



IN 3 STAPPEN
NAAR EEN ONTSPANNEN
DECEMBER





Hallo, ik ben Edith.

Pedagoog, ouderschapscoach en Simplicity Parenting coach.
Ik help gezinnen meer rust en verbinding te vinden in de
hectiek van het dagelijks leven.

Door te vereenvoudigen op verschillende gebieden van het
gezinsleven, ontstaat er ruimte voor voor wat werkelijk belangrijk is.
En dat resulteert weer in een positievere sfeer in huis, meer
wederzijdse aandacht en meer ontspanning voor iedereen.

Omdat ik elk jaar veel ouders zie worstelen met wat de 'gezelligste maand van
het jaar' moet zijn, leek het me hoog tijd om die vereenvoudiging ook voor de
feestdagen door te voeren. Het resultaat ligt hier voor je. Veel plezier ermee!

Liefs, Edith





Daar gaan we weer ...

De feestdagen: ze komen er weer aan. Een mooie tijd om met je gezin, familie en vrienden door te brengen. Samen te vieren, te verbinden en te geven.

Maar, oef! Voel je de stress toenemen als je denkt aan:

- de verlanglijstjes die afgewerkt moeten worden
- pepernoten bakken en surprises knutselen voor school
- al die spullen die je huis weer in worden gesleept
- de kinderen die steeds zenuwachtiger worden
- kerstvieringen op school, de kerstborrel van je werk, het kerstdiner bij de familie, kerstontbijt thuis, oud&nieuw... kortom: die overvolle agenda?

Vandaag de dag hebben we het allemaal druk in december. De kerstboom moet instawaardig zijn, het eten bijzonder en de cadeaus uniek en overvloedig. We hollen onszelf voorbij om de feestdagen te laten slagen, in een tijd waarin het tempo en de druk toch al hoog zijn.

Zijn de stress en drukte van de feestdagen elk jaar te veel voor je? Wil jij het dit jaar liever anders? Rustig, langzaam en ontspannen, met echt tijd voor je gezin, familie en geliefden?

Goed nieuws! Met deze drie stappen zal december een stuk rustiger en minder overweldigend worden dan voorgaande jaren.





L Hou het simpel

Hoe verleidelijk het ook is om dit jaar weer alles uit de kast te halen, je uit te sloven op viergangendiners, het huis prachtig te versieren of dat ene speciale cadeau te geven; hou het simpel.

Simpel is oké.

Ontdek je waarden

Neem eens een moment de tijd om stil te staan bij de vraag: wat zijn jouw waarden als het over de feestdagen gaat? Ga eens voelen wat voor jou klopt. Wat vind je belangrijk en wat wil je je kinderen meegeven? Probeer dicht bij je waarden te blijven. Zo ontstaat er straks ruimte voor rust, verbinding en plezier.

Less is more

Er is veel te vieren en er zijn volop mooie momenten in december. Maar soms is het ook teveel. Wil je dichtbij jezelf blijven, dan mag je nee zeggen tegen de dingen die je energie kosten. Nee tegen de grote hoeveelheid feestelijkheden. Maak het jezelf eens makkelijk en kies vooral voor datgene dat je wél fijn vindt.



Eenvoud siert

Je huis hoeft echt niet te wedijveren met de kerstspecial van VT-wonen. Laat het los en kies voor rust in huis. Maak het gezellig op een eenvoudige manier. In een sfeer die bij jullie past.

Vereenvoudig het kerstdiner

We willen vaak uitpakken met kerst. Soms sta je de hele dag of zelfs dagen in de keuken. Als je stress krijgt van koken, dan zijn er ook nog andere opties. Kijk eens of je een kerstdiner kan bestellen bij je traiteur, of maak er gewoon een kerststamppot-avond van. Je kunt ook een kerstbox bestellen waar alle ingrediënten en recepten al in zitten. Die worden meestal nog thuisbezorgd ook. Wij bestellen elk jaar een ijstaart van onze favoriete ijswinkel. Makkelijk en iedereen blij.

Deel de verantwoordelijkheid

Hou je van lang en uitgebreid eten, vraag dan of de gasten een gang willen koken. Dat is niet alleen gezellig maar ook verrassend. Laat de kinderen gezellig meedoen!



Of doe het helemaal anders

Ga voor een familiewandeling met een winterpicknick: broodjes worst of een simpele pompoensoep, glühwein, warme choco of thee. Eenvoudig, maar fijn.



2

Collect moments, not things

Misschien gaat het tegen de tradities in, maar ook op het gebied van cadeaus kun je flink vereenvoudigen. Het kan namelijk echt een beetje minder. Er zijn prima alternatieven denkbaar die niets afdoen aan de feestelijkheid van december.

