

MIJN CADEAU VOOR JOU

DE MEEST EFFECTIEVE EN ONDERSCHATTE TOOL  
DIE ONMISBAAR IS  
IN DE VOORSPOEDIGE ONTWIKKELING  
VAN IEDER KIND, MENS EN PROFESSIONAL

GERTY HAKKENS-HOEFNAGELS

Kijk

[www.kijkmetgerty.nl](http://www.kijkmetgerty.nl)

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

In dit e-book krijg je van mij de meest effectieve en onderschatte tool die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional en ik geef je 3 redenen waarom dat zo is.

Ik ben Gerty Hakkens-Hoefnagels.

Ik ben Moederinstinctoloog© en expert in 9-jarige kinderen bij [KIJKmetGerty](#) en help moeders naar hun onderbuikgevoel te luisteren en handelen.

## Waarom?

Zodat je (meer) voldoening in je leven en werk ervaart.  
Zodat je je kind(eren) kunt helpen deze vaardigheid ook te ontwikkelen. Dat is het grootste cadeau dat je je kind kunt geven.

## Hoe?

Door waardevolle kennis, tips en tools met je te delen en je te begeleiden/ondersteunen bij het inzetten daarvan. Je leert je eigen bewuste keuzes te maken waardoor je bereikt waar je naar verlangt en daarmee een inspirerend voorbeeld bent voor je kind en je omgeving → van gedoe naar gedijen.

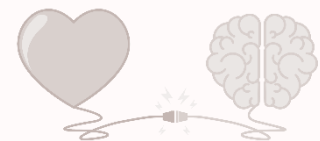
Geboortepatronen, karakterologie en de natuurlijke ontwikkelingsfasen (met name [wat er rond het tiende levensjaar gebeurt](#)) zijn de basis van waaruit ik werk. Ik ben gespecialiseerd in de ontwikkelingsfase van 9-jarige kinderen die over veel meer gaat dan 9-jarige kinderen. Ik wil je vertellen waarom ik doe wat ik doe.

Ik geloof dat kinderen altijd (bewust of onbewust) hun best doen, net als wij volwassenen. Kinderen doen altijd hun best om te voldoen aan de verwachtingen van de volwassenen om hen heen zoals ouders, leerkrachten, de voetbalcoach, de balletjuf en ga zo maar door. Op zich is dat ok. Jonge kinderen leren juist door het gedrag van anderen te kopiëren. Er komt een moment dat dat mag veranderen. Dat het kind zijn of haar eigen vonk mag laten ontvlammen. Het gaat AAN.

Dit moment vindt plaats in de [ontwikkelingsfase van 9-jarige kinderen](#).

Er zijn kinderen die – om wat voor reden dan ook – (nog) niet AAN gaan. Deze kinderen gaan in een soort van pauzestand en blijven hard werken om bijzonder (en daarmee goed genoeg) te zijn door aan de verwachtingen van anderen te blijven voldoen. Of juist niet en ze haken af of gaan in de weerstand. Ze leven in reactie op de ander in plaats van vanuit zichzelf. Deze kinderen hebben het nodig om te voelen en ervaren dat ze meer dan goed genoeg zijn als ze gewoon zichzelf zijn. Zodat ze vanuit en voor zichzelf in verbinding met anderen leren leven en leren en later werken. Zodat ze leren hoe ze vol vertrouwen, authenticiteit en compassie bewuste keuzes kunnen maken. Zodat ze leren om te gaan met die momenten waarop ze zichzelf tegenkomen. Zodat ze als volwassene het leven kunnen leven dat ze willen leven.

Dit is wat mij drijft, wat ik geloof en wat ik ieder mens gun.  
Het is nooit te laat om alsnog AAN te gaan.



In de vele gesprekken die ik hierover heb gevoerd met ouders en mede-professionals hoor ik vaak "Dat gaat over mij". Veel volwassenen herkennen zich in het 'hard blijven werken om te voldoen aan de verwachtingen van de mensen om hen heen'. Ook ik leefde lang in reactie op de ander en niet vanuit mezelf. Totdat ik (gesteund door de juiste mensen) 'het' aan ging waardoor ik alsnog AAN ging. De tool die ik in dit e-book met je ga delen heeft daarbij (en nog steeds) een grote rol gespeeld.

*Keuzespecialist voor #workingmoms (35+) die meer voldoening in hun leven willen*



*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

De tool die ik met je ga delen is voor iedereen waardevol. De woorden uit dit e-book gelden voor ieder kind, mens en professional. Ik nodig je uit om ze eerst te lezen vanuit jezelf als mens en professional en daarna nog een keer vanuit een kind. Andersom kan natuurlijk ook.

