



# *IVF OF ICSI*

*& ESSENTIËLE OLIËN  
TER ONDERSTEUNING*

---

*LOUSSANNA KOENEN*

A close-up photograph of several pink flowers, possibly peonies, with soft, layered petals and yellow centers. The flowers are in focus, with some in the foreground and others blurred in the background, set against a dark, almost black background.

# WELKOM LIEVE VROUW

Dat je dit document nu leest betekend dat je een grote wens hebt voor jouw gezin en dit helaas een uitdaging is. Dat gevoel dat hierbij komt kijken ken ik en ook het traject. Omdat ik weet dat dit een intense weg kan zijn heb ik voor jou dit document gemaakt.

Dit document gaat niet over hoe je op een natuurlijke manier zwanger kunt worden. Ik geloof dat je daar al heel bewust mee bezig bent geweest. Dit document gaat over hoe jij jezelf en jouw relatie kunt ondersteunen in deze tijd dat je de medische weg bewandeld. En in jullie emotionele welzijn rondom jullie kinderwens. Ik zet hier neer "jullie", omdat dit iets is waar je samen sterker uit wilt komen. Ik zal je tips geven voor jou als vrouw maar ook voor de mannen. Want in dit hele proces is jullie relatie het fundament, de grond onder jullie voeten.

Voordat we beginnen, als je niet bekend bent met wat essentiële oliën zijn lees dan eerst even het kopje essentiële oliën en kwaliteit. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat ik geen dokter of arts ben. Dit zijn de ervaringen die ik heb en de oliën die ik gebruik. Overleg het eventueel eerst even met jouw behandelend arts. Zodat ze op de hoogte zijn.



# ESSENTIËLE OLIËN

**Als je nog niet bekend bent met essentiële oliën.** Laat me je hier dan meenemen in wat deze precies zijn. Zodat je beter snapt waar ik hier mee werk.



Veel planten bevatten stoffen die wij met het blote oog niet zien. Deze stoffen zijn veelal hoog geconcentreerd en daardoor heel krachtig. Ze worden ook wel essentiële oliën genoemd. Essentiële oliën geven de plant zijn/haar geur, beschermd hem/haar tegen bacteriën, virussen, insecten en allerlei andere invloeden van buitenaf. Ze beschermen de plant eigenlijk tegen alles wat maar een bedreiging kan vormen voor zijn of haar gezondheid.

Zodra we de plant destilleren komen de essentiële oliën van de plant vrij.

Al eeuwenlang worden deze essentiële oliën ingezet om de gezondheid en welzijn van mensen te ondersteunen. Ze hebben verschillende voordelen en iedere persoon ervaart de kracht ervan op zijn/haar manier.



## **Hoe werken essentiële oliën in ons lijf?**

EeneEssentiële olie is 50-70 x sterker dan een kruid. Om je een idee te geven: 1 druppel essentiële olie bestaat uit 40 miljoen triljoen moleculen. Al deze 40 miljoen triljoen moleculen communiceren met de cellen in je lijf. En kunnen zelfs meerdere keren alle cellen in je lijf bereiken.



# HOE WERKEN ESSENTIËLE OLIËN EMOTIONEEL?

Onze gezondheid bestaat onze fysieke, emotionele en mentale gezondheid. Essentiële oliën kunnen je op al deze vlakken ondersteunen. Voordat ik kan uitleggen hoe essentiële oliën je emotionele gezondheid kunnen ondersteunen, starten we met een stukje theorie. Zodra er iets gebeurt, er herinneringen of gedachtes naar boven komen geeft ons brein hormonen en moleculen af in ons lichaam die een emotie veroorzaken. B.v. de gedachte aan 'liefde' kan een emotie van 'verdriet' oproepen vanwege een recente break-up. Ons lijf reageert hier vervolgens op door b.v. een actie in te zetten: huilen. Vervolgens volgt er een gezichtsuitdrukking en als laatste komen er gevoelens naar boven.

