



*Kleine keuzes
Groot gezinsgeluk*

Inhoud

INTRO

- 3. Het gezinsleven weer meer leven inblazen
- 4. Hoe deze gids gebruiken
- 4. Gezinsgeluk
- 5. Geheim ingrediënt
- 6. Grootste gezinsgeluksvreter

KLEINE KEUZES

- Lichtheid in het dagelijkse - microavonturen 7
- Verbinding & communicatie - codewoorden 10
- Ritme, rust & rituelen 13
- Gezonde gewoonten 15
- Gezinsreflecties 17

GROOT GEZINSGELUK

- 20. Groot gezinsgeluk
- 21. Wat er verandert zodra je begint
- 23. Conscious Call
- 25. Wie is Mien

Het gezinsleven weer meer leven inblazen

Onze missie bij Terra Familia & deze gratis gids draagt daaraan bij.

Want er is liefde. Er is zorg. Er wordt gelachen.
En toch voel je dat het vaak ook druk & versnipperd is. Dat je anders reageert dan je zou willen. Dat het leven sneller voorbij flitst dat je voor ogen had en je er minder van geniet.

Je voelt je soms meer manager dan mama of papa.
Je ervaart je gezin als een logistiek project (en da's niet wat je wou)
Je bent 's avonds moe & hebt geen ruimte meer voor verbinding
Maar je houdt natuurlijk zielsveel van hen. En doet alles wat je kan.

Het leven met een gezin in deze maatschappij vraagt veel. En in een wereld waar alles sneller, groter en drukker moet, is bewust vertragen een fundamentele keuze.

De meeste gezinnen zijn niet ongelukkig. Ze leven gewoon meer zoals het hoort dan zoals ze zelf willen. Het gevaar is niet dat het slecht gaat, maar dat het middelmatig blijft. Dat je pas jaren later voelt dat je iets gemist hebt.

Dus deze gids is voor ouders die bereid zijn naar zichzelf & hun gezin te kijken. Niet voor wie snelle opvoedhacks zoekt. Niet om je gezin te verbeteren of iets toe te voegen aan je eindeloze to-do-lijst. Wel om te helpen zien waar je wél invloed hebt.

Kleine momenten. Microkeuzes die vandaag al rust en verbinding brengen. Want dat is waar het leven van gemaakt is: momenten.

**Mis niet het nu.
Beleef het & geniet ervan.**

Ps: dat laatste schrijf ik vooral voor mezelf 😊

Hoe deze gids te gebruiken?

Op jullie manier 😊. Er zijn verschillende ingangen - ontdek dus gerust wat werkt voor jullie gezin. Niet klakkeloos alles doen, Wel voelen wat resoneert voor jullie. Follow your energy.

De ingangen die ik gebruik zijn

- Lichtheid in het dagelijkse
- Verbinding & communicatie
- Ritme, rust & rituelen
- Gezonde gewoonten

De rode draad is inspiratie, en het besef hoe klein of simpel het soms kan zijn, als je de ruimte neemt om het echt te ervaren.

Gezinsgeluk

Veel gezinnen zijn niet ongelukkig, maar leven op automatische piloot

Wat betekent gezinsgeluk voor jou/jullie? Dat is alles bepalend om vanuit die helderheid keuzes te kunnen maken die kloppen voor jullie. Sowieso is gezinsgeluk grotendeels gelinkt aan welke (bewuste) keuzes je voor je gezin maakt.

Een aantal vragen om jezelf regelmatig te stellen:

- Doen we dit omdat het klopt voor ons? Of omdat het zo 'hoort'?
- Wie bepaalt het tempo van ons gezin?
- Wat is écht belangrijk voor ons als niemand kijkt?

Elk gezin leeft volgens keuzes. Bewust of onbewust. En onbewuste keuzes zijn vaak gewoon overgenomen keuzes. Dus die mogen wel eens in vraag gesteld worden.

Meestal weet je diep vanbinnen wél wat klopt. Maar voelt het spannend om anders te kiezen. Bewust kiezen vraagt moed. Maar automatische keuzes kosten op lange termijn meer.

Geheim ingrediënt

De sfeer tussen ouders is één van de ‘kleine’ dingen die een grote impact heeft. Meer specifiek: hoe zij met elkaar (en zichzelf) verbonden blijven.

