inspiratie en een haalbaar ideaal

Multimama

De Multimama is de nieuwe Ideale Moeder. Ze combineert werk en zorg en ze is helemaal in balans. En je hoeft niet eens een hekel aan haar te hebben. Wat zij kan, kun jij ook. Je hoeft er niet voor te veranderen. Je hoeft je er niet voor uit te sloven. Multimama maakt toverpap. Haar recept is eenvoudig en je hebt de ingrediënten in huis. Geloof je het niet? Proef zelf maar. Hier zijn 20 krenten uit multimama's toverpap om je te inspireren.

1

Basis-ingrediënten

Een snufje bluf, een tikkeltje lef, een vleugje gebakken lucht, genoeg gezond verstand en een flinke dosis humor.

2

Zuurstofmasker

Je weet best dat je heel goed voor jezelf moet zorgen. En dat niemand blij wordt als jij gestrest door het leven gaat. Het is soms alleen heel, heel erg moeilijk om dat te blijven zien. Hier is een truc om stressvrij te blijven: Denk aan dat gezellige verhaaltje van de stewardess vlak voor het opstijgen. Wat moet je doen als de druk in de cabine wegvalt? Een zuurstofmasker opzetten. Eerst bij jezelf en dan pas bij je kind. Heel moeilijk! Maar erg nodig. Als jij flauwvalt kun je ook je kind niet meer helpen.

3

Japie Krekel-lijstje

Durf jij een knagend-geweten-lijstje te maken? Wat zegt jouw Japie Krekel allemaal? Op welke punten schiet je tekort? En op welke fronten? Wie verwaarloos je? Wat verslons je? De tuin, je man, je werk, je kinderen, je vriendinnen, de hond? Je leest je kinderen zeker ook nooit voor? Hoeveel ons groente en fruit krijgen ze eigenlijk? Zeker uit zo'n flesje? En koekjes bakken zit er zeker ook niet in, of wel? En kan die witte was niet stralender? En je zou toch naar de fitness gaan? Ben je eigenlijk wel op de hoogte van de situatie in Afghanistan? En hoe zit het met je vakliteratuur? Flos je wel genoeg? Heb je genoeg aan 1 papiertje? Is er eigenlijk wel IETS wat je wel goed doet?

Klaar? Goed. Verscheur dat stomme lijstje. Onmiddellijk. En verban dat irritante stemmetje uit je hoofd. Voorgoed. Je laat je toch zeker niet de les lezen door zo'n stomme krekel! Denk je nou echt dat HIJ het er beter van af zou brengen in jouw situatie? Nou dan!

4

MULTI BETEKENT VEEL EN DUS NIET ALLES!

5

Yes! File

Er is nog nooit een file opgelost door chagrijnig te worden. Een slimme multimama is creatief en maakt van iedere nood een deugd. Files zijn leuk. Vooral van die hele lange, want dan kan je lekker koken op je motorblok. Nog niet bekend met het motorkoken? In het boek Motorkoken voor Beginners staan 50 smakelijke recepten en lees je hoe je deze eenvoudige manier van koken snel onder de knie kunt krijgen. Thuis gewoon de oven gebruiken kan trouwens ook. Net zo makkelijk. Motorkoken voor Beginners, Bob van Laerhoven en Olivier Elen. Uitgeverij Terra-Lannoo € 19,95.

6

De ideale moeder weet dat ze niet ideaal is. En dat vindt ze prima.

7

Balans

Ren wanneer je wilt, maar nooit als een kip zonder kop. Weet wat je tegelijk kan doen en wat niet. Wees niet voor één gat te vangen, maar ken ook je beperkingen.

ENERGIE IS SCHAARS EN KOSTBAAR. OOK DIE VAN JOU.

8

Doe het met Albert

Het is een van de best bewaarde geheimen maar jij, als Kek-Mama-lezeres mag het weten: Succesvolle vrouwen doen het steeds vaker met Albert. En ze doen het ongegeneerd en wanneer ze maar zin hebben, want Albert is altijd online en altijd beschikbaar. Wat doen ze dan met Albert? Boodschappen natuurlijk! Op www.ah.nl doe je tegenwoordig online je boodschappen en dat is echt de meest relaxte uitvinding sinds de sauna. Als er iets is dat je eens moet proberen, dan is het Albert wel. Albert verhoogt je levensvreugde met minimaal 25 procent. Per keer.

