

90 dagen challenge: Moederkracht

Reset en versterk jezelf

Week 1

Dag 1 Levenswiel invullen

Dag 2 Levenswiel annalyseren

Dag 3 Analyse omzetten in echte doelen

Dag 4 Doelen kleiner maken, in stappen verdelen, sommige kan je inplannen

Dag 5: Doelen omzetten in tastbaarheid, beeld

Dag 6: Jezelf een brief schrijven, hoe zal het gaan met jou als je je doelen behaald

Dag 7: Geef doelen een prioriteit, wat is echt belangrijk en wil je snel behalen

Week 2

Dag 8: Een actieplan voor het behalen van je eerste doel opstellen

Dag 9: Zet vandaag een eerste echte stap

Dag 10: Even reflecteren, hoe gaat het nu met je en wat doet dit met jou? Heb je al stappen gezet?

Dag 11: Onderzoek verschillende methoden voor zelfzorg en kies er een uit om vandaag te proberen.

Dag 12: Ruim een kamer in je huis op en doneer of gooi items weg die je niet meer nodig hebt.

Dag 13: Plan en bereid een gezonde maaltijd voor jezelf en je gezin.

Dag 14: Neem de tijd voor een ontspannend bad of een andere vorm van zelfzorg.

Week 3

Dag 15: Maak een lijst met dingen waar je dankbaar voor bent en reflecteer hierop.

Dag 16: Leer een nieuwe vaardigheid of hobby die je interesseert.

Dag 17: Breng tijd door in de natuur, maak een wandeling of ga picknicken.

Dag 18: Schrijf in je mamaboekje over je ervaringen en gevoelens tot nu toe tijdens deze uitdaging.

Dag 19: Maak een financieel plan om je geld beter te beheren en je doelen te ondersteunen.

Dag 20: Zoek een mentor of coach die je kan helpen bij het bereiken van je doelen.

Dag 21: Doe een digitale detox en beperk je schermtijd vandaag.

Week 4

Dag 22: Besteed aandacht aan je slaapgewoonten en zoek manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Dag 23: Plan een leuke activiteit met je gezin om quality time door te brengen.

Dag 24: Maak een lijst met positieve affirmaties en herhaal ze dagelijks.

Dag 25: Verken mindfulness en meditatie als manieren om stress te verminderen en innerlijke rust te vinden.

Dag 26: Werk aan het verbeteren van je communicatievaardigheden door actief te luisteren naar anderen.

Dag 27: Neem de tijd om je sociale relaties te versterken door contact op te nemen met vrienden of familieleden.

Dag 28: Geef jezelf een compliment en erken je eigen prestaties tot nu toe.

Week 5

Dag 29: Leer iets nieuws over persoonlijke ontwikkeling door een boek te lezen of een podcast te beluisteren.

Dag 30: Doe een technologie-audit en organiseer je digitale leven voor meer efficiëntie.

Dag 31: Maak een lijst met obstakels die je hebt ondervonden en brainstorm manieren om ze te overwinnen.

Dag 32: Neem de tijd om te ontspannen en te genieten van een hobby waar je van houdt.

Dag 33: Plan een dagje uit voor jezelf om te genieten van wat vrije tijd.

Dag 34: Stel grenzen voor jezelf en leer 'nee' te zeggen tegen dingen die niet bijdragen aan je doelen.

Dag 35: Oefen dankbaarheid door een dankbaarheidsdagboek bij te houden en dagelijks drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent.

Week 6

Dag 36: Maak een lijst met je successen tot nu toe en vier je vooruitgang.

Dag 37: Werk aan het verbeteren van je tijdmanagementvaardigheden door een planningssysteem te implementeren.

Dag 38: Doe een activiteit die je uit je comfortzone haalt en je persoonlijke groei bevordert.

Dag 39: Reflecteer op je sterke punten en bedenk manieren om ze verder te ontwikkelen.

Dag 40: Plan een dag van zelfliefde en verwennerij om jezelf te waarderen.

Dag 41: Neem de tijd om te ontspannen en tot rust te komen met een meditatiesessie.

Dag 42: Schrijf opnieuw een brief maar nu aan je toekomstige zelf en stel doelen voor de komende maanden.

Week 7

Dag 43: Neem deel aan een inspirerende workshop of lezing om nieuwe inzichten op te doen.

Dag 44: Werk aan het verbeteren van je assertiviteit door je mening te uiten en je grenzen aan te geven.

Dag 45: Plan een gezinsactiviteit waarbij iedereen betrokken is en plezier heeft.

Dag 46: Maak een lijst met nieuwe dingen die je wilt proberen en begin met het plannen van je eerste stap.