En net dát raakt zo vaak ondergesneeuwd in agenda’s, taken, deadlines en to-do’s die allemaal “belangrijk” lijken. Terwijl die verbinding net de kern is. En ja zelfs als je uit elkaar bent met de ouder van je kindje(s), kan je daar liefdevol over blijven praten en is dit van betekenis.

- Kinderen voelen spanning vóór ze woorden begrijpen. Dus dat maakt het jullie verantwoordelijkheid om bewust te kiezen.
- Wat tussen ouders speelt, sijpelt door. Hoe dan ook.
- Verbinding tussen ouders geeft veiligheid aan kinderen

Dus ook je eigen welzijn is van primair belang.

De kwaliteit van jullie relatie (ongeacht de vorm) bepaalt dus mee de kwaliteit van het gezinsklimaat.

Je bent niet alleen

En kleine keuzes doen er écht toe. Want **het is de opstapeling van kleine keuzes, die jouw leven kleuren.**

Ik hoor het bij mijn klanten en zie het in mijn omgeving, het zijn écht de kleine dingen die tellen. Dus zoek het niet te ver.

Grootste gezinsgeluksvreter

We kunnen aan ons gezin bouwen door bewust te kijken naar waar we naartoe willen en daarvoor te kiezen.

We kunnen in ons gezin genieten door samen te zijn en een leuke tijd te beleven.

Maar we kunnen ook bezig zijn met de praktische organisatie ervan, het huishouden & de planning.

En dat is ineens de grootste gezinsgeluksvreter. Want daar gaat vaak het meeste tijd naartoe, met het minste voldoening.

We zijn vaak beter in het managen van ons gezin dan in het beleven ervan.

Aangezien een beeld meer dan 1000 woorden zegt:



Zie pagina 9 voor alvast een kleine tip hoe dat anders kan

Lichtheid in het dagelijkse

Micro-avonturen

Kinderen onthouden geen spullen maar sfeer.
Geen speelgoed maar momenten.

- Tijd i.p.v. speelgoed geven (zie Ikea experiment hieronder)
- Samen de natuur in - een heerlijke gewoonte
- Gezinspicnic (kan binnen of buiten)
- Samen iets bouwen of creeëren. Dat kan starten met lego en eindigen met een bedrijf of alles daartussen 😊
- Family dance parties

En tegelijkertijd: meer plannen brengt zelden meer rust (en toch blijven we het proberen), dus misschien is het probleem niet dat er te weinig gebeurt, maar dat er te weinig beleefd wordt. Is voor jullie de uitnodiging net om minder te plannen, en meer te 'zijn' samen? Om plezier te vinden in de kleine, dagelijkse dingen & momenten samen.

Ikea experiment: the other letter

In Spanje deed Ikea een experiment waarbij 10 kindjes een brief naar de Kerstman mochten schrijven met alles wat ze wilden. Daarnaast schreven ze ook een brief naar wat ze van hun ouders wilden. Dat duurde wat langer maar geraakte wel goed gevuld.

- “Dat we meer tijd samen doorbrengen”
- “Dat je verhaaltjes voorleest en me kietelt”
- “Vaker samen eten”
- “Meer aandacht van jullie krijgen”
- “Eens een hele dag samen zijn”

Daarna kregen ze 1 postzegel en moesten ze dus kiezen welke brief ze verstuurden.. Je mag eens raden. Of kijk het filmpje zelf..

[Hierbij kan je het filmpje zien op YouTube](#)

[En hier nog een ander filmpje om kippenvel van te krijgen](#)

Huishouden

Wat als het huishouden geen onderbreking is van gezinstijd, maar een vorm ervan?

Huishouden is één van de grootste tijd/energievreters. Het is wel nodig, dus hieronder enkele ideeën hoe dat een micro-avontuur kan zijn.

We vinden vaak dat kinderen zo zelfstandig mogelijk moeten spelen zodat wij “ons werk” kunnen doen. Maar kinderen willen net bijdragen. Niet omdat het nuttig, maar wel omdat het verbindend is.