Zodra we de aroma van een essentiële olie ruiken of we olie aanbrengen op ons lichaam communiceren deze moleculen met ons brein. Ze oefenen direct invloed uit op het limbisch systeem, wat ons centrum is voor emotieverwerking.

Op deze manier kunnen essentiële oliën ons lichaam ondersteunen in een gevoel van emotionele balans.

## **Essentiële oliën in mijn leven**

Bij ons zijn essentiële oliën de 'standaard', niet meer uit ons dagelijks leven weg te denken. Ze hebben ze me rijke selfcare rituelen gegeven, ondersteunen ze ons in moeilijke tijden en geven ze me kracht. Het is een fijne gedachte te weten dat ik altijd een 100% veilig en natuurlijk middel in huis heb om me te ondersteunen waar nodig. Soms vergeet ik dat even, omdat het voor mij zo normaal is. Maar ik ben de natuur nog elke dag dankbaar voor dit mooie cadeau.

Mijn wens voor jou is dat je mag ervaren hoe deze oliën jou ook kracht kunnen geven in een van de kwetsbaarste fases waar jij nu door heen gaat.



# KWALITEIT

Kwaliteit en puurheid is een essentieel onderdeel als je essentiële oliën wilt gaan gebruiken voor jouw welzijn. Want of je een olie nu o smeert, inneemt of alleen diffuset, het komt in je lichaamssysteem. Zeker nu wil je je lichaam niet verder belasten met toxische producten. Daarom wil je een 100% pure olie gebruiken wanneer je hiermee aan de slag gaat.

Alleen een pure essentiële olie hebben is zo normaal nog niet. Op de flesjes in de winkel zul je allerlei kreten zien staan zo als 100% puur of biologisch. Alleen er is geen standaard keurmerk waaraan een olie hoeft te voldoen. Er kan dus 3% essentiële olie in jouw flesje zitten en voor de rest een natuurlijk draagmiddel en het staat in de schappen als biologisch of natuurlijk. Dit geldt natuurlijk niet voor alle merken, alleen geeft het je wel een idee dat een pure essentiële olie gebruiken niet zo vanzelfsprekend is.

Daarnaast is er nog een probleem en dit heeft te maken met waar oliën vandaan komen en hoe ze in de winkelschappen belanden.

De lokale boer kweekt zijn plantjes en destilleert deze planten vervolgens om de essentiële olie van de plant te winnen. Dan komt er een tussenhandelaar die het zo goedkoop mogelijk probeert in te kopen van de boer. Hier ontstaat er uitdagingen: het eerste probleem is dat de boeren zo goedkoop mogelijk hun producten moet maken om maar wat winst te blijven maken, vanwege de concurrentie. Dit kan een enorme invloed hebben op de kwaliteit van de essentiële olie. Ten tweede: de tussenhandelaar heeft hier natuurlijk een hele gemakkelijke winst te behalen. Want als hij of op een goedkope manier van 1 liter essentiële olie 2 liter kan maken is dat natuurlijk snel gewonnen. Dit gebeurt meestal door syntetische verdunningen, door de essentiële olie te verdunnen met een draagmiddel of door een kostbare olie te mengen met een goedkopere olie die gemakkelijker te verkrijgen zijn. Dit gebeurt helaas een heel vaak. Vervolgens verkoopt de tussenhandelaar de olie aan nog een tussenhandelaar die het vaak verkoopt aan het bedrijf. Dit bedrijf gelooft dan een pure essentiële olie te kopen terwijl er in het proces al een heleboel kans is geweest dat ermee gerommeld is. Als we deze twee punten meenemen in je achterhoofd en hoe essentiële oliën werken in je lichaam, brengt het je bij de vraag: waar kan ik dan mee werken?

Ik werk zelf met de oliën van dōTERRA. Waarom? Omdat zij direct met de boeren samenwerken. En een hele serie testen over de oliën heen laten gaan om zeker te zijn dat er geen synthetische middelen, draagoliën of een goedkopere essentiële olie aan zijn toegevoegd. Wil je precies leren wat zij doen? Ga dan naar

[www.sourscetoyou.com](http://www.sourscetoyou.com).

