

Dagboek voor het *vierde* trimester



PRIKKELENDE VRAGEN, OEFENINGEN
EN BESPIEGELINGEN VOOR JE REIS
NAAR HET MOEDERSCHAP

KIMBERLY ANN JOHNSON
ILLUSTRATIES DOOR JOANNA JOHNSON



samsara



- Welkom -

Dit boek is bestemd voor alle moeders. Hoewel de titel *Dagboek voor het vierde trimester* is, kent onze evolutie tot moeder geen tijdsbeperking.

Moeder worden is radicaal, krachtig, choquerend en bevrijdend en biedt volop inzichten. Dingen opschrijven is een van de effectiefste manieren om vast te leggen hoe je je ontwikkelt tijdens elke nieuwe fase van het moederschap. Het moederschap zit vol mysteries die wijze lessen bevatten voor jou, je gezin en onze collectieve ontwikkeling.

Dit boek nodigt je uit om je te verbinden met het nu; het is bedoeld om inspiratie en inzichten op gang te brengen. Het is helemaal niet nodig om elke vraag te beantwoorden of elke suggestie op te volgen. Haal er maar uit wat jou prikkelt en volg de rode draad. Als er iets in je opborrelt kun je het hier opschrijven – daar zijn alle lege pagina's voor bedacht.

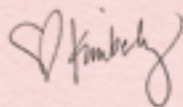
Het dagboek bevat ook een enveloppe waar je de gedachten die je in de gauwigheid noteert op een servet of stuk papier in kunt bewaren. Je kunt het ook gebruiken als je partner of begeleider die bij de bevalling was een eigen van jouw bevallingsverhaal heeft opgeschreven. Misschien wil je er wat foto's bij stoppen of een citaat, uitdrukking of gedicht dat perfect weergeeft hoe je je op dit moment voelt.

Er is geen juiste of optimale manier om moeder te zijn en er is ook geen ideale manier om dit dagboek te gebruiken. Maak er je eigen ding van.

Moeder worden is een proces van voortdurend ontdekken. Ik hoop dat dit dagboek je betrouwbare metgezel zal zijn terwijl je je weg vindt op dit alledaagse en tegelijkertijd zo heilige pad.

Ik heb dit boek ontworpen als veilige haven die helemaal voor jou is bestemd. Toen ik zelf moeder werd kwamen er zoveel gedachten en emoties bij me op dat ik me afvroeg hoe ik ze ooit zou kunnen verwerken. Dit dagboek is een plek voor intieme verbinding waar je tot jezelf kunt komen en het kan ook een bron van bespiegeling zijn om te delen met een vriend of later door te geven aan je kind.

Wees moedig en laat je hart spreken!

A handwritten signature in blue ink that reads "Kimberly". To the left of the signature is a simple heart symbol drawn with the same ink.





Moedernest

Het moederschap is een mysterie, vanaf het moment van conceptie, dwars door de bevalling heen en in de hele periode daarna. Het is iets dat zich eerst schuilhoudt in de duisternis en daarna heel langzaam in het volle licht komt te staan. De eerste dagen, weken en zelfs jaren van het moederschap onthullen ons diepere lagen in onszelf op een ingrijpende en verrassende manier. Dit zich gestaag ontvouwende proces vraagt om een zekere inkadering. Die inkadering zorgt voor een veilig gevoel waarin moeder en kind telkens opnieuw samen hun ritme kunnen vinden. Terwijl we herstellen van de bevalling en ontdekken wat voor moeder we zijn hebben we een behoefte aan een Moedernest of heiligdom.

Als moeder van een kleine baby zijn we gevoeliger en opener dan ooit. In deze periode hebben we bescherming en koestering nodig en draait het minder om doorzetten en meer om rust nemen, zodat er ruimte komt voor deze enorme omwenteling. Door van je huis een beschut heiligdom te maken kun je een gevoel van harmonie creëren waar je je in kunt nestelen tijdens deze nieuwe en onvoorspelbare transitie. Onze buitenwereld – ons huis en iedereen die daar woont, alle geluiden en schoonheid om ons heen – draagt bij aan ons gevoel van veiligheid terwijl we naar binnen keren. Want het is belangrijk dat we ons veilig voelen in onze binnenwereld – niet alleen in ons eigen hoofd maar ook in het nest dat we bouwen voor ons gezin. We bouwen dat nest, we leven erin en we *zijn* dat nest.

Deze eenvoudige lichaamsblessing kun je jezelf op elk moment cadeau doen.

Plaats je handen met liefdevolle aandacht boven op je hoofd en tast daarna de contouren van je lichaam af, vanaf je hoofd tot aan je voeten. Laat je handen wat langer dralen op plekken die wat extra steun behoeven. Voel de warmte van je huid. Luister net zo goed naar jezelf als je luistert naar je baby.

Wat betekent het *Moedernest* op dit moment voor jou?





Wat zou je kunnen doen
om je omgeving mooier te maken?



Voel je je beschermd of heb je juist wat extra bescherming nodig?



Op welke manier houd je op dit moment van je baby?