- Van huishouden bewust een activiteit samen of zelfs traditie maken. Samen koken, afwassen met muziek, opruimen, was plooien terwijl je verhaal vertelt, naar de winkel, ... Zelf weiger ik huishouden te doen wanneer Florence slaapt en doen we dat ‘samen’. Zij vindt het héérlijk om te ‘helpen’.
- Wekelijkse gezinsvergadering. Met elkaar afstemmen over de komende week: dat op zich is al een verbindende activiteit en zorgt voor meer helderheid bij allemaal en iedereen voelt zich meer betrokken/gehoord en je leert elkaar beter kennen. Het moment dat een klant dat deed, ervaren ze meer verbinding, meer betrokkenheid, minder frustratie & meer overzicht.
- Ieder zijn verantwoordelijkheden (aangepast aan leeftijd). Super krachtig voor hun verantwoordelijkheidsgevoel & zelfvertrouwen. Ze willen echt bijdragen aan het gezin.
- Samen sporten/koken/puzzelen.. gezamenlijke activiteiten vinden i.p.v. ieder zijn eigen eiland wanneer huishouden klaar is

Ook zinvol is de vraag: welke ballen kan je hier laten vallen? Wat kan je uitbesteden? Wat kan je ‘automatiseren’? Is het NU nodig?

Het boek Jagen, verzamelen, opvoeden is echt een aanrader. Het licht een heel ander beeld op kinderen en hoe zij deel willen uitmaken van ons leven.

Verbinding & communicatie

Verbinding & communicatie

Eén van mijn stokpaardjes. Want kinderen begrijpen zoveel meer dan we ze credit voor geven. Wanneer je over hen spreekt, beeld je dan eens in dat iemand zo iets over jou zou zeggen? Het is iets dat ik zelf vaak in mijn achterhoofd probeer te houden.

Enkele concrete ideeën om meer verbinding te creëren:

- Dagelijkse check-in momenten
- Verhaaltje van de dag overlopen
- Complimenten over hen geven tegen mensen in je omgeving (zeker wanneer ze het horen)
- Elke avond samen dankbare momenten opnoemen
- Echte luistermomenten.

Als je wilt dat ze later hun ‘grote’ dingen komen vertellen, luister dan nu naar de kleine. Want dat zijn voor hen de grote.



Oh en waar ga je meer nee tegen zeggen? Een nee tegen de buitenwereld is vaak een JA voor jullie gezin. Welk signaal geef je wanneer iedereen anders eerst een ja krijgt dan het gezin?

Waar kan je je kinderen meer inspraak geven? Ze moeten al zo veel volgen. Wat verandert er als ze thuis eens écht mogen kiezen?

Inspraak zorgt voor:

- Minder weerstand
- Meer betrokkenheid
- Meegaander op andere vlakken
- Gevoel van belangrijkheid

Codewoorden

Codewoorden zijn magisch.

- Ze versterken de gezinsband, het 'wij' gevoel
- Het is jullie 'geheimpje' als gezin
- Kinderen zijn vereerd dat ze daar deel van mogen uitmaken
- Het geeft kinderen autonomie
- Het zorgt voor veiligheid

Wat ik bedoel met codewoord? Een 'willekeurig' woord dat voor anderen weinig betekenis heeft, maar dat voor jullie helderheid brengt. Een woord waarmee je met elkaar kan communiceren zonder verdere uitleg. Een heldere hulpvraag.

Je kiest samen een woord voor bijvoorbeeld:

- "Ik ben overprikkeld."
- "Ik wil een knuffel."
- "Ik voel me niet veilig of ik wil hier weg"

Geen schaamte.

Geen lange uitleg.

Gewoon één woord.

En wanneer daar naar gehandeld wordt, voelen ze zich écht gehoord & erkend. En dat is goud waard.

Ook als ouder kan je dat natuurlijk inzetten, als je je kinderen attent wilt maken op een onveilige situatie of iets waar je echt van distantieert.

Ritme, rust & rituelen

Ritme & rust

Een overprikkeld zenuwstelsel heeft geen ruimte voor verbinding

Veel gezinnen voelen meer spanning dan nodig, en dat zijn vaak geen grootste dingen, maar een gebrek aan rustpunten doorheen de dag.

Kleine ankers in je dag kunnen al veel verschil maken.