## *Als je deze tool inzet zul je*

- ♥ meer bereiken
- ♥ meer, fijner en effectiever leren
- ♥ hard werken vervangen door harT werken
- ♥ meer ervaren waardoor je gevoel krijgt bij de kennis die je bezit die daarmee inhoud krijgt
- ♥ tot jezelf komen en van daaruit opbloeien

## *Zonder deze tool*

- ♥ laat een ontwikkelingsprong langer op zich wachten
- ♥ loop je kans om in de piekerstand te komen
- ♥ kun je iets vragen van een kind waar hij/zij nog niet aan toe is in zijn/haar ontwikkeling
- ♥ kun je heel hard werken zonder iets te bereiken
- ♥ kan wat je leert niet goed beklijven
- ♥ kun je je dingen niet eigen maken
- ♥ kan dat wat jou uniek maakt moeilijker tot uiting komen

We kunnen het allemaal, de een wat makkelijker dan de ander. Het is gratis en altijd beschikbaar ook al lijkt dat soms niet zo te zijn. De meest effectieve en onderschatte tool die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional is:

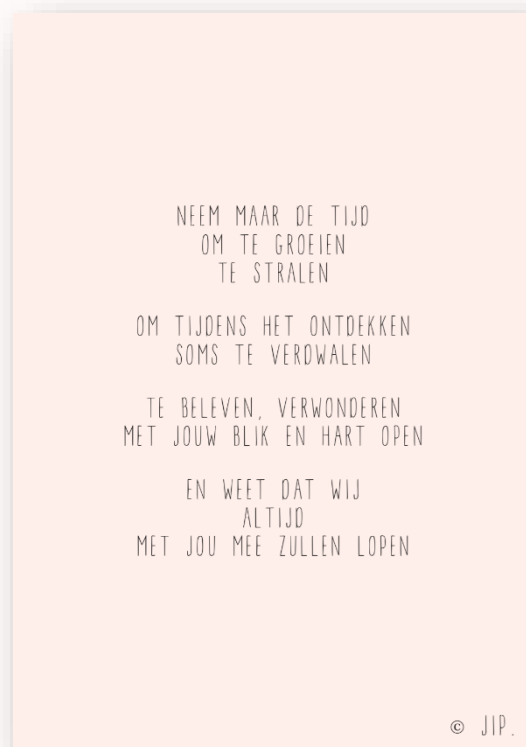
# HET DE TIJD GEVEN

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

Het de tijd geven wordt vaak gezien als zinloos, tijdverspilling, vertraging en niets doen terwijl je soms door het de tijd te geven juist heel veel kunt doen en bereiken.

Het de tijd geven heeft een brede betekenis:

- ♥ dat iets dat gebeurt letterlijk tijd mag kosten
- ♥ dat iets dat gebeurt jouw tijd in beslag mag nemen (prioriteit krijgt) en daarmee de ruimte krijgt die het verdiend en nodig heeft
- ♥ soms betekent het de tijd geven iets doen
- ♥ soms betekent het juist niets doen.



Op de volgende pagina's deel ik 3 redenen waaruit de meerwaarde van 'het de tijd geven' blijkt.

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

## 1. Geef jezelf de tijd zowel letterlijk (tijd) als figuurlijk (ruimte)

- ♥ Als je iets heel graag wilt, wil je het vaak snel en daardoor neem je misschien te grote stappen. Je dromen en doelen realiseren doe je **stap voor stap**, op jouw tempo, op jouw manier. Begin met de eerstvolgende haalbare stap die je iets dichterbij brengt bij waar je komen wilt. En geniet van iedere stap die je neemt.
- ♥ Je dromen en doelen waarmaken kan allerlei gevoelens bij je oproepen. **Laat je gevoelens er gewoon eerst even zijn**. Veel gevoelens gaan ook vanzelf weer weg, vaak na 40 seconden tenzij je er van alles mee gaat doen, zoals erover nadenken. Er van alles aan willen doen om het te laten verdwijnen kan er dus voor zorgen dat het gevoel langer blijft.

Blijft het gevoel dan kun je op onderzoek gaan om te achterhalen welke behoefte er onder het gevoel zit. Een gevoel kan een signaal zijn dat je verder kan helpen ook al voelt dat niet meteen zo. Ook tijdens dit proces is het belangrijk dat het gevoel de tijd en ruimte krijgt en dat je er niet de strijd mee aangaat. Dat kan spannend zijn en misschien vraagt dit vaardigheden van je die je (nog) niet eigen hebt gemaakt. Dit is een van de redenen waarom de [ontwikkelingsfase van 9-jarige kinderen](#) zo levensbepalend en levensverrijkend is. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen en mag je altijd om hulp vragen. Je kent vast iemand die hierin jouw steun kan en wil zijn. Wil je meer hulp dan dat, voel je vrij om [contact](#) met me op te nemen.

