

Powermama in 3 stappen

Vind jezelf terug in het moederschap

Een mini gids om weer even adem te halen,
te voelen en te zijn in 3 simpele stappen.



Opvoedcoach Megan Derks

Lieve mama,

Wat mooi dat je deze gids hebt geopend.

Misschien voel je dat je jezelf een beetje bent kwijtgeraakt in het zorgen voor iedereen om je heen. Misschien verlang je naar een momentje voor jezelf, naar rust, naar helderheid.

Deze mini-gids is een liefdevolle eerste stap.

In drie simpele stappen ga je weer even voelen wie jij bent, wat jij nodig hebt en hoe je ruimte mag maken voor jezelf – zonder schuldgevoel.

Je bent niet alleen.
En jij doet het zó goed. 🧡

Liefs Megan



🌟 **Kies jouw Powermama-traject**

- Powermama – 3 maanden, 9 sessies
- Powermama Plus – Inclusief gratis Human Design blauwdruk + 2 verdiepende sessies

Voor moeders die zichzelf willen terugvinden én trouw willen blijven aan wie ze van nature zijn. 🧡

💬 voor meer info? Stuur me een DM!

stap 1 – Voelen: Hoe gaat het écht met jou?

🧘 "Je kunt pas goed voor anderen zorgen, als je eerst even bij jezelf bent ingecheckt."

Mini-oefening (2 minuten check-in):
Ga even zitten. Adem rustig in en uit.

Stel jezelf deze drie vragen:

- Wat voel ik op dit moment?
- Wat heb ik nodig?
- Wat mag ik vandaag loslaten?

✍ Schrijf je antwoorden op of spreek ze hardop uit.

💡 Tip: Zet een timer in je telefoon om dit elke ochtend of avond te doen.

Stap 2 – Kiezen: Eén ding voor jou vandaag

🌱 "Zelfzorg hoeft niet groots te zijn. Eén bewuste keuze maakt het verschil."

Vandaag kies jij één ding voor jezelf.

Hier zijn een paar voorbeelden:

- Een warme douche zonder haast
- 10 minuten wandelen zonder telefoon
- Je favoriete theetje drinken in stilte
- Een liedje luisteren dat jou raakt

💬 Vraag jezelf af: Wat heb ik vandaag nodig om op te laden?

✍ Schrijf je keuze op en plan het in. Ja, echt. In je agenda.

Stap 3 – Herinneren: Jij bent óók belangrijk

🌟 "Je bent meer dan moeder. Jij bent een powervrouw."

Sluit je ogen. Adem in. Herhaal deze woorden:

- Ik mag mezelf zijn.
- Ik ben genoeg.
- Ik zorg goed voor mezelf, zodat ik er écht kan zijn voor mijn kinderen.

💖 Print deze affirmatie uit of schrijf 'm op een post-it. Plak 'm op je spiegel of koelkast.

✨ Wat als dit nog maar het begin is?

Je hebt nu geproefd van hoe het is om weer even stil te staan bij jezelf. Om bewust te voelen, te kiezen en te herinneren dat jij óók belangrijk bent.

Stel je voor wat er mogelijk is als je daar écht de tijd voor neemt – met liefdevolle begeleiding, herkenning en praktische stappen die werken.

In het Powermama-programma begeleid ik je 3 maanden lang – in 9 diepgaande 1-op-1 sessies – terug naar jezelf. Niet alleen als moeder, maar als complete vrouw. Wat levert dat je op?

- ☒ Rust in je hoofd en hart
- ☒ Meer vertrouwen in jezelf als moeder én als vrouw
- ☒ Duidelijkheid over jouw opvoedstijl en waarden
- ☒ Meer balans tussen zorgen voor je gezin en jezelf
- ☒ Meer verbinding met je kinderen én je partner
- ☒ Tools die écht werken in lastige opvoedsituaties
- ☒ Persoonlijke coaching van een ervaren opvoedcoach
- ☒ Optioneel: verdieping via jouw Human Design
- ☒ Een stevig fundament voor nu én de toekomst

Je hoeft het niet alleen te doen. Ik ben er voor je – zonder oordeel, met volle aandacht.

👉 Wil je weten of dit programma bij jou past?

Stuur me een DM op Instagram (@opvoedcoach_Megan_Derks) met het woord “Powermama” en ik neem binnen 24 uur persoonlijk contact met je op.

Of meld je direct aan via:

 www.opvoedcoach.nl/powermama

Je bent het waard!
En dit is jouw moment!💖

 **Tijdelijke actie tot 31 mei:**
Je ontvangt het Plus Programma
voor de prijs van het standaard
programma!

Dat betekent: 9x volledige 1-op-1
begeleiding + verdiepende
Human Design sessie voor slechts

€997,-