- Een “we zijn thuis”-moment creëren (jas uit, ademhalen, iedereen deelt een mooi & moeilijker moment van de dag,..)
- Ochtend of avond bouillon of thee momentje samen
- Vaste schermvrije momenten
- Vaste gerechten op bepaalde dagen
- Een weekplanning-moment samen
- Een connectieritueel voor bed: een goeie lachbui en even echte verbinding zorgt voor veiligheid in hun zenuwstelsel

Rituelen

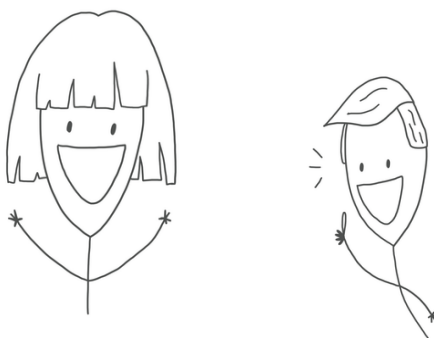
- Seizoensweekend: elk seizoen vieren we de overgang naar het nieuwe seizoen en doen we specifieke gezinsactiviteiten
- Een pyjamadag: hele dag in pyjama / badjas blijven
- Jaarlijks dezelfde foto op vaste momenten
- Hoe wil jij dat je kinderen zich hun jeugd herinneren, ben je die kindertijd aan't creëren voor hen?
- Ochtendknuffelsessies in 't weekend

Wat doe je sowieso al en waar kan je een ritueel van maken? Wat is iets waar de kinderen altijd van genieten / naar uitkijken en hoe kan je dat verankeren? Maak er echt jullie ding van!

Gezonde gewoonten

Gezonde gewoonten

Basisbehoeften negeren is vaak de snelste weg naar onrust.



Speelde je ooit The Sims ? Dat spelletje waar alle balkjes van basisbehoeften groen moeten zijn. Daar denk ik vaak aan: 't is zo makkelijk om dat in de waan van de dag te vergeten.

Gezonde gewoonten zijn ook gewoon iets heel moois om door te geven aan je kinderen.

Bijvoorbeeld:

- Gezamenlijke eetmomenten - opmerkelijk weetje: die momenten zijn in België op 40 jaar tijd gehalveerd in duurtijd én frequentie. Dat maakt een groot verschil.
- Samen naar buiten, frisse lucht, gronden
- Rood licht (of minimaal blue light blocker) in de avond & schermvrije avonden
- Gesprekken in plaats van schermen
- Samen koken, verse voeding, contact met de natuur
- Warme sociale contacten onderhouden
- Plezier beleven aan wat zich aandient. En het vinden in simpele, kleine dingen. Het is een waardevolle kunst om van dagelijkse dingen een magische beleving te maken.
- Positieve mindset: Hoe je iets ervaart heeft vaak vooral te maken met hoe je ernaar kijkt. En je kan kiezen hoe je kijkt naar alles wat op jullie agenda staat.

Gezins reflecties

Gezinsreflecties

- Hoeveel tijd willen jullie samen doorbrengen? En hoe kan je je leven & agenda daarop afstemmen?
- Opportuïteitskost: als ik hier ja op zeg, zeg ik dan nee tegen tijd samen?
- Wat is er nodig om als gezin meer te kunnen genieten & hier maken we prioriteit van. What sparks joy?

Oh en ook een uitnodiging om te kijken naar de micro-dingen die jou opladen die je thuis kan doen. Want om rust te vinden gaan we vaak scrollen maar dat is zelden voedend en ook niet wat we eigenlijk willen. Dus wat zijn de kleine dingen die JOU opladen?

Er sluïpt zo snel ruis in je leven. Zelf stellen we onszelf vaak opnieuw die vraag - waar is er weer ruis ingeslopen en hoe kan dat anders? Of wat zijn dingen waar veel tijd / energie weglekt, en wat kunnen we daarin veranderen?

Als je die vragen graag samen uitdiepen, lees dan nog even verder. En schrijf alvast je grootste inzicht in het kader hieronder:



WAAR IK
BEN



WAAR MIJN
GEDACHTEN ZIJN



Groot Gezinsgeluk

Groot gezinsgeluk

De clou is dus dat het nét in de kleine dingen zit.

