

*Jouw persoonlijke*  
**BABYLOSS JOURNAL**



Inclusief 10 inspirerende quotes die jou steunen  
na het verlies van je kindje & 5 rituelen om je  
kindje in je leven te verweven.

MIRJAM POLDNER COACHING

# Een plek voor jouw kindje, jouw verhaal

Dit e-book is speciaal voor jou ontworpen. Een plek waar jij het verhaal kan delen over het kindje dat je bent verloren, zonder filters, zonder je in te houden. Een plek waar jij je hart kunt luchten en alles kunt opschrijven wat je voelt, wat je ervaart rondom het verlies van je kindje.

“ 1. **Each new life, no matter how brief, forever changes the world.** - Unknown

2. **De liefde voor je verloren kindje is onvoorwaardelijk, en net zo belangrijk als de liefde voor jezelf.** - Mirjam Poldner

3. **Some say you are too painful to remember. I say you are too precious to forget.** - Unknown

Want jouw verhaal, jouw kindje is uniek. Alleen jij weet hoe het is om het kindje dat zo gewenst was te verliezen. Om dat toekomstbeeld te verliezen. En dat kindje zal jij nooit vergeten, zij of hij zal altijd onderdeel zijn van jouw leven. Zowel fysiek als mentaal en emotioneel.

Een kindje dat je verloren bent vergeet je nooit, je draagt het kindje ook fysiek bij je, want de cellen van jouw kindje blijft in het bloed van jouw lichaam, ook bij een miskraam of stilgeboorte. *Hoe bijzonder is dat?*

---

# Het verhaal van jouw kindje

1. Het begin van jullie reis samen: de wens voor een kindje & de positieve zwangerschapstest. Hoe heb je dit ervaren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. De zwangerschap: hoe voelde je? En wat is je mooiste herinnering aan de zwangerschap?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. De ontmoeting & het afscheid: wat was een bijzonder moment voor jou? Waarom was dit zo bijzonder?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**4. Het mooiste wat ik je kan geven,  
is je verweven in mijn leven. - Bundeltje gemist**

**5. Afscheid nemen is niet loslaten,  
het is een andere manier van vasthouden.- Unknown**

**6. Verdriet bestaat, omdat er liefde was. - Unknown**

**7. Grief is like the ocean, it comes in waves, ebbing and flowing.  
Sometimes the water is calm & sometimes it's overwhelming.  
All we can do is learn how to swim. - Vicki Harrison**

4, Wat heb jij geleerd van jouw kindje? Wat heeft hij of zij jou gebracht?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**“ 8. De cellen van je kindje, ook na verlies, blijven in het lichaam van de moeder; je kindje zit dus zowel emotioneel als fysiek dichtbij jouw hart. - Mirjam Poldner**

**9. Rouwen is liefde. - Manu Keirse**

**10. A mother's grief is as timeless as her love. - Joanne Cacciatore**



## 5 rituelen voor jouw verlies

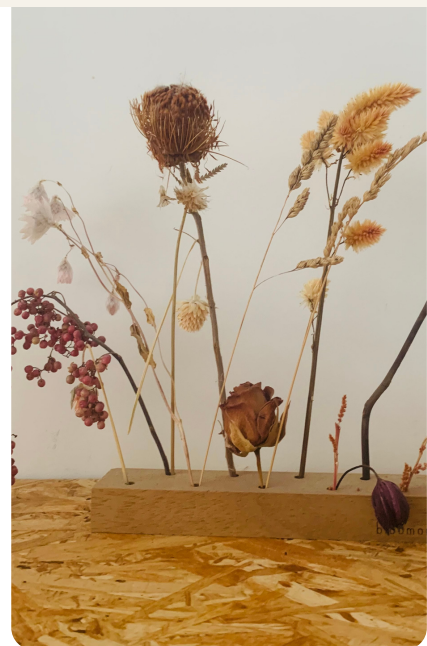
1. **Een altaar:** zoek een fijn plekje in je huis waar jij je op je gemak voelt. Dit kan in de woonkamer, slaapkamer zijn of ergens anders in het huis. Wat doet je aan je kindje denken? Een mooie steen? Een hartje of een gedichtje? Een kaarsje? Verzamel deze items en leg ze op een schaal, bord of op een tafeltje. Dit is de plek voor jou & je kindje, waar je even rustig kan zitten en voelen wat er in jou speelt. Je verbinding kan maken met jouw kindje. Een plek die je bewust opzoekt, een kaarsje aan steekt, de spullen in je handen vastpakt. of je loopt langs om even die liefde te voelen die er tussen jullie is.
2. **Een brief schrijven:** je denkt veel aan je kindje, maar heb je ooit een brief geschreven? Dit is een mooie manier om je gevoelens te uiten voor je kindje, verbinding te maken & met liefde aan je kindje te denken. Lijkt het je lastig? Doe het op een rustig moment waarbij je niet gestoord kan worden.
3. **Je hart openen.** We zitten vaak in ons hoofd, continu denken of piekeren we over dat wat geweest is, wat nooit zal zijn. We kunnen onszelf hierin verliezen, in een negatieve sleur terecht komen. Door het ritueel van je hart openen, maak je weer verbinding met jezelf en daarmee ook met je kindje. Hoe doe je dit? Je zoekt een fijne plek om te zitten, je sluit je ogen en haalt 3x diep adem. Daarna ga je met je aandacht naar je hartstreek, hier ga je vervolgens in & uitademen via je hart. En zo ga je je hart langzaam groter maken, visualiseer dat je hart open gaat en er liefde uitstroomt en naar binnen. Ook een fijne oefening om te doen voor het slapen.



