

# Moeder Genoeg

Balans tussen liefdevolle relaties en  
succesvolle prestaties



Karen Carton  
Kr8stroom.nl

# Inhoud



Zomaar een dag	3
Je mindset als sleutel	4
ZON oefening	5
Moeder genoeg, overal en altijd	7
Even voorstellen	8
Conclusie	9
Contact maken	10



## Zomaar een dag ...



### Jij

Vandaag ben je extra vroeg opgestaan, zodat je nog even van de rust in huis kan genieten. Iedereen slaapt nog, terwijl jij met een kopje thee in je handen lekker op je gemak de dag start.

Gisteren ben je op tijd gaan slapen. Althans dat was het plan, want je lag net lekker in bed, toen je je herinnerde dat je nog een dringende vraag moest beantwoorden. Aangezien je hoofd bleef vasthaken op dit punt, was je toch het bed maar uitgegaan om een en ander uit te zoeken.

### Je werk

Je werpt een snelle, controlerende blik op je werkgenda. Vandaag staat die belangrijke vergadering gepland met daarvoor nog twee noodzakelijke overleggen. Je gaat voor het binnenhalen van die nieuwe klant, zodat je de vervolgstappen kan gaan zetten. Als dit goed geregeld wordt komt de promotie, waar je op aast, binnen bereik.

### Gezin

De kinderen zijn inmiddels wakker geworden en maken kabaal. Binnen vijf minuten heb je de "mama-waar-is" vraag al meerdere keren gehoord en routinematig geef je antwoord. Mama's weten tenslotte alles.

Na het ontbijt is het tijd om naar je werk te gaan. Je geeft iedereen een knuffel en vertrekt, want vandaag brengt je partner de kinderen naar school. Na schooltijd gaat de oudste, zoals afgesproken, naar huis om huiswerk te maken en de jongste naar de buitenschoolse opvang.

### Onderweg

Je zit koud in de auto als je werktelefoon gaat. Snel zet je hem in de houder en neemt hem op. Het is je collega. Hij wil jullie overleg verzetten, "sorry-sorry", want er is iets tussen gekomen. "Liever niet", hoor je jezelf zwakjes zeggen, terwijl je de consequenties op een rijtje zet. Je hebt zijn gegevens nodig om jouw verhaal steekhoudend te krijgen. Je humeur daalt, terwijl je naarstig nadenkt. Maar voor je enige tegenargumenten kunt geven of een vraag stellen, verbreekt hij de verbinding.

Ondertussen rijdt je de file in en zie je dat Google Maps aangeeft dat de reistijd oploopt. Je baalt en voelt stress opkomen. Je wilt de afspraken met die nieuwe klant goed vastleggen en je hebt die bepaalde gegevens voor het contract nodig.

### Kind op school

Dan gaat opnieuw een telefoon en zonder na te denken, pak je hem op. "Mam, we zijn, ik ben mijn gymtas vergeten en dan mag ik niet mee gymmen. Papa weet niet waar mijn tas ligt en is naar zijn werk. Kun jij die alsjeblieft voor me ophalen? Alsjeblieft, alsjeblieft?!"

### Wat nu?

Nee, vandaag niet weer zo'n dag! Je weet het even niet meer en er verschijnen sterretjes en uitroptekens in je hoofd. Error!!! Plotseling biggelen er tranen over je wangen. Frustratie, vermoeidheid en onmacht lijken om de eerste plek te vechten. Maar je zet je kaken op elkaar, onderdrukt je emoties en doet je best om kalm te klinken. Terwijl ....

# Je mindset is de sleutel

## Staan aan het roer van jouw leven

Als moeder kom je dagelijks voor uitdagingen te staan. Soms lijkt het alsof alles tegelijkertijd op je afkomt, waardoor het teveel wordt. Hoe je hierop reageert, zegt veel over je mindset.

De ene moeder slaat dicht en wordt verdrietig, terwijl de andere moeder boos wordt en reageert vanuit frustratie. Beide reacties zijn begrijpelijk, maar geen van beide helpt je vooruit. Ze houden je vast in een patroon van stress en onmacht.

Wat als ik je vertel dat je de kracht hebt om dit patroon, deze vicieuze cirkel, te doorbreken? Dat je niet hoeft te blijven hangen in negatieve emoties, maar zelf aan het roer kunt staan en de richting van je leven kunt bepalen?

