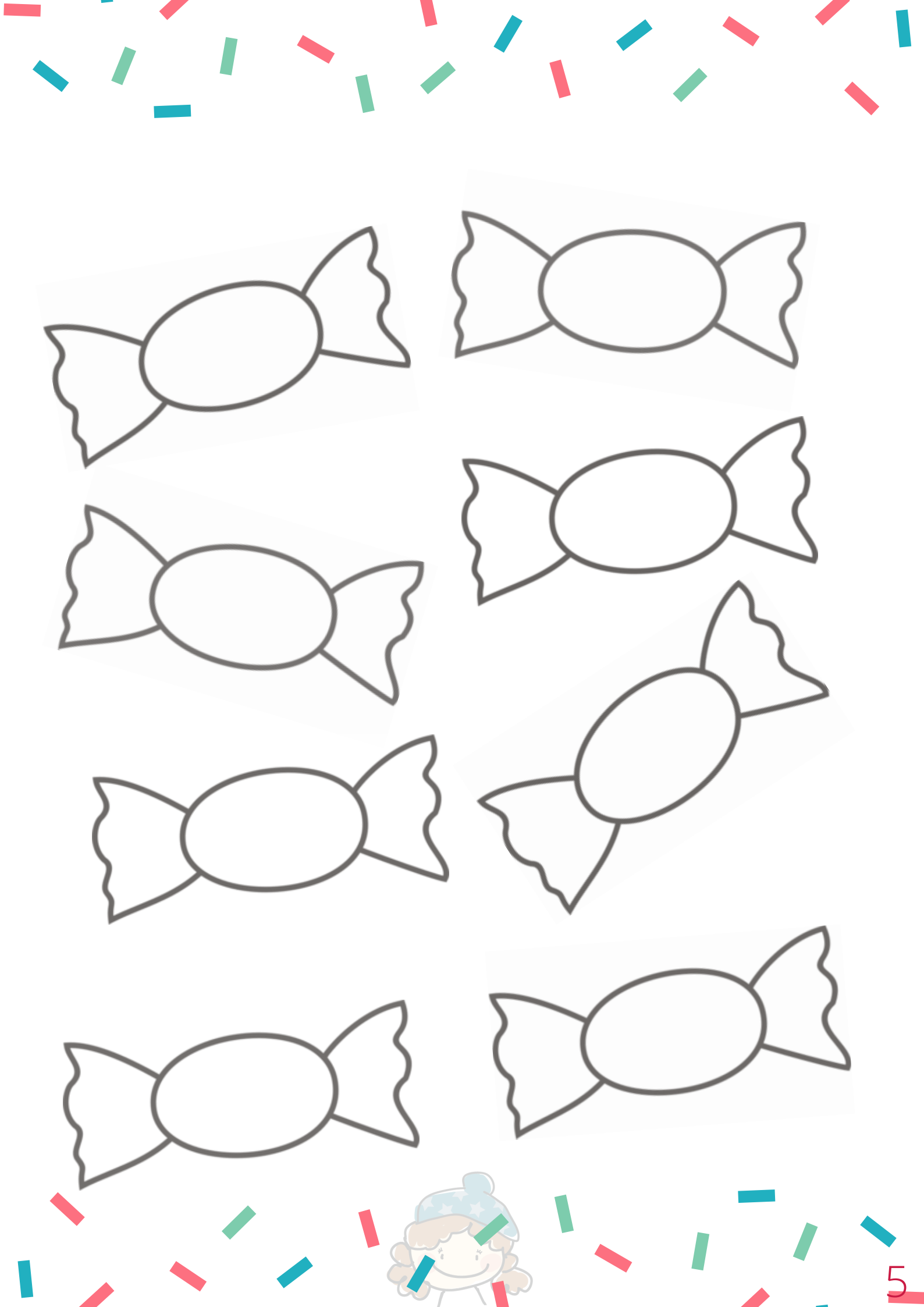
**Ik vind het knap dat jij over je gevoelens praat.**

**Ik vind dat jij zuinig op je spullen bent.**

**Ik vind het goed dat je sorry durft te zeggen**

Veel strooi plezier!





# Kwaliteiten

Iedereen heeft kwaliteiten. We zijn ons er alleen niet altijd bewust van. Als bepaalde dingen je gemakkelijk af gaan, is dat een bepaalde kwaliteit of vaardigheid die goed afgaat. Je voelt je zeker genoeg om hem te gebruiken en in te zetten waar nodig.