4. **Connectie maken:** het lichaam van jouw kindje is er niet meer, er is een fysiek afscheid geweest. Fysiek contact en daarmee nieuwe herinneringen maken kan helaas niet meer. Maar verbinding maken met jouw kindje kan altijd, contact leggen op een energetisch niveau. Dit kan heel erg steunend zijn op de momenten dat je je eenzaam voelt of leeg. Misschien lijkt dit je allemaal een beetje zweverig of geloof je hier wel in en heb je dit zelf al mogen ervaren. Het maakt niet uit, ik zou zeggen geef het de kans en kijk hoe jij dit zelf ervaart. Hoe maak je connectie? Door een rustige plek op te zoeken, in een fijne houding te gaan zitten, een paar keer in & uit te ademen, en je voor te stellen dat jouw kindje een ster is aan de hemel. Visualiseer nu dat er een stroom aan goud licht vanuit jouw hart naar die ster stroomt. En zodra die stroom aan licht daar is, gaat de ster nog feller branden. Voel de warmte & de liefde die er tussen jullie stroomt. Jullie zijn altijd met elkaar verbonden.
5. **Muziek.** Heb je een bepaald nummer of band waarbij je aan jouw kindje moet denken? Vanwege de tekst of de melodie? Zet de muziek aan en doe je ogen dicht. Ga vervolgens bewegen vanuit gevoel, zonder op te letten hoe het eruit ziet, laat je meevoeren. Misschien dans je met je kindje in je armen, of gaan je handen naar je hart of buik. Probeer je aandacht op je lichaam te houden & kom daarmee ook uit je hoofd.

## Wat is de zin van rituelen?

Het geeft je houvast, het is een fysieke uiting van de liefde & het gemis dat je voelt voor je kindje. Het is fijn om soms praktisch iets te doen, en niet alleen maar bezig te zijn met alle gedachten in ons hoofd. Het kan je rust geven, een momentje tussen jou en je kindje. Kies er één die bij je past (of meer natuurlijk) en gebruik hem op de momenten dat je er behoefte aan hebt.  
Niets moet, alles mag.





6. Hoe voel jij je vandaag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Wat was vandaag een moment, een gebeurtenis of een gebaar waar je dankbaar voor bent?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Waar heb jij op dit moment de meeste behoefte aan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9. Hoe zou je dit meer in je leven kunnen krijgen? En wat is de eerste, kleine stap hierin om dit te kunnen realiseren voor jezelf?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Turn your pain, into your wisdom.** – Oprah

---

## Liefde voor jou

Ik hoop dat deze journal jou heeft geholpen om de ruimte te nemen voor jezelf & jouw verlies. Dat het een steun is voor jou op de momenten dat je je misschien eenzaam of onbegrepen voelt. Of als het vertrouwen in jezelf of je lichaam kwijt bent, of wanneer je je boos of je schuldig voelt.

Dit is jouw verhaal, jouw ervaring en daarin is er geen goed of fout. Je hoeft het verlies niet te verwerken of een plekje te vergeten, laat staan te vergeten.

Jij bewandelt jouw pad, je hebt jouw eigen ontdekkingsreis hierin en belangrijk hierin is bij jezelf te blijven.



Let's support each other. Door er voor elkaar te zijn, te luisteren & elkaar echt te zien staan.

Wil je contact opnemen met mij?

Stuur me een mailtje of een dm.

Insta: [@mirjampoldnercoaching](https://www.instagram.com/mirjampoldnercoaching)  
[info@mirjampoldner.nl](mailto:info@mirjampoldner.nl)  
[www.mirjampoldner.nl](http://www.mirjampoldner.nl)