Heel kort samengevat: mijn adviezen gaan alleen over de oliën van dōTERRA. Omdat ik geen één ander merk ken dat zo toegewijd is en zo veel zekerheid kan geven dat de essentiële olie die jij in huis haalt puur is.

# DOOR DE EMOTIE HEEN

Misschien herken je van wat ik je hier vertel helemaal niks en misschien herken je het juist heel erg. En dan kan het best ongemakkelijk zijn om ernaar te kijken. Wees dan moedig want dit is de sleutel om heel te blijven in dit proces.

Hier wil ik wat meer uitleg over geven. Als we hormonen gebruiken of überhaupt een grote kinderwens hebben kunnen mensen in onze omgeving minder slimme adviezen geven. Of een wildvreemde vrouw zwanger zien kan al onwijs pijnlijk zijn. Het kan dan gemakkelijk zijn om jezelf allerlei verhalen te vertellen. Dingen die dan misschien door je hoofd gaan kunnen zijn: 'zie je wel mijn lichaam is gewoon stuk' 'ben ik niet goed genoeg dat ik niet zwanger wordt', 'echte vrouwen zouden wel kinderen moeten kunnen krijgen' 'het gaat nooit lukken' enz...

Deze gedachtes zijn schadelijk want ze brengen je in een tunnel van verhalen die je alleen maar zwaarder maken in je gevoel. Je wilt als je jezelf betrapt op dit soort gedachtes, jezelf terughalen naar het hier en nu. Ik ben nog niet zwanger en dat doet gewoon pijn... of ik voel veel onzekerheid en dat maakt me onrustig... terug naar waar het echt om draait en waar de echte pijn zit. En dan wil je dat gaan voelen. Ons lichaam zal altijd vluchten van de pijn, door verhalen erger te maken waardoor het niet om de echte essentie draait. Of door het weg te drukken met 'het komt allemaal wel goed' of andere kalmerende gedachten.

De kracht zit in durven voelen dat het pijn doet en je getriggerd bent.

Emotionele pijnen zijn als golven van de zee. Soms komen ze gewoon even op, als we ze helemaal voelen nemen ze ook weer vanzelf af. En het bijzondere is dat pure emoties ( die je ook fysiek kan voelen) maar 90 seconden duren. Dus wees dapper en ga door de 90 seconden heen. Misschien komt hij later nog een keer maar hoe vaker je het voelt hoe kalmer de golven worden. Als je weg rent van de echte diepe pijn, wordt de golf steeds groter tot je hem niet meer kunt weg duwen en er misschien gevoelsmatig wel in verdrinkt. Wees dat alsjeblieft voor. En geef jezelf de ruimte en heb de moed om door de golven heen te zakken. Hier een aantal oliën die emotioneel en fysiek kunnen ondersteunen.

Oliën om nu naar te kijken zijn: Peace, Black Spruce, Vetiver, Forgive, Console, Geranium.



# OLIËN VOOR TIJDENS HET PROCES

## OLIEN VOOR GRONDING



### **Balance:**

De naam verteld het ons al, deze olie stimuleert het gevoel van balans. Ondersteund goed bij mensen die teveel in het denken zitten en te weinig in het voelen.

Hij kalmeert ons gevoel, en geeft een gevoel van gegrond en geaardheid door de dag heen.

Gebruik:

- Dit is een olie die ik je elke dag aanraad. Breng hem in de ochtend of avond aan op je polsen of onder de voeten.
- Kun je ook goed in de diffuser gebruiken tijdens de dag in combinatie met een citrusolie.

### **Peace:**

Dit is een prachtige olie om je uit de drama en de verhalen die we onszelf vertellen te helpen. Om te landen in het hier en nu.

