

Ouderschap vanuit je Hart *de kracht van het gewone leven*

Door open te zijn, maak je echt contact

Door jezelf te begrenzen, kun je ook de ander een grens geven

Je eigen hart volgen is mogelijk zodat je niet in de verwachting van de maatschappij meegaat

Vanuit je kracht en niet vanuit macht communiceren

Je krijgt voldoening uit je dagelijks leven en bent bewuster van je eetpatroon

Je krijgt inzicht in jezelf en wat je kunt leren van de vorige generatie

Van andere culturen leer je open te staan voor een natuurlijke manier van leven



Voor ouders die authentiek contact willen

Hoe doe je dat in een maatschappij, waar veel van je verwacht wordt?

Waar veel prikkels zijn en nog weinig rust

Hoe kom je uit de spiraal van overleven naar leven?

Hoe begrenst je jezelf en je kinderen in al die prikkels?

Je verliest je grip op je eigen verlangens

Hoe komt het, dat wij alleen maar drukker zijn geworden

in vergelijking met de vorige generatie?

Wat kunnen we leren van andere culturen,

die nog dichter bij zichzelf staan?



*de Kracht
van
het Hart*

Waarom willen wij een bijdrage leveren met ons aanbod?

Sinds wij in de zomer 2019 met een gezinshuis gestart zijn, willen we ook ouders ondersteunen om meer vanuit hun hart te leven

Zodat ze meer voldoening halen uit de kracht van het gewone leven

Erna heeft door haar praktijk veel ervaring opgedaan met te leren om vanuit je hart te leven

Nu samen met Wim, is de waarde van voeding, natuur en andere culturen erbij gekomen

In het gezinshuis staat het dagelijkse leven centraal, om hiermee te oefenen



Workshops voor ouders

Open en transparant communiceren: je eigen gevoel laten zien!

Hoe blijf je doen wat je hart je ingeeft en blijf je daaraan trouw in een maatschappij die veel van je verwacht?

Hoe blijf je uit de strijd en kom je in je kracht binnen de opvoeding?

Hoe ga je om met afspraken in het gezin, bijvoorbeeld rond het eten?

Wat kunnen we leren van vorige generaties?

Wat kunnen we leren van andere culturen?



Terug gaan naar de basis

Door weer dichterbij onszelf te zijn, kunnen we luisteren naar de stem in ons, die vaak wat anders wil

We voelen beter waar onze grenzen liggen en geven die aan

We hebben transparant en open contact met elkaar

We gaan weer waardering hebben voor de vorige generatie

Andere culturen leren ons op een natuurlijke manier in het leven te staan



Je Hart volgen geeft vrijheid

Het is een hele kunst om je hart te volgen, omdat het gevolgen heeft

We zijn vaak bang voor de consequenties

We worden vaak opgevoed dat we voor zekerheden moeten gaan

We leven vanuit angst en niet vanuit vrijheid

We geven onze angsten door aan onze kinderen

Wat levert het op als we wel ons hart volgen?

We gaan vrijheid ervaren, omdat we echt doen wat we graag willen

De kinderen voelen het verschil, of het vanuit het hart komt of niet!



Waarom is het zo moeilijk om je gevoel de ruimte te geven?

We kennen het niet meer, om onze minder fijne gevoelens toe te laten

De fijne gevoelens zijn wel geaccepteerd en de minder fijne gevoelens niet

Op scholen en binnen de opvoeding is minder ruimte voor gevoelens

De aandacht gaat naar het cognitieve, de prestatie, wat anderen van je verwachten

Voor de minder fijne gevoelens is aandacht voor, wanneer je vastgelopen bent

De kunst blijft om je hart te volgen om ook met je minder fijne gevoelens om te gaan



Transparant communiceren

Wanneer we onze gevoelens durven te voelen, kunnen we ze laten zien aan anderen en aan onze kinderen: we zijn dan transparant

Kinderen leren op zichzelf te vertrouwen wanneer ouders ook hun eigen gevoelens durven te laten zien

Je mag ook je onmacht laten zien aan je kinderen. Dat je het niet meer weet, als ze echt niet luisteren! Jij bent wel degene die de grenzen stelt

Samen afspraken maken en zelf ook een lijstje maken wat jouw aandachtspunten zijn voor de komende tijd geeft verbinding



Wat zijn de verschillen met de vorige generatie?

Dat vrouwen ook buiten de deur zijn gaan werken!

Dat mannen veel meer huishoudelijk werk zijn gaan doen!

We zijn in vergelijking veel drukker geworden!

Was er toen meer aandacht voor het echte dagelijkse leven en voor voeding?

Doen wij nu echt wat we graag willen?

Toen was er geen ruimte voor de minder fijne gevoelens en nu nog niet!

Door alle prikkels lopen we eerder vast dan in de vorige generatie!



Wat andere culturen ons bieden!

- Een eenvoudig leven
- De verbinding met elkaar of generaties
- Dichter bij de natuur staan
- Er zijn minder prikkels
- Minder op prestatie gericht

Meer informatie:

Erna Seiger & Wim Hiemstra

www.gezinshuisheelnatuurlijk.nl

06 57 63 80 43