Mindset is de sleutel. Het is de manier waarop je denkt over jezelf, je mogelijkheden en je uitdagingen. Een open mindset stelt je in staat om flexibel en veerkrachtig te reageren, zelfs in de meest stressvolle situaties.

Het helpt je om bewuste keuzes te maken en je niet te laten overspoelen door emoties.



## Het Belang van een Open Mindset

Wanneer je mindset open is, ben je in staat om:

- **Alternatieven** te zien: Je ziet mogelijkheden waar je eerder alleen obstakels zag.
- **Kalm** te blijven: Je reageert niet meer impulsief op stress, maar kunt rustig blijven nadenken.
- **Bewuste keuzes** te maken: Je kiest gericht welke stappen je wilt nemen in plaats van te reageren vanuit een automatische piloot.

## Geef jezelf ruimte met ZON

Mijn ZON-oefening helpt je om je mindset te resetten en weer richting te kiezen. Deze oefening brengt je terug naar het hier en nu, helpt je te ontspannen en geeft je de ruimte om bewust na te denken over jouw keuzes. Dan gaat de zon vanzelf weer schijnen.

# ZON: Zucht, Ontspan en Nee

is ook een optie



## De Z van Zucht

Waar zit je adem? Geef aandacht aan je ademhaling, waar je ook bent. Zucht; adem uit. Door even te zuchten en erbij stil te staan help je je ademhaling te reguleren. Zucht; pffff. Op deze manier laat je met elke uitademing meer spanning los.

Je leeft en daar is jouw oneindige ademhaling voor nodig. Bij stress zet je onbewust delen van je lichaam vast, zoals je kaken, schouders of kuiten. Dat komt door onze instinctieve overlevingsstand: vechten, vluchten of bevriezen bij gevaar.

Door uit te ademen word je weer zachter en gaat alles weer stromen. Je lichaam komt weer vrij van spanning. Het ontspant en jij kunt weer vrij bewegen. Adem in en dan adem je heel langzaam uit en zeg daarbij: he-he. Herhaal dat drie keer.



## De O van ontspannen

Ontspan verder via jouw aandacht voor je vijf zintuigen, die je terug in het hier en nu brengen:

1. **Zien:** Kijk om je heen en focus je blik op vijf dingen die je kunt zien. Dit kan van alles zijn, zoals een plant, je computer, een mok of iets buiten. Kijk er kort en bewust naar.
2. **Horen:** Luister aandachtig naar vier geluiden die je kunt horen. Dit kunnen stemmen, getik, vogelgeluiden of andere omgevingsgeluiden zijn.
3. **Voelen:** Raak drie dingen aan en voel bewust hun textuur. Dit kan je kleding zijn, de stoel waarop je zit of een pen die je vasthoudt.
4. **Ruiken:** Ruik aan twee dingen om je heen. Dit kan de lucht om je heen zijn, je koffie of thee of iets anders dat geur afgeeft.
5. **Proeven:** Proef iets. Misschien heb je nog een nasmaak van iets in je mond of je kunt een slokje nemen van je drankje en het bewust proeven.

# ZON: Zucht, Ontspan en NEE

## is ook een optie

### De N van NEE

Doordat je je zintuigen hebt aangezet met de vorige oefening ben je weer in het hier en nu. Je hebt jezelf gestabiliseerd. Nu kun je verder. Vraag jezelf open en eerlijk af wat de situatie of vraag was waar je door overweldigd raakte. Is het probleem of de uitdaging van jou of van de ander?

Als vrouw en zeker als moeder, zijn we gewend om (meteen) ja te zeggen op vragen. Op zich is dat een mooi gegeven. Zeker als je kind of iemand anders echt hulp nodig heeft. Maar soms zeg je JA voordat je de consequenties overziet of terwijl je vanbinnen een NEE voelt. Besef dat elke ja tegen een ander, een naar achteren schuiven van jouw behoeften is. Daar is niets mis mee, maar je kunt jezelf afvragen waarom je dat doet en of het echt nodig is.