Gebruik:

- Maak een kommetje van je handen en adem het aroma diep in
- Breng hem aan onder de voeten

### **Black Spruce:**

Wanneer je overweldigd wordt door je zorgen. Herinnerd deze olie je eraan dat alles oké is in het einde. Brengt je een gevoel van stilte en vrede. En kan je ondersteunen in het doorbreken van negatieve gewoontes

Gebruik:

- Gebruik wanneer je voor je gevoel vastzit in je hoofd
- Neem een druppel in je handen adem het aroma diep in
- Smeer vervolgens op je borst en in de nek

# VERZACHTING BIJ GEVOELENS VAN VERDRIET



## **Console:**

Deze olie kan een verzachtend effect hebben op de hele intense emoties van verdriet en rouw.

Ze stimuleert een gevoel van zachtheid en rust.

En begeleid je om weer te landen bij jezelf en echt even te zitten met de emotionele pijn die er is, zonder erin te verdrinken.

Gebruik:

- Gebruik rondom het hart en op de borst
- Breng aan op de plek waar je de fysieke ongemakken ervaart van van de emotie
- Gebruik in de diffuser wanneer je de hele dag een sluimerende onrust voelt in je lichaam.

## **Forgive:**

De naam verteld ons al een boel,, deze olie kun je goed inzetten wanneer je boze gevoelens hebt. Alleen onder boosheid zitten meestal gevoelens van verdriet.

Deze olie begeleid je door boosheid en zware gevoelens heen naar de echte onderliggende emoties. Om hier vervolgens doorheen te kunnen zakken

Gebruik:

- Breng aan op het hart of waar jij de boosheid voelt.
- Gebruik in de diffuser door de dag heen, wanneer je veel wrok en woede ervaart



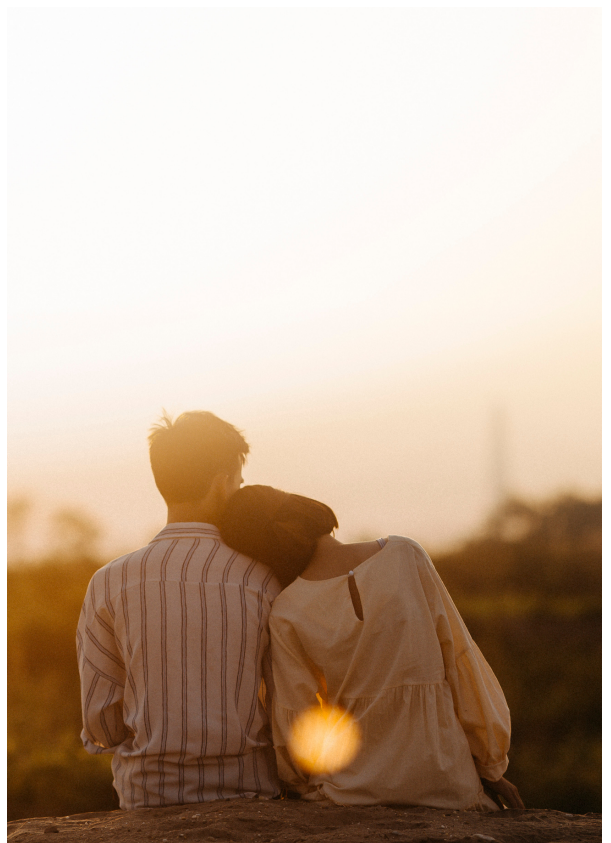
## **Geranium:**

Deze olie ondersteund in de heling van een gebroken hart wanneer mensen vertrouwen in het leven kwijt zijn geraakt. Helpt ons om eerlijk over onze emoties te zijn zodat er helling in het hart kan plaatsvinden

Gebruik:

(Deze olie zou ik niet opsmeren tijdens het traject. Je mag hem wel opsmeren voor of na een traject als je niet zwanger bent of hormonen gebruikt)

- Breng dagelijks aan op het hart wanneer je herstellend bent na een tegenslag om gevoelens van troost en vertrouwen te stimuleren
- Gebruik in de diffuser voor een gevoel van rust en zachtheid





# OMGAAN MET NEERSLACHTIGE GEVOELENS

## **Lime**

Verzacht bij zware gevoelens en kan een verlichtend effect hebben  
Stimuleert gevoelens van hoop, vreugde en moed ondanks de uitdagingen van het leven  
Geeft een gevoel van energie.