We zoeken het vaak groot. Een vakantie. Groter huis met meer speelruimte. De zotste belevingen. Meer activiteiten, hobby's & een drukkere agenda. Omdat dat is wat we zien. Wat gangbaar is en normaal lijkt. Maar normaal is niet hetzelfde als kloppend.

Want het zit net in de kleine, bewuste & aanwezige momenten.

Dus nodig ik je uit om jezelf regelmatig deze vragen te stellen:

- Is dit écht wat we willen?
- Hoe willen we hierop terugkijken?
- Hoe willen we dat onze kinderen later hun kindertijd / jeugd omschrijven en zijn we daaraan aan't bijdragen?

En nu?

Kies één microkeuze die je deze week toepast. Als je overweldigd bent: Kies 1 avond zonder schermen of plan 1 huishoudmoment samen of laat 1 afspraak vallen voor meer tijd samen.

Is dit het moment dat je stopt met wachten tot het rustiger is?

Bewust kiezen voor minder, trager of eenvoudiger voelt soms tegen de stroom in. Maar het is vaak daar dat vrijheid begint.

Als je voelt dat je radicaler wilt kiezen voor wat voor jou/jullie belangrijk is, dan denk ik heel graag mee. Want er is nog zoveel meer dat je kan doen en er zijn fundamenteelere keuzes die je kan maken. Veel ouders merken dat het moeilijker is om dit zelf helder te krijgen. Weten wat belangrijk is, is één ding. Het effectief organiseren in jullie specifieke context, is iets anders.

Dus als je voelt dat je dit niet alleen wil uitzoeken, lees dan verder.

Wat er verandert zodra je begint

Dit merk je van zodra je anders kiest

- Je reageert rustiger & ervaart meer voldoening
- Je voelt minder druk om mee te moeten
- Je kinderen voelen zich meer betrokken
- De sfeer wordt lichter
- Er ontstaat meer verbinding

Je hoeft niet alles om te gooien.

Je hoeft geen radicale beslissingen te nemen.

Je kan wel stoppen met automatisch meebewegen & leven 'zoals het hoort'

Want veel gezinnen zijn niet ongelukkig. Ze zijn vooral druk.

En voelen: is dit het nu?

- Wanneer je één activiteit laat vallen die eigenlijk niet klopt.
- Wanneer je één avond kiest voor bewust samen zijn.
- Wanneer je je kind(eren) laat meebeslissen.
- Wanneer je "nee" zegt tegen iets dat iedereen normaal vindt.

Dat lijkt klein.

Maar het verschuift iets in je jezelf & je gezin.

Niet omdat alles anders is. Maar omdat jij intentioneler bent.

En die intentie bouwt al aan jullie gezinsfundament.

Dan verandert er misschien niet meteen veel aan je agenda, aan de rommel of aan kinderen die kind zijn.

Maar het verandert wél veel aan de sfeer.

Aan hoe jullie samen zijn.

En dat is vaak waar groot gezinsgeluk begint.

Minder haast.

Minder moeten.

Meer bewustzijn & betrokkenheid.

Meer intentie in waar jullie samen voor kiezen.

Je kinderen voelen het wanneer keuzes écht van jullie zijn (en wat een mooi voorbeeld is dat om mee te geven).

Wanneer ze niet alleen volgen, maar mee vormgeven.

Wanneer thuis geen plek is waar ze alweer moeten presteren, maar waar ze mogen zijn.

Bewust kiezen voelt vaak tegen de stroom in. Maar automatische keuzes kosten meer rust & levenslust dan we denken.

Groot gezinsgeluk groeit wanneer je durft zeggen:
dit is wat bij ons past. En daar - opnieuw en opnieuw - voor kiest.

Ook als het anders is dan wat gangbaar is. En ja da's spannend, want wat gaan anderen zeggen? En tegelijkertijd is het zo voedend als het kloppend is voor jullie.

Niet morgen.

Niet 'als het ooit rustiger is'

Vandaag al.

Kies één kleine beslissing/actie die jullie gezinsleven lichter maakt.
Wat ga je deze week anders doen?



Als je dat wilt verankeren voor jullie gezin, ont-moet ik je heel graag in een Conscious Call, lees op de pagina hierna wat dat inhoudt.