Wanneer je je onzeker voelt, ben je geneigd te denken dat niets lukt of dat je niets kunt. Je bent je niet bewust meer van de dingen die wél goed gaan.

Juist daarom is het fijn om van tijd tot tijd je eigen kwaliteiten en vaardigheden weer even op te noemen of op te schrijven. Je wordt je dan weer bewust van wat je eigenlijk allemaal kunt en in je hebt! Dat geeft vertrouwen en versterkt je gevoel om bijvoorbeeld spannende dingen toch te doen.

Bekijk de voorbeelden van kwaliteiten die hier onder staan. Schrijf op de volgende bladzijde al je eigen kwaliteiten en vaardigheden. **Wat kan je goed?** Waar ben je goed in?

Wat voel je tijdens het schrijven van al deze kwaliteiten. Wat merk je op?

Klaar? Lees voor welke kwaliteiten je voor jezelf hebt opgeschreven en waarom. Vraag of de ander nog aanvullingen heeft en schrijf deze erbij.

Heeft je dochter iets op geschreven waarvan jij denkt dat het niet past of klopt, laat het.... vraag naar voorbeelden wanneer ze deze kwaliteit heeft ingezet. Wellicht klopt het dan wel :)

<b>samenwerken</b>	<b>empathisch</b>	<b>verantwoordelijk</b>
<b>delen</b>	<b>slim</b>	<b>daadkrachtig</b>
<b>zorgzaam</b>	<b>stoer</b>	<b>eigenwijs</b>
<b>eerlijk</b>	<b>knap</b>	<b>zelfstandig</b>
<b>geduld</b>	<b>gevoelig</b>	<b>gul</b>
<b>vriendelijk</b>	<b>mooi</b>	<b>netjes</b>
<b>sociaal</b>	<b>handig</b>	<b>grenzen stellen</b>
<b>vrienden maken</b>	<b>te vertrouwen</b>	<b>ontdekken</b>
<b>organiseren</b>	<b>oplossingsgericht</b>	<b>tevreden</b>
<b>doorzetten</b>	<b>creatief</b>	<b>snel</b>
<b>lief</b>	<b>precies</b>	<b>inlevingsvermogen</b>
<b>goed luisteren</b>	<b>energiek</b>	<b>lef</b>





# Mijn kwaliteiten





# Dankbaar zijn

Het klinkt zo makkelijk, dankbaar zijn voor wat je hebt. Als je niet lekker in je vel zit is het soms lastig om te bedenken wat er goed gaat. Maar toch is het goed om hier even aandacht aan te geven. Het liefst iedere dag. Dat hoeft niet lang of veel te zijn....

Dankbaar zijn betekent o.a. dat je je blij voelt met *wie* je bent, met *wat* je hebt en doet. Als je je dankbaar voelt, is er geen ruimte voor nare gedachten. Je kunt jezelf eraan wennen om je dankbaar te voelen.

## Zo doe je dat:

Schrijf elke dag op het dankbaarheid-blad 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Heb je daarna de smaak te pakken, schrijf dan iedere dag in een mooi boekje drie tot vijf dingen op waar je dankbaar voor bent.

## Ben je dankbaar? Zeg het dan!

Het effect merk je na een tijdje. Door je te focussen op dankbaarheid, bouw je aan een emotionele reserve voor als het tegenzit. Je krijgt meer oog voor wat er wél goed gaat, op de mooie en fijne dingen. Je leert, te midden van alles wat je nog wilt verbeteren, om ook blij te zijn met wat er nu is, met wat je hebt en wie je bent.

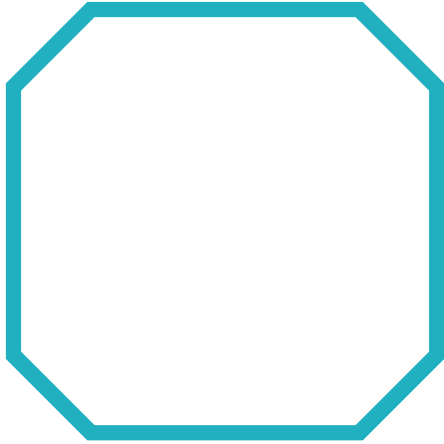
## Voorbeelden om dankbaar voor te zijn:

*\*je gezondheid \* mijn vriendinnen \* ons huisdier \* fluitende vogel in de tuin \*  
\* katten van de burens \* mooie poster op mijn kamer \* nieuwe jas \*  
\* steun van mama \* hulp van de juf \* voetballen met papa \* onze hond \*  
\*dat ik zelf een eitje kan bakken \* lezen in mijn favoriete tijdschrift \*  
\* dat ik alleen naar school durf te fietsen \* warmte van de zon \*  
\*mijn lievelingsliedje \* knuffelen met oma \* tekenen \**

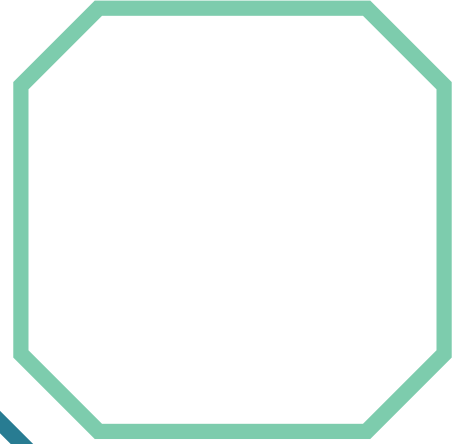


# Hier ben ik dankbaar voor:

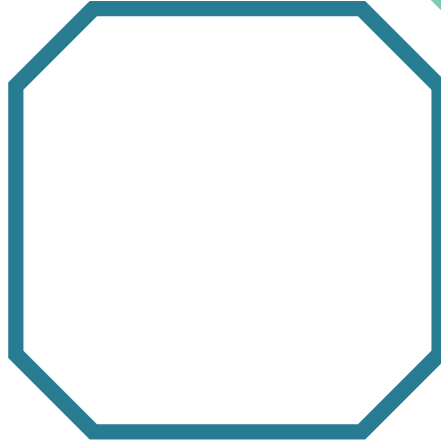
maandag



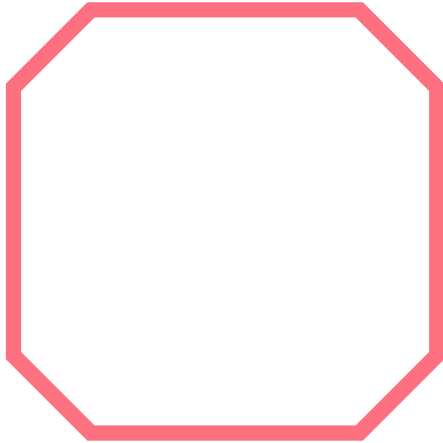
dinsdag



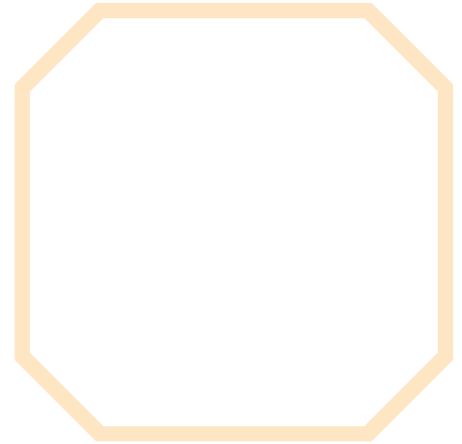
woensdag



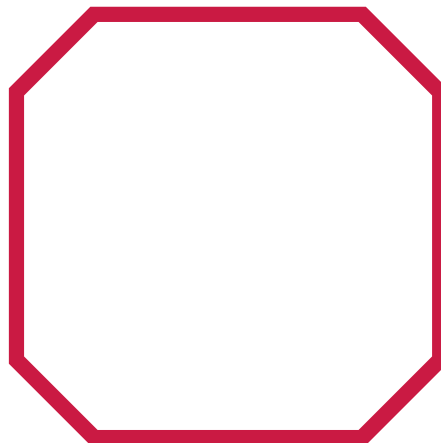
donderdag



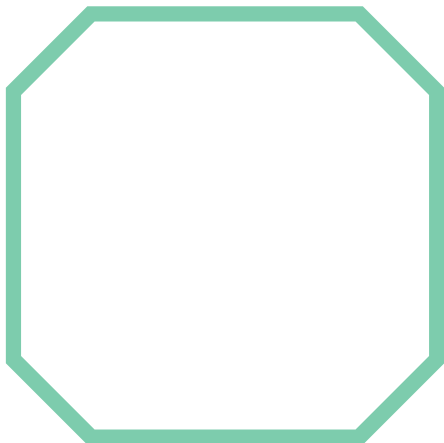
vrijdag



zaterdag



zondag



samen of nog een week proberen?  
print dan deze pagina extra uit



# Gedachten kracht

Iedereen heeft gedachten. We zijn ons er alleen niet altijd bewust van. Gek genoeg trekken negatieve en niet helpende gedachten vaak onze aandacht. Dit is in het kort hoe gedachten werken:

Eerst is er geen gedachte in je hoofd. Dan merk je iets. Je ziet, hoort of ruikt bijvoorbeeld wat. Er komt dan vanzelf een gedachte in je op. Automatisch. Razendsnel. Dat is de gedachte die je gewend bent om te denken in die situatie. Daarna merk je hoe je je voelt. Je gevoel komt door JE GEDACHTEN over deze mensen, situatie en dingen.

Je maakt het gevoel zelf. Nadat je iets over hen gedacht hebt. Als je van gedachte verandert, dan verandert je gevoel vanzelf mee. Het enige dat je nodig hebt om gelukkig te zijn, zijn gelukkige gedachten. Je kunt jezelf leren om gelukkige gedachten te denken.

## Een van de dingen die je kunt doen is : jezelf helpen herinneren.

Er zijn allerlei manieren om jezelf iets te helpen onthouden. Je schrijft het op je hand. of je legt iets op de tafel neer dat mee naar school moet. Bij bijvoorbeeld lastig huiswerk, een spannende boekpresentatie of als je het spannend vindt om iets te vragen aan je eigen juf of meester, kan het helpen om positieve en dus helpende gedachten goed en vaak te zien.

Schrijf **vijf\*** positieve zinnen op om iedere dag de dag mee te beginnen en hang deze op in je kamer, in de keuken, de de voordeur of bij de kapstok. Je kunt ook meerdere vlaggetjes maken en op ieder vlaggetje één helpende gedachte schrijven. Hoe vaker jij het opschrijft, leest en hoort, hoe beter het werkt!

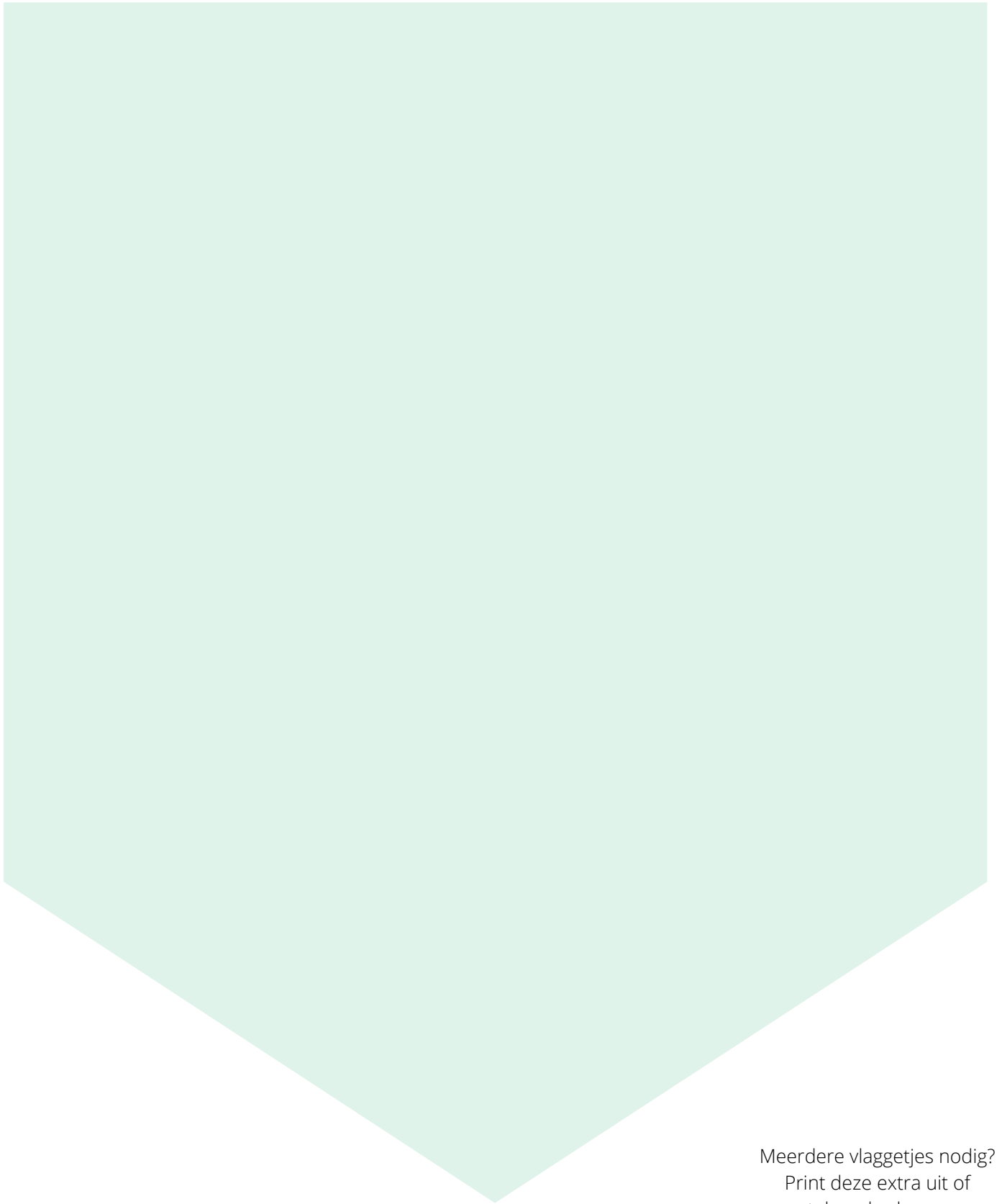
## Voorbeelden van positieve en helpende gedachten zijn:

- \*ik kan het \* ik ga het proberen \* ik heb goed geoefend \* ik mag fouten maken \**
- \* ik mag om hulp vragen \* ik hoef niet alles meteen te kunnen \* ik ben goed genoeg \**
- \*ik durf het\* ik mag het spannend vinden \* ik heb vertrouwen in mezelf \**
- \* ik ben trots op mezelf \* ik kom voor mezelf op, ik ben sterk \**
- \*ik wil het doen \* ik ga het doen \* als ik oefen word ik beter \**





# Mijn helpende gedachtenvlag



Meerdere vlaggetjes nodig?  
Print deze extra uit of  
teken de vlag na.



# Hoe sta je erbij?!

Jouw lichaamstaal kan veel invloed hebben op hoe jij je voelt en andersom natuurlijk ook. Maar je kunt je brein foppen en jezelf hierdoor helpen....

Door je te focussen op een krachtige lichaamshouding fop je als het ware je eigen brein. Je vindt het dan misschien spannend maar door goed diep adem te halen en stevig te gaan staan, denkt je brein/lichaam dat er niets spannends aan de hand is. Je kunt vervolgens rustiger reageren en zekerder antwoord geven.

## Stevig staan helpt je om je 'stevig' te voelen.

Stevig staan vraagt om oefening. Het hoeft niet lang, maar al doe je het elke dag een paar minuten. Je zult het verschil merken! Doe je mee?

### Oefening 1: De boom

- \*Zet je voeten iets uit elkaar op schouderbreedte.
- \*Sluit je ogen; kijkrichting is naar voren.
- \*Leg je handen op je buik, net boven je navel. Voel je ademhaling.
- \*Visualiseer een boom met grote wortels vanuit je voeten de aarde in.
- \*Voel hoe stevig je staat. Geen storm kan jou omver krijgen.
- \*Blijf zo even staan. Denk aan een lastige situatie. Voel hoe stevig je staat.
- \*Jij staat stevig en geeft rustig antwoord of je durft je vraag te stellen.
- \*Adem een keer diep in en uit. Voel de stevigheid in je voeten. Open rustig je ogen.

### Oefening 2: verschillen in lichaamstaal ervaren

- \* Loop samen door de kamer als een oude dame \* een deftige mevrouw \* een blij meisje \* een huppelend kind \* een kind met een pijnlijke teen \* een kind dat zijn knikkers heeft verloren \* een meisje dat gewonnen heeft met tennis \* een trotse vrouw \* een stoere meid met een zware boekentas \* en tot slot als jezelf \*

Voel je verschillen? Welke voelde fijn? Welke houding kan je helpen? Denk daar aan wanneer je het lastig hebt. Let maar op, je zult verschil merken!