Geef ervaringen

Zo wil ik zelf liever geen dingen geven of krijgen die uiteindelijk als ongebruikt op de zolder of in de kringloopwinkel zullen eindigen. Ik geef daarom liever ervaringen dan fysieke cadeaus.



Het is dierbaar en waardevol om ervarcadeaus te geven of te krijgen.

Zoek je inspiratie voor dit jaar? Bekijk snel de cadeautips!



CADEAUTIPS

Ervaarcadeautjes

- bioscoopkaartjes
- kaartjes voor een concert
- kaartjes voor een theatervoorstelling
- kaartjes voor ballet of moderne dans
- een (zelfgemaakte) bon voor een nachtje weg
- een keer paardrijden
- een yogales
- naar de klimmuur
- naar de dierentuin
- museumjaarkaart
- een schoonheidsbehandeling
- een middag freerun- of dansles

Lekkere cadeautjes

- een bijzondere delicatessen of drank
- lekkere wijn
- chocoladeletter
- luxe thee of koffie
- zelfgemaakte koekjes

Altijd fijn voor kinderen

- die ene pop
- houten blokken
- een mooi boek
- sleigh diertjes
- lego of playmo
- een knuffel



Cadeautjes die jonge kinderen kunnen geven

- een ontbijt op bed
- de hond uitlaten in het weekend
- een mooie tekening
- zelfgebakken koekjes
- knutselwerkje van klei of hout

Cadeautjes om te gebruiken

- pyjama
- kookboek
- muts
- lidmaatschap op krant of tijdschrift
- pet
- sokken
- badschuim
- penselen en verf
- lipbalsem
- klei
- bodylotion
- paraplu
- koffiekopjes
- sloffen
- theedoeken
- haarmasker
- broodtrommel



3

Alles op je eigen tempo

Ritme helpt ons in balans te blijven. Maar juist met kerst en Sinterklaas gaan de normale routines verloren. Alle voorbereidingen en extra activiteiten, het bezoek bij familie of juist de mensen bij je thuis: het brengt veel onregelmaat. En dat brengt onbalans.

Vertrouwde rituelen

Probeer, als het maar even kan, terug te keren naar je eigen routine en de kleine rituelen die voor jullie gezin vertrouwd zijn. Bijvoorbeeld het naar bed gaan-ritueel.

Maak ruimte

Zorg dat er genoeg white space in je agenda is. Lege ruimte voor ontspanning en rust. Als je weet dat het een drukke periode wordt, dan is het vereenvoudigen van je agenda bijzonder waardevol. Het is zo simpel als het klinkt: blok uren of dagen in je agenda. Plan maar één activiteit per dag. Ga lekker de natuur in of een beetje rommelen in huis.



Slow

Vul de dagen met langzame activiteiten. Een wandeling, bordspelletjes, samen iets bakken of een vuurtje maken in de tuin. Dit soort rust creëren geeft je ademruimte in drukke tijden. Een nee tegen de hectiek en een ja tegen jezelf en je gezin.





Hou het simpel.

Eenvoud siert!

Collect moments, not things

Geef meer ervaringen, minder spullen

Alles op je eigen tempo

Hou je eigen ritme en creëer rustmomenten



Slow december

Ik herinner me kerst van vroeger nog goed. We aten een uitgebreid ontbijt, de open haard stond de hele dag aan, kerstliedjes galmden op de achtergrond en in de avond keken we een kerstfilm. Het was een langzame en ontspannen kerst met familie.

Nog steeds is kerstmis bijzonder voor me. Onze dochter is eerste kerstdag geboren. Ik zie de verloskundigen met hun feestelijke kleding nog voor me. Kerstmis gaat over geboorte - en bij ons zeker. Hierdoor blijft kerst bij ons altijd simpel. We vieren immers een verjaardag. De jarige mag altijd zeggen wat ze eet en de hele familie is aanwezig.

Ik hou van die zorgeloze kerstdagen die ik me herinner. Eigenlijk willen we allemaal hetzelfde: een gezellige en liefdevolle decembermaand. Samen met familie en vrienden mooie momenten beleven. Genieten zonder stress. Herinneringen voor de kinderen maken die ze later zullen koesteren. Gelukkig is dat mogelijk. Door te vereenvoudigen maak je voor jezelf en de mensen om je heen duidelijk wat je belangrijk vindt.

Ik kies ook dit jaar weer een eenvoudige, langzame en ontspannen kerst.

Voor nu, wens ik jullie de mooiste dagen met verbinding, rust en veel liefde.

Liefs, Edith

Wil je meer leren over vereenvoudigen, meer rust en liefdevolle verbinding binnen je gezin? Dat kan, ik geef verschillende trainingen en coaching. Schrijf je in voor mijn nieuwsbrief of stuur me een mail om te kijken wat ik voor je kan betekenen.