Conscious Call

Een Conscious Call is een éénmalig 1-op-1 gesprek waarin we samen helder krijgen wat voor jou / jullie klopt én welke stappen je kan zetten. Geen algemene inspiratie, maar wel concrete handvatten die zijn afgestemd op jouw context.

Want jij stuurt vooraf je vragen door,
en ik bereid ons gesprek grondig voor.

Zo is het praktisch én diepgaand.
En ga je van ruis naar ruimte.

Ideaal wanneer je voelt dat het anders mag, maar nog niet weet hoe en je het bos door de bomen niet meer ziet.

Dus wil jij de inzichten uit deze gids echt verankeren in jullie context? Dan ben je heel welkom voor zo'n Conscious Call.

Ik luister, denk mee, voel aan en geef je alles wat ik weet om jou op weg te zetten. Op jouw pad. In jouw tempo. Met concrete acties, duidelijke richting & heldere focus. Voor meer verbinding, vervulling, rust & levenslust.

Hierbij enkele reacties:

We hebben zoveel meer
stappen gezet en staan zoveel
verder dankzij jou

We zijn volop bezig met de besproken zaken te implementeren.

Vond het een goeie sessie deze morgen kan beter plaatsen waar de gevoelens vandaan komen en begin echt wel goed te weten hoe of wat voor mij wel of niet past
En ik vind da leuk dat je ook richting geeft waar ik geen zie 🍊

14:41

Ik wil je toch nog even bedanken voor alles.
Jij wist stapje voor stapje de juiste knopjes in te drukken en handvaten te geven zodat ik beetje bij beetje vooruit ging.

Bedankt.



Je mag NU kiezen voor wat je écht wilt voor jou en je gezin.
En daar ondersteun ik je dus graag in.

Want veel gezinnen weten wat ze willen.
Maar botsen telkens op dezelfde dynamiek.
Daar kijken we in een **Conscious Call** samen naar.

Voor wie dat is?

- Voor ouders die beseffen dat ze hun gezin vaker aan het managen zijn dan het te beleven
- Die voelen dat het drukker is geworden dan nodig
- Die veel weten maar blijven botsen
- Die keuzes concreet willen maken met blijvende impact
- Die durven afwijken van wat gangbaar is 🙄

Voor ouders die weten dat dit niet is hoe ze het bedoeld hebben.
En die ook voelen dat zij zélf diegene zijn die het anders kunnen doen.

Je bent heel welkom

Scan de QR-code (of klik op de afbeelding)
om voor jullie gezinsgeluk te kiezen



De investering bedraagt €147 voor voorbereiding,
gesprek, naverwerking & duurzaam effect

Wie is Mien?



Ik ben Mien.

Recovering rat racer 🙄

Moeder. Partner. Ondernemer.

En vooral: iemand die ontdekte dat het leven zelden verandert door grote sprongen, maar bijna altijd door kleine keuzes.

Onze dochter is fulltime thuis, terwijl wij onze bedrijven bouwen, ons passieproject waarmaken en ons droomleven vormgeven.

Jarenlang leefde ik 'zoals het hoorde'.

Druk. Ambitueus. Veel plannen. Veel willen.

Tot ik merkte dat dat mij helemaal niet bracht waar ik zelf naartoe wilde. Ook waren het niet de grote mijlpalen die mijn geluk bepaalden, maar de kleine (verbin)dingen tussenin.

Vanuit mijn werk met ondernemende koppels - om een bedrijf te bouwen dat niet ten koste gaat van relatie, gezin of gezondheid groeide mijn bredere missie. Een léven bouwen dat niet ten koste gaat van wat je belangrijk vindt maar daar net door gevoed wordt.

Want je hoeft niet te kiezen tussen wat belangrijk is, je hebt wel radicaal te kiezen voor dátgene wat belangrijk is. Dus mijn werk vertrekt bijna altijd vanuit bewust kiezen. Want het leven is te kostbaar om het op automatische piloot te beleven.

En groot gezinsgeluk begint vaak bij één kleine, moedige keuze. Een moment om stil te staan bij jullie gezin als systeem. Klaar voor?



Mien Gheysens



@miengheysens



mien@miengheysens.be



0032 496 031 738

Het is niet omdat iets
'normaal' is dat dat ook
klopt voor jou/jullie

Kiezen voor wat klopt voor jullie?
Klik/scan hieronder