## Tot slot

Een compliment voor jou omdat je dit e-book hebt gedownload. Jij ben tot een eerste actie overgegaan omdat je je zorgen maakt over het negatieve zelfbeeld van je dochter en je haar met deze oefeningen wilt helpen om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen. Jij geeft hiermee aan dat je dochter het waard is om voor te knokken, terecht!

Ook wil ik je een compliment geven omdat je met het doen van de oefeningen uit dit e-book jezelf kwetsbaar durft op te stellen naar je dochter toe. Dat zijn de mooiste voorbeelden, waar je dochter juist veel van leert en groeit.

Vaak als jij je dochter oppept om toch dat ene spannende te gaan doen, hoor je jezelf soms praten en denk je 'hé, dat zeg ik eigenlijk tegen mezelf'.... Ze spiegelen haarfijn wat er in ons speelt. Dat kan confronterend zijn, maar het is niet erg.

Als je het als KANS kan zien om er iets mee te doen voor jullie beiden, komen jullie er allebei sterker uit. Juist daarom heb ik ervoor gekozen om oefeningen voor moeder en dochter te delen in dit e-book. Juist ook omdat jullie band zo bewust en onbewust met elkaar verweven is.

## Wees mild voor jezelf

Behalve deze fijne en leuke oefeningen voor jullie beiden, wil ik je nog meegeven mild voor jezelf te zijn. Bestudeer een tijdje je eigen gedachten en gedrag. Wat zeg je tegen jezelf als dingen anders gaan dan gedacht? Kan je jezelf toespreken als tegen een goede vriendin? Tegen haar ben je vast liever...

Zorg goed voor jezelf, wees mild, oordeel niet of minder snel. Als jij meer ontspannen bent, lukt het jouw dochter vast ook om meer te ontspannen. Dan zal ze beter in haar vel komen te zitten en minder kritisch naar zichzelf gaan kijken wanneer het even niet goed gaat. Het heeft tijd nodig om deze nieuwe inzichten en vaardigheden in te slijten. Herhaal ze dus regelmatig en oefen wat nog lastig gaat.

Mocht je na het uitvoeren van de oefeningen nog vragen hebben of juist merken dat het jullie of haar geen goed heeft gedaan, neem dan vrijblijvend contact met mij op. Dan luister ik naar je zorgen en vertel ik je hoe ik jou en je dochter hiermee kan helpen.

Naast coaching organiseer ik ook workshops voor meiden in Club Goedgemutst. Op een ontspannen manier samen met leeftijdsgenootjes de kracht van coaching ervaren. In een klein clubje positief, creatief en stimulerend bezig zijn.



# Let's connect!

## Kindercoach Goedgemutst, voor grote en kleine meiden

Cathalijne Roddenhof  
Johan Wagenaarring 19  
2033 NZ Haarlem  
Tel: 06-54965074

[Cathalijne@kindercoachgoedgemutst.nl](mailto:Cathalijne@kindercoachgoedgemutst.nl)  
[www.kindercoachgoedgemutst.nl](http://www.kindercoachgoedgemutst.nl)

Like en volg de pagina's. Dan blijf je op hoogte van informatie, tips en activiteiten.

Facebook: <https://www.facebook.com/kindercoachGoedgemutst/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kindercoachgoedgemutst/?hl=nl>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/cathalijne-roddehof-0b9644179/>

**Leuk als je laat weten hoe jullie de oefeningen vonden!**

## Speciaal voor jou en je dochter omdat je het e-book hebt gedownload:

\*GRATIS deelname voor je dochter bij Club Goedgemutst in Haarlem **OF**

\*50% korting op een losse moeder-dochter sessie van 60 min (twv 80 euro) **OF**

\*50 % korting op een losse moeder-spar sessie van 60 min (twv 80 euro)

Neem via [cathalijne@kindercoachgoedgemutst.nl](mailto:cathalijne@kindercoachgoedgemutst.nl) contact op en vermeld in je aanvraag de code 'zelfbeeld2021'. Dan neem ik zsm contact met je op om de afspraak of deelname in te plannen. Je kunt tot en met Maart 2021 gebruik maken van dit aanbod.

Weet je welkom. Jij en je prachtige dochter.

Cathalijne Roddenhof