- Gebruik in de diffuser
- Voeg een druppel toe aan je water

## **Lavender**

Verzacht bij neerslachtige gevoelens.  
Kalmeert bij gevoelens van angst en onrust.  
Helpt ons om onze echte gevoelens en gedachtes te voelen en te uiten naar de buitenwereld.

Gebruik:

- Breng aan op je hart
- Gebruik in de diffuser

## **Bergamot**

Deze olie helpt je in het proces om met liefde naar jezelf te kijken en jezelf geheel te omarmen.

Je gedachten, gevoelens uiten en jezelf volledig laten zien.

Gebruik:

- Gebruik in de diffuser
- Breng aan op je polsen of in je nek (Let wel op deze olie is fototoxisch)

# OMGAAN MET GEVOELENS VAN ONZEKERHEID

## **Myrrh:**

Deze olie ondersteund in heling met de moederband en vertrouwen. Hij voedt de ziel met liefde die we normaal ontvangen van onze moeder. Hij helpt om angst los te laten en ondersteund gevoelens van veiligheid en zekerheid.

Gebruik:

- Gebruik in de diffuser
- Breng aan op de buik of onder de voeten (dit wil je niet meer doen na de terugplaatsing )

## **Arborvitae:**

Breekt los van de behoefte om alles te controleren in het leven.

Overgeven aan de flow en hogere macht in het leven

Gebruik:

- Gebruik in de diffuser
- Breng aan onder de voeten

## **Peace:**

Dit is een prachtige olie om je uit de drama en de verhalen die we onszelf vertellen te helpen. Om te landen in het hier en nu.

Gebruik:

- \* Maak een kommetje van je handen en adem het aroma diep in
- \* Breng hem aan onder de voeten



# VOOR HAAR

Oliën voor een algemeen welzijn

## **Rose:**

Deze liefdevolle olie is verzachtend voor ons hart. Helpt om los te laten en overgave te ervaren. Brengt authenticiteit, heelheid, reinheid, helderheid en compassie.

- Breng aan op je hart
- Gebruik in de diffuser

## **Lavender:**

Lavender is niet alleen een olie die ons lichaam helpt tot rust te komen, maar ze helpt ook onze geest tot rust te komen en naar binnen te keren en stilte te vinden. Ze verzacht pijn, verzacht bij emotionele rollercoasters, rouw en angsten.

- Breng aan op je hart
- Gebruik in de diffuser
- Voeg een druppel toe aan je bad

## **Andere oliën:**

Jasmine, Patchouli, Frankincense, Wild Orange, Adaptiv

# VOOR HEM

Oliën voor een algemeen welzijn

## **Vetiver:**

Grondt en brengt rust in je prioriteiten, hij legt verbinding tussen denken en voelen.

Brengt bewustwording over jezelf en geeft kracht om emotionele uitdagingen aan te gaan.

- Breng aan onder de voeten
- Gebruik in de diffuser
- Adem het aroma diep in op een moment van meditatie

## **Frankincenes:**

Deze olie is grondend en kalmerend voor het lichaam en de geest.

Helpt je lichaam naar een diepere staat van rust en overgave te gaan.

Gebruik:

- Breng aan in de nek
- Maak een kommetje van je handen en adem diep in
- Gebruik in de diffuser
- Voeg een druppel toe aan je bad

## **Andere oliën:**

Sandalwood, Arbovitae, Petitgrain, Copaiba





# PUNCTIE

## OLIËN TIJDENS DE PUNCTIE

Mentale ontspanning:

Balance, Lavender, Wild Orange of Vetiver

Breng aan in de nek, op de polsen.

Of gebruik aromatisch door middel van een diffuser of door even een kommetje van je handen te maken en het aroma diep in te ademen. Deze oliën kunnen helpen bij gevoelens van moed en rust. Zeker wanneer je even een gevoel van overzicht kwijt bent.