Dag 47: Reflecteer op je persoonlijke groei tot nu toe en noteer eventuele uitdagingen die je hebt overwonnen.

Dag 48: Praat met iemand dichtbij die je kan helpen bij het bereiken van je doelen.

Dag 49: Besteed aandacht aan je fysieke gezondheid door te sporten of te bewegen.

Week 8

Dag 50: Werk aan het verbeteren van je relaties door actief te luisteren en empathie te tonen.

Dag 51: Plan een dag van ontspanning en zelfzorg om jezelf op te laden.

Dag 52: Stel doelen voor jezelf op korte en lange termijn en maak een plan om ze te bereiken.

Dag 53: Doe een digitale detox en beperk je schermtijd vandaag.

Dag 54: Neem de tijd om te mediteren en je geest tot rust te brengen.

Dag 55: Werk aan het verbeteren van je communicatievaardigheden door te oefenen met luisteren en spreken.

Dag 56: Plan een leuke activiteit met je gezin om quality time door te brengen.

Week 9

Dag 57: Geef jezelf een compliment en erken je eigen prestaties tot nu toe.

Dag 58: Besteed aandacht aan je slaapgewoonten en zoek manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Dag 59: Leer iets nieuws over persoonlijke ontwikkeling door een boek te lezen of een podcast te beluisteren.

Dag 60: Werk aan het verbeteren van je tijdmanagementvaardigheden door een planningssysteem te implementeren.

Dag 61: Doe een activiteit die je uit je comfortzone haalt en je persoonlijke groei bevordert.

Dag 62: Reflecteer op je sterke punten en bedenk manieren om ze verder te ontwikkelen.

Dag 63: Neem de tijd om te ontspannen en tot rust te komen met een meditatie sessie.

Week 10

Dag 64: Plan een dag van zelfliefde en verwennerij om jezelf te waarderen.

Dag 65: Maak een lijst met je successen tot nu toe en vier je vooruitgang.

Dag 66: Plan een gezinsactiviteit waarbij iedereen betrokken is en plezier heeft.

Dag 67: Reflecteer op je persoonlijke groei tot nu toe en noteer eventuele uitdagingen die je hebt overwonnen.

Dag 68: Werk aan het verbeteren van je relaties door actief te luisteren en empathie te tonen.

Dag 69: Besteed aandacht aan je fysieke gezondheid door te sporten of te bewegen.

Dag 70: Maak een lijst met nieuwe dingen die je wilt proberen en begin met het plannen van je eerste stap.

Week 11:

Dag 71: Werk aan het verbeteren van je assertiviteit door je mening te uiten en je grenzen aan te geven.

Dag 72: Stel doelen voor jezelf op korte en lange termijn en maak een plan om ze te bereiken.

Dag 73: Neem de tijd om te mediteren en je geest tot rust te brengen.

Dag 74: Plan een leuke activiteit met je gezin om quality time door te brengen.

Dag 75: Geef jezelf een compliment en erken je eigen prestaties tot nu toe.

Dag 76: Besteed aandacht aan je slaapgewoonten en zoek manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Dag 77: Leer iets nieuws over persoonlijke ontwikkeling door een boek te lezen of een podcast te beluisteren.

Week 12:

Dag 78: Werk aan het verbeteren van je tijdmanagementvaardigheden door een planningssysteem te implementeren.

Dag 79: Doe een activiteit die je uit je comfortzone haalt en je persoonlijke groei bevordert.

Dag 80: Reflecteer op je sterke punten en bedenk manieren om ze verder te ontwikkelen.

Dag 81: Neem de tijd om te ontspannen en tot rust te komen met een meditatie sessie.

Dag 82: Plan een dag van zelfliefde en verwennerij om jezelf te waarderen.

Dag 83: Maak een lijst met je successen tot nu toe en vier je vooruitgang.

Dag 84: Plan een gezinsactiviteit waarbij iedereen betrokken is en plezier heeft.

Week 13:

Dag 85: Reflecteer op je persoonlijke groei tot nu toe en noteer eventuele uitdagingen die je hebt overwonnen.

Dag 86: Werk aan het verbeteren van je relaties door actief te luisteren en empathie te tonen.

Dag 87: Besteed aandacht aan je fysieke gezondheid door te sporten of te bewegen.

Dag 88: Maak een lijst met nieuwe dingen die je wilt proberen en begin met het plannen van je eerste stap.

Dag 89: Werk aan het verbeteren van je assertiviteit door je mening te uiten en je grenzen aan te geven.

Dag 90: Stel doelen voor jezelf op korte en lange termijn en maak een plan om ze te bereiken.

Je kan het! Liefs Claire