### Nee zeggen is ook een antwoord

Zowel JA als NEE is een antwoord. Nee zeggen is altijd een terechte optie. Het is een kunst om het op een goede manier toe te passen, zodat er geen ruis ontstaat. Je kunt het zeker leren, maar dat vraagt aandacht.

Bij welk antwoord gaat de zon voor jou schijnen? De ene keer is dat een JA de andere keer een NEE. Bij welke reactie voel je de warmte van de ZON? Het maakt niet uit welke optie je kiest als jij maar een bewuste keuze maakt en daar vrede mee hebt.



# MOEDER GENOEG, OVERAL EN ALTIJD

## Reflectie

Hoe is het nu met je als je aan de situatie denkt, waardoor je eerder in de stress schoot? Zit je weer in je lichaam? Voel je meer ruimte? Zie je weer mogelijkheden? Dan kun je stap voor stap de draad weer oppakken, vanuit een breder perspectief.

## Zorg voor jezelf is niet egoïstisch, maar essentieel

Jij bepaalt jouw doelen, wel of niet gedreven door verlangens en behoeften. En daar mag je helemaal voor gaan. Ook al heb je jonge kinderen of juist pubers, een lieve partner, familie of vrienden om je heen staan die allemaal een beroep op je doen. Het is een kunst om in eerste instantie goed voor jezelf te blijven zorgen. En als moeder doe je dat niet alleen voor jezelf, maar ook als voorbeeld voor je kinderen.

## Moeder genoeg, als werkende moeder

Jij kiest hoe je die prachtige moederrol, naast je werk en alle andere rollen, invult. Jij bent jij, met jouw unieke behoeften, verlangens en doelen. Moederschap is een rijkdom met een grote verantwoordelijkheid naar je kinderen en toch sta jij op één.

Niet voor niets luidt de instructie in het vliegtuig dat je eerst jezelf moet helpen voor jij je op je kind of een ander richt. Anderen kun je pas helpen als het goed met je gaat en dat gun ik je van harte.



EVEN VOORSTELLEN

## Hoi, ik ben Karen Carton

### Jeugd

Al vroeg ontdekte ik dat sprookjes niet bestaan. Mijn moeder vond het leven ingewikkeld. Haar ervaringen, verlangens en behoeften matchten niet met de buitenwereld waarnaar zij zich moest voegen. Ze voelde zich uiteindelijk zo onbegrepen dat ze ervoor koos om deze wereld te verlaten. Ik was toen 8 jaar.

Mijn vader hertrouwde al snel en zijn geliefde werd voorgesteld als mijn nieuwe moeder. Voor de buitenwereld vormden we nu een gewoon gezin met vier kinderen, maar de realiteit was anders.

### Opleiding

De geschiedenis herhaalde zich. Ik vond het leven ook ingewikkeld, maar maakte een andere keuze. Ik ging, bijna moeder, op onderzoek uit. Door de tijd heen volgde ik opleidingen en cursussen zoals holistische therapie, NLP en begeleider tot familieopstellingen en organisatieopstellingen.

### Werkleven

Als leerkracht werkte ik met klassen vol prachtige individuen, elk met hun eigen unieke verhaal. Veiligheid en vertrouwen vormden voor mij de basis voor leren en groeien. Al snel ontdekte ik dat mijn ware passie ligt in het empoweren van mensen. Deze overtuiging, ontstaan in mijn jeugd, draag ik nu al twintig jaar uit als coach en trainer.

Wat begon met het begeleiden van kinderen, breidde zich uit naar het ondersteunen van ouders, vooral moeders. Mijn doel is simpel: moeders helpen om in elke situatie te floreren,



zodat ze - **door zichzelf te zijn** - een inspirerend voorbeeld vormen voor hun kind(eren).

### Moederschap

Als werkende moeder ben ik al 30 jaar actief. Met drie eigen kinderen, twee bonuskinderen, aangevuld met de rol van oma, voel ik mij rijk. Net als elke vrouw heb ik zowel hele gelukkige als pijnlijke periodes gekend. Zelfzorg, grenzen stellen en veerkr8 hebben mij geholpen om mij, ondanks alle uitdagingen, 'moeder genoeg' te voelen en heb ik mijn balans gevonden tussen liefdevolle relaties en succesvolle prestaties.