- ♥ Soms bereik je het meeste door even helemaal niets te doen. Voor mij is dat bijvoorbeeld 's morgens in de douche. Dat is voor mij een van de (weinig) momenten waarop ik echt even de tijd neem om te zijn en niets te doen. Dat zijn ook de momenten waarop ik mijn beste ideeën krijg voor mezelf en mijn bedrijf. Niet omdat dat is waar ik mee bezig ben, juist omdat ik even met helemaal niets bezig ben. Gun jezelf je verveelmomenten (en je kinderen ook). Dat zal je goed doen, zeker in deze hectische tijd waarin we leven waarin er altijd van alles is dat je tijd in beslag neemt.

"THE KEY IS NOT TO PRIORITISE  
WHAT'S ON YOUR SCHEDULE, BUT  
TO SCHEDULE YOUR PRIORITIES"

*Stephen R. Covey*

## 2. Geef ontwikkeling de tijd

♥ Gras groeit niet harder als je eraan trekt.

Kijk eens naar hoe we kinderen begeleiden vanaf hun babytijd tot dat ze gaan lopen. We zijn er voor ze, geven ze de ruimte en sluiten aan op wat ze ons laten zien. We zijn beschikbaar om ze te helpen, ondersteunen, motiveren en stimuleren. Ze kiezen zelf het moment waarop ze gaan doen, wanneer ze gaan omrollen, kruipen of lopen omdat ze zelf (onbewust) het beste aanvoelen wanneer ze eraan toe zijn en dat moment is per kind net weer anders. We hebben alle vertrouwen in ze en dat is fijn want dat helpt ze enorm.

Ik nodig je uit om zo ook te kijken naar oudere kinderen en volwassenen. Hoe zou het zijn als we dat vertrouwen vast kunnen houden en ieder kind, mens en professional de tijd en ruimte geven om zich te ontwikkelen op het moment dat ze eraan toe zijn? We zijn er om ze te helpen, ondersteunen, motiveren en stimuleren. Het moment waarop het echt gebeurt kiezen ze zelf. Daarmee leren ze op zichzelf te vertrouwen en dat ze zelf het verschil maken in hun ontwikkeling.

Het deel van ons brein dat ons onderscheidt van de meeste dieren is het brein waar de complexere mentale processen plaatsvinden, zoals denken, voorstellen en plannen. Het is verantwoordelijk voor de eigenschappen die we graag zien bij onze kleine en grote medemensen:

- verstandige beslissingen en planning
- controle over emoties en lichaam
- zelfinzicht
- empathie
- normbesef

Je brein blijft sowieso je hele leven in ontwikkeling. De aanleg van dit deel van je brein is pas 'klaar' op je 25<sup>e</sup>. Als ik dit aan kinderen vertel zorgt dat meteen voor ontspanning. Ze ontdekken dat ze de tijd en ruimte hebben om te leren wat ze **nog** niet kunnen. Ze ontdekken dat het heel normaal is dat je de hierboven genoemde vaardigheden op je 8<sup>e</sup> of 12<sup>e</sup> of 16<sup>e</sup> nog niet helemaal beheerst. Ontwikkeling gaat in stappen en verloopt stap voor stap en het is goed om jezelf deze stappen te gunnen.

♥ Zowel je brein als je lijf hebben tijd nodig om iets te leren.

Iets (nieuws) leren betekent dat je brein nieuwe verbindingen maakt. Dat kost tijd, aandacht en energie. Ken je dat gevoel dat je aan iets begint dat je nog niet eerder hebt gedaan en dat je op een bepaald moment een onrustig gevoel krijgt. Dat het je even teveel wordt en je het gevoel krijgt dat het misschien niet gaat lukken.

Dat is een teken dat het voor nu even genoeg is geweest en je brein tijd en ruimte nodig heeft om het geleerde te laten bezinken. Als je op een ander moment verder gaat merk je vaak dat het allemaal best meevalt en kost het je minder moeite om het verder af te maken. Ik heb dat gevoel ook nog regelmatig bijvoorbeeld als ik iets heb bedacht dat ik nog nooit heb gedaan zoals bijv. iets nieuws op mijn website of in Photoshop. Het lukt altijd mits ik 'het de tijd geef'. Dat is ook wat schoolgaande kinderen regelmatig ervaren als ze weer iets nieuws aan het leren zijn. Ook al leert het jonge brein makkelijker, het kost nog steeds tijd, aandacht en energie.

♥ Om te kunnen groeien moeten inspanning en ontspanning in balans zijn.

