

Happy monday [1]

Ik wil weer wat vaker stil staan bij de fijne dingen in het leven. Ben de laatste tijd best veel negatief geweest en dat voelt niet zo goed. Want ik ben ook heel blij met wat ik nu heb in mijn leven. Mijn mooie mannen en een ritme in het leven. Natuurlijk zitten er nog steeds slechte dagen bij, maar voel ook dat het steeds een stapje beter gaat. Dat is misschien nu in de kerstperiode extra goed gegaan, omdat ik niet naar therapie ging. Want daar krijg ik echt slechte dagen van. En ik heb inmiddels me erbij neergelegd en vrede mee dat Max straks minder naar de kinderopvang gaat. Nog even afwachten hoe dat gaat lopen, meer thuis (wat ik natuurlijk heerlijk vind) wel iets extra zorg thuis. (nou meekijken, want de zorg ligt gewoon bij mij) Dus het nieuwe jaar staat voor positievere kijk in het leven, nieuwe gevoelens, nieuwe dingen en hopelijk ook nieuwe contacten op doen.

♥ Na een hele tijd erg slecht te hebben geslapen, zelfs aan met slaapmedicatie lukte het niet goed. Kan ik eindelijk beter slapen. Ben gestopt met de slaapmedicatie, dat voelt heel erg goed. En ik slaap echt veel beter. Er zitten wel nog nachten bij dat het minder goed gaat. Maar voel me mentaal zoveel beter door het meer slapen. Zo kan ik ook echt meer aan. Hiermee ben ik zo blij.

♥ De flashbacks die sinds twee weken uitblijven terwijl Max huilt, dit geeft zoveel meer rust in mijn hoofd.

♥ Mijn moeder die vorige week mee kwam naar ons huis nadat ik in Utrecht was geweest voor een terugkom middag van de moeder kind unit waar ik opgenomen was. Ze bleef gezellig een nachtje slapen, zodat ze hier even kon genieten van Max. En mijn verjaardag (die morgen is) was de aanleiding ervoor om te komen.

♥ Max kreeg een heel leuk setje kleding van oma (mijn moeder dus) een leuke spijkerbroek met sterren en een trui met

dinosaurussen. Helemaal verliefd op dit setje.



Omdat ik dus een middagje naar Utrecht ging, is Max met opa en oma mee gegaan naar huis. Ben zo blij dat ik dit nu gewoon makkelijk kan accepteren dat Max lekker met ze mee gaat. En dat ik weet dat het goed gaat zo zonder mij.

♥ Max meer thuis hebben, omdat sinds het nieuwe jaar hij geen drie dagen meer naar de kinderopvang gaat. Maar nog maar 1 1/2 dag erheen gaat. Die ene hele dag is nodig omdat ik dan therapie heb. (EMDR, wat bijna stopt) Maar daarvoor komt een nieuwe therapie in de plaats. En die halve dag is lekker om even voor mij echt te ontspannen.

♥ Fietsen met Max, dit is zo leuk. Juist ook omdat het allemaal zoveel tijd scheelt als ik hem naar de kinderopvang

breng en haal. Want hier loop ik namelijk twintig minuten voor, en nu ben ik gewoon in vijf a tien minuten daar.