Lichamelijke ongemakken:

Roman Chamomile of Lavender samen met Siberian Fir samen op de buik en onderrug smeren.

Dit kun je van tevoren doen of direct na de behandeling.

Belangrijk: dit vervangt geen pijnstilling of iets, dit is naast wat je al doet ter extra ondersteuning.

## OLIËN VOOR NA DE PUNCTIE

### **Oliën om op de buik te smeren direct na de punctie,**

om jouw lichaam extra te ondersteunen.

Helichrysum, Lavender of frankincense of allemaal samen

Ter verzachting bij

### **ongemakken:**

Deep Blue, PastTense, Copaiba

Deze oliën kun je naar behoefte op de onderbuik aanbrengen of op de onderrug.

### **Mentaal alles een plekje geven:**

Het is onwijs fijn dat we al deze technieken hebben in deze tijd en het kan soms ook een minder fijne ervaring zijn. Deze oliën kunnen je helpen om alles mentaal een plekje te geven en je lichaam even wat extra liefde te geven

- Patchouli in de diffuser
- Jasmine op de buik smeren
- Grapefruit in het water
- Balance of Vetiver onder de voeten



# WANNEER JE NIET ZWANGER BENT

Laats hoorde ik iemand ivf als volgt beschrijven, Vol hoop en vreugde en tegelijkertijd hard en medogeloos. Het klinkt op papier hard en het is wel realistisch, Want helaas is er vaker de uitslag niet zwanger dan wel zwanger na een terugplaatsing. En dan kan het een intense rollercoaster zijn tussen hoop en verdriet. En die rollercoaster is vaak emotioneel al intens genoeg. Lichamelijk heeft je lichaam het ook zwaar gehad, wat het lastiger kan maken om de emoties te verwerken. Want als je lichaam dan niet als van jezelf voelt kan dat dubbelop onrustig geven. Daarom wil ik je uitnodigen liefdevol en extra goed voor je lichaam te zorgen in het herstelproces. Dit is wat voor mij goed gewerkt heeft.

Toepassen van essentiële oliën naast een gezonde leefstijl

## **Leefstijl**

- Op tijd naar bed gaan
- Veel water drinken en gezonde voeding
- Tijd in de natuur besteden

## **Lichamelijk:**

Gebruik deze oliën de eerste maand na je traject om jouw lichaam extra te ondersteunen:

- Zendocrine 3 keer per dag en 1 druppel frankincense en 1 druppel lavendel lavender in een capsullen of onder de tong
- Maak een roller van Frankincense, Lavender, Clary Sage en Rosemary om dagelijks op je buik aan te brengen
- Drink veel water met lemon olie
- Breng 2 keer per dag Clary Calm aan op je buik

## **Emotioneel:**

- Gebruik elke dag de Lavender
- Breng elke ochtend en avond Balance onder de voeten aan
- Gebruik oliën als Console, Peace en Forgive op de momenten dat je het metaal zwaar hebt
- Diffuse citrusoliën door de dag heen voor een opbeurende sfeer in huis
- Gebruik oliën om weer opnieuw te verbinden met jouw lichaam (zie hiervoor de volgende pagina)



# OPNIEUW VERBINDEN MET JOUW LICHAAM

Zelf heb ik ervaren en uit de ervaring van anderen gehoord dat het soms lastig kan zijn verbonden te blijven met je lichaam wanneer er meerdere tegenvallers zijn. Om je lichaam te eren en er opnieuw mee te verbinden wil ik je uitnodigen één van de onderstaande oliën te kiezen en deze te gebruiken op de volgende manier:

Neem een aantal druppels draagolie. Kies die olie die jou het meest aantrekt en voeg deze toe aan de draagolie. Smeer hier 2 keer per dag met liefde en aandacht je buik mee in. En vertel je lichaam hoe je trots op haar bent. Wanneer je die trotsheid op je lichaam even niet voelt spreek dan uit hoe dankbaar je bent voor alle offers die ze heeft gemaakt in de strijd om jullie wens waar te maken. Voel je een andere liefdevolle gedachte opkomen en spreek het uit. Eer je lichaam in wat het voor jullie doormaakt.