De momenten van ontspanning zijn momenten om tot jezelf te komen, waar te nemen hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Door daar de tijd voor te nemen voorkom je dat je regelmatig over je grenzen gaat zonder dat je het merkt.

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

### 3. Tijd = aandacht

en wat je aandacht geeft groeit. Sta regelmatig bij het volgende stil.

- ♥ Is dat waar jij je tijd aan besteed ook dat waar jij je tijd aan wilt besteden?
- ♥ Als het antwoord op deze vraag nee is kun je dat veranderen door opnieuw stil te staan bij wat jij belangrijk vindt.
- ♥ Er is maar één persoon die beslist waaraan jij je tijd besteed en dat ben jij.

Lieve **Jij**,

Jij werkt hard.

Jij doet je best.

Jij verdient het om de tijd te nemen die jij nodig hebt.

Jij verdient het om de tijd te nemen die jouw ontwikkeling nodig heeft.

Jij verdient het om de tijd te nemen voor dat wat jij belangrijk vindt.

Daarmee bedoel ik niet dat je niets meer hoeft te doen.

Ik bedoel dat je de tijd neemt zodat je bewuste keuzes kunt maken en kunt creëren door te doen en ervaren en van daaruit te laten ontstaan. Al doende leren, iedere dag weer, een leven lang.

Ik kan het je van harte aanbevelen.

Ben jij iemand met een passie voor (jouw) kinderen? Dan ga je misschien weleens over je grenzen zodat je er voor hen kunt zijn. Weet dat deze kinderen het meeste leren van wat jij ze voorleeft dus als jij jezelf de tijd en ruimte gunt is dat ook wat je aan (jouw) kinderen meegeeft.



Om het voorgaande meteen toe te kunnen passen in je dagelijkse leven heb ik op de volgende pagina's 4 inspiratie-kaarten gemaakt. Deze kun je printen, uitknippen en op je badkamerspiegel hangen als reminder voor jezelf.

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

IK GEEF MEZELF   
DE TIJD EN RUIMTE  
DIE IK NODIG HEB



**Kijk**  
www.kijkmetgerty.nl

IK GEEF   
MIJN ONTWIKKELING  
DE TIJD EN RUIMTE  
DIE NODIG IS  
OM TE KUNNEN  
GROEIEN EN BLOEIEN



**Kijk**  
www.kijkmetgerty.nl

*Keuzespecialist voor #workingmoms (35+) die meer voldoening in hun leven willen*



*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

IK NEEM DE TIJD  
VOOR DAT WAT  
IK BELANGRIJK VIND



Kijk  
www.kijkmetgerty.nl

IK BEN  
MEER DAN GOED  
GENOEG  
ALS IK GEWOON  
MEZELF BEN



Kijk  
www.kijkmetgerty.nl

*Keuzespecialist voor #workingmoms (35+) die meer voldoening in hun leven willen*

*De meest effectieve en onderschatte tool  
die onmisbaar is in de voorspoedige ontwikkeling van ieder kind, mens en professional*

Ik hoop dat ik je met dit e-book heb geïnspireerd om de tool 'het de tijd geven' meer in te zetten en door te geven aan de mensen met wie je leeft en werkt. Voel je vrij om je vragen [met me te delen](#). Er is nog veel meer te delen over dit onderwerp maar voor dit e-book wil ik het hierbij laten.

Ik deel dit e-book gratis met je zonder er iets voor terug te vragen. Als je iets kunt met de informatie en ik je vaker mag informeren en inspireren kun je je aanmelden voor mijn nieuwsbrief '[Gevoelskwesties](#)'.

Wil je meer?

Er verschillende mogelijkheden voor een vervolg.

*huiskamerlezing*

*wonkgesprek*

*2-daagse  
verdiepingstraininge*

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen.

Met liefs en wie weet tot ziens,

*Gerty Hakkens-Hoefnagels*



*De woorden uit dit e-book zijn geboren uit mijn ervaringen van de afgelopen 7 jaar of eigenlijk de afgelopen 49 jaar. Een proces waarin ik veel liefde, tijd, aandacht, energie en geld heb geïnvesteerd. Voel je vrij om je door mijn woorden te laten inspireren, ook als collega-professional. Alle rechten van deze woorden blijven aan Hartewens Coaching voorbehouden. Zonder voorafgaande toestemming mag niets van dit materiaal (van de website of uit het lesmateriaal) worden gebruikt of verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden door middel van druk, eigen website, fotokopie, of anderszins.*

*© Gerty Hakkens-Hoefnagels 2011 – 2019*

*Keuzespecialist voor #workingmoms (35+) die meer voldoening in hun leven willen*