### Missie en belofte

Mijn drive is het creëren van zoveel mogelijk gelukkige gezinnen op de wereld. Daarbij ligt mijn startpunt bij de werkende moeders, die een fijne balans willen tussen gezin en werk. Een opgeruimd hoofd leidt tot een vrij en overzichtelijk leven, wat je mentale, spirituele, fysieke en emotionele welzijn enorm verbetert. Laten we samen zorgen dat jij kunt stralen en floreren, zowel thuis als buitenshuis.

Mijn belofte aan jou is dat ik je help om rust, overzicht en innerlijke vrede te vinden, zodat je met vertrouwen jouw pad kunt volgen.

*Karen Carton*





## CONCLUSIE

# Moedergenoeg

## Lieve moeder,

Herken je jezelf in het verhaal van de continu rennende, goedbedoelende moeder? De moeder die constant probeert te jongleren tussen werk, gezin en persoonlijke tijd, maar vaak het gevoel heeft dat ze te kort schiet?

Je bent niet alleen. Zoveel moeders zoals jij streven naar liefdevolle relaties en succesvolle prestaties, maar hebben door alle onverwachte uitdagingen moeite om hun balans te (her)vinden.

## Kr8stroom en Karen

Met Kr8stroom help ik ambitieuze moeders, zoals jij, om een eigen fijne balans te vinden. Samen ontmantelen we wat niet meer voor je werkt, ontdekken we jouw unieke kracht en leer je hoe je vanuit vertrouwen en overzicht de touwtjes in handen kunt houden, in elke situatie.

## Werkvormen

Door middel van mijn coaching en training - live en/of online, individueel of samen met een groep vrouwen - ruim je oude ballast op, leer je allerlei praktische technieken, zoals ZON (Zucht, Ontspan en NEE is ook een optie), om stress te verminderen en jezelf te herpakken, waar je ook bent en wat je rol op dat moment ook is.

Ontdek je die prachtige complete vrouw die je in wezen bent,

maar door allerlei omstandigheden nog niet helemaal uit de verf is gekomen!

## Neem de regie over je leven

Het is tijd om de regie over je leven te nemen en jezelf de ruimte te geven die je toekomt. Jij bent goed genoeg en verdient het om zowel op je werk als thuis te stralen.

Vanuit jouw balans kun je voortaan moeiteloos schakelen tussen al je rollen, waardoor je een levend voorbeeld vormt voor je kinderen. Daarnaast ben je (weer) superaantrekkelijk voor je partner en inspireer je vele anderen!

Nieuwsgierig geworden naar wat er mag gaan groeien en bloeien in jou?



## CONTACT MAKEN

### Start jouw reis naar voldoening

Waarom zou je nog langer struggelen als je de steun en verdieping kunt krijgen die je nodig hebt? Je weet tenslotte maar al te goed dat elke verandering begint met de eerste stap. Mijn ZON-oefening is die eerste stap richting zelfzorg, maar je weet hoe het gaat: je neemt je van alles voor en toch verval je, door de waan van de dag, weer in je oude patroon. Dat geeft niets, want voor alles is een tijd.

Maar als je er last van hebt en niet meer uit jouw patroon kunt stappen, dan sta ik voor je klaar.

Start jouw reis naar voldoening: **een leven vol liefdevolle relaties en succesvolle prestaties vanuit jouw eigenheid.**



### Hulp bij de hand

Neem via [karen@kr8stroom.nl](mailto:karen@kr8stroom.nl) contact met mij op. Je krijgt dan zo snel mogelijk antwoord. We maken vervolgens een gratis 1 op 1 onlineafspraak van ongeveer 20 minuten.

Tijdens ons gesprek ontdekken we samen hoe ik jou het beste kan helpen om de vrouw en moeder die in je leeft, maar nog niet volledig tot bloei is gekomen, eindelijk de ruimte te geven om volledig uit de verf te komen, waardoor jij je volledige en unieke vorm en kleur krijgt! Ik kijk er naar uit, jij ook?

Hartegroet,

Karen

*Karen Carton*

ps. In de tekst gebruik ik het cijfer **8** in plaats van de letters in het woord. Het cijfer 8 staat voor onze oneindige verbinding tussen hoofd, hart en buik, dat maakt dat jij vanuit jouw uniciteit acteert = jouw kr8stroom