## **Patchouli:**

(Deze olie alleen op je lichaam gebruiken als je niet zwanger bent)  
Helpt om weer in je lijf te komen en legt de verbinding tussen lijf en geest.  
Brengt gronding en stabiliteit.  
Verzacht bij angst.

## **Geranium:**

(Deze olie alleen op je lichaam gebruiken als je niet zwanger bent)  
Heelt het gebroken hart wanneer mensen vertrouwen in het leven kwijt zijn geraakt.  
Vertrouwen in de goedheid van mensen en de wereld weer herstellen  
Stimuleert herstel in de band met ouders.  
Helpt ons om eerlijk over onze moties te zijn zodat er heling in het hart kan plaatsvinden.

## **Spikenard:**

Deze olie opent de ziel voor acceptatie en dankbaarheid. Deze olie helpt in het loslaten van boosheid, weerstand en schuld en alles aan het leven te accepteren zoals het komt. Door volledige acceptatie en overgave kan onze ziel een plek van rust en harmonie vinden.

## **Rose:**

Deze warme olie ondersteunt in emotionele heling van het hart van oude wonden. Ze verzacht, verwarmd, stimuleert compassie. En herinnert ons eraan dat liefde de sleutel is.

## **Helichrysum:**

Laat Helichrysum zijn warme licht schijnen en je ondersteunen op de soms moeilijke weg vooruit. Hij geeft kracht en begrip dat wat vandaag op jouw pad komt er is omdat jij dit aankan.



## OLIËN OM TE VERMIJDEN TIJDENS HET TRAJECT

- Clary Sage
- ClaryCalm
- whisper
- Thyme
- Sandalwood
- Geranium
- Ylang Ylang

## OLIËN OM TE VERMIJDEN NET NA DE TERUGPLAATSING

- Whisper
- Thyme
- Sandalwood
- Geranium
- Oregano
- Cassia
- Clove
- Birch
- Yarrow\Pom
- Citronella
- Zendocrine
- Cinnamon
- Melissa
- Rosemary
- Wintergreen

En kies altijd de zachte olie voor het doel dat je probeert te behalen



## MEER LEREN OVER OLIËN?



Loussanna



De essentiële olie academie

## EEN LAATSTE GEDACHTE VAN MIJ VOOR JOU

Als laatste wil ik je iets meegeven dat ik heb moeten leren en wat mij mentaal het meest geholpen heeft.

Dit is om mijn verhaal niet te vergelijken met de trajecten en kindervensen van anderen. Probeer met je aandacht in het hier en nu te blijven. Zo min mogelijk spoken of verwachtingen voor je op de weg die je nu bewandeld te plaatsen. Ze zullen er zijn want je bent mens en verhalen blijven aan je plakken. Probeer ze niet te voeren. Steeds weer terug naar het hier en nu. Wat er nu voor jou toe doet.

Loop jouw eigen weg, volg je intuïtie en wees hier trouw aan. Jij kent jouw lichaam, Alle adviezen van vrienden of bekenden zijn heel goed. En alleen jij kan voelen wat voor jou en voor jouw gezin nu de juiste volgende stap is. Vertrouw hierop.

Je bent onwijs sterk als vrouw en de liefde voor onze kinderen, die er misschien nu nog niet letterlijk zijn, geeft ons al wel kracht om door de moeilijkste uitdagingen te gaan. Misschien ben je nu nog geen moeder maar jou moederkracht vecht nu al voor jullie kind. Boor die kracht aan. Ze maakt de leeuw in je wakker die je kracht geeft op de momenten dat het zwaar is. Geef jezelf de tijd en houd je hart open. Want als je hart open is zul je zelfs in een traject als dit bijzondere momenten ervaren. Van diepe verbinding en liefde met de mensen die het dichtst om je heen staan.