9

Bespaar energie met een droger en vaatwasser

Ja ja ja, we weten allemaal hoeveel energie die dingen vreten. Maar hé, laat je niet gek maken. Jouw energie is OOK energie. En schaars. En kostbaar. De vaatwasser en de droger zijn toevallig geweldige huishoudhulpjes die een besparing op JOUW energie opleveren. Bovendien, kabouters bestaan niet en slavenarbeid is niet hip.

ALLES WILLEN IS ONGEZOND

10

Bluf je suf

Eerlijk duurt het langst maar af en toe een piepklein beetje vals spelen hoort er ook bij. Eters en geen tijd om te koken? Hier een gouden tip om niet door de mand te vallen. In de film doen ze het ook altijd: Je bestelt eten bij de afhaalmexicaan en dat serveer je in een paar mooie schalen. Voilá!

11

Verdoezel en verfraai

Met een pak snoetenpoetsers, natte washandjes en een beetje haarlotion heb je in een minuut frisruikende en op het oog schone kinderen.

12

Je kunt niet alles zelf

Ach, misschien ook wel. Je moet het alleen niet willen. Want dat is ongezond. Een goede manier om makkelijker prioriteiten te leren stellen is om te denken in termen van energie. Hoeveel energie kost iets en hoeveel energie krijg je ervoor terug? Een hulp in de huishouding nemen kost geld en dat is een vorm van energie. Maar de tijd die je erdoor wint ook. En als je er een beter humeur door krijgt is dat ook energie!

13

Van welke planeet kom jij?

Ben jij wel van deze wereld? Vlieg jij regelmatig 's nachts over de stad in een belachelijk-strakke outfit om de aarde te redden of ben je eigenlijk ook maar een mens? Je weet toch wel dat niemand perfect is? Waarom moet jij het dan zijn? Als jij teveel eisen aan jezelf stelt zul je je altijd mislukt voelen. Blijf realistisch. Wie denk je wel wie je bent. Supergirl?

14

Die 3 akelige R'en

Reinheid. Rust. Regelmaat. Aaargh, dit wil je niet horen. Het klinkt eng en verstikkend en saai. Haal die vingers uit je oren en stop met vechten. Onze moeders waren niet helemaal achterlijk. Die wisten donders goed dat die 3 akelige R'en in werkelijkheid vrijheid en ruimte scheppen. Zonder routine in je leven ben je voortdurend bezig het wiel opnieuw uit te vinden.

15

Wil je echt op sloffen?
Word dan een wat Home Mom. Of een thuiswerkmama, maar dat klinkt weer minder interessant. Kijk op **www.wahm.nl** een online ontmoetingspunt en inspiratiebron voor de thuiswerkmama.

16

Is het wel Zen?
Zeg eens eerlijk? Voel jij je wel eens een spirituele mislukkeling? Je mag toch maar 1 ding tegelijk doen? Oh help! En ben je dan wel bewust genoeg aan het genieten? En doe je het niet te snel? Val niet in die spirituele valkuil. Je mag heus wel twee dingen tegelijk doen. En er is ook niks mis met snel. Als het goed voelt, is het Zen. Punt uit.

17

Supertip
Dit is echt een van de slimste tips aller tijden. Leg je tandenstokers in de auto. Lekker nuttig frunniken in verloren tijd. Dat geeft een heerlijk gevoel.

18

Multitasken

MANNEN KUNNEN DAT NIET.

19

Mannen zijn best nuttig
Het is eigenlijk hartstikke zonde dat de gemiddelde man nog steeds blijft steken in dat beperkte domein van container en barbecue. Hij kan echt veel meer hoor. Je moet hem gewoon een beetje helpen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mannen het huishouden best leuk vinden, als er maar genoeg apparaten aan te pas komen. Dus vooral niet zeuren als hij met de kruimeldief het gasfornuis stofzuigt. Begrijpen. Aanmoedigen. En stimuleren. Wie weet wordt het dan ooit nog wat.

ALS IETS GOED VOELT, IS HET ZEN. PUNT UIT

20

Kinderen kiezen:
Yvon Jaspers is de Ideale Moeder. Waarom? Omdat ze zo vrolijk overkomt.

BRON AD

Nog wat sites
www.werk-en-gezin.nl
www.priorities.nl
www.mamawil.nl
www.parttimebank.nl
www.mamas.nl
www.bepster.com

Nog wat tips
- Maak de badkamer schoon als de kinderen in bad of douche gaan.
- Kinderen in het zwembadje? Doe de tuin. Of je nagels.
- Wachten bij de tandarts: lees een boek.
- Gouwe ouwe: strijken voor de tv.
- In de speeltuin kun je lezen of werken
- Zet je bodylotion op de wc!