

# Zelfzorg september 2021

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG

1 Maak tijd om voor jezelf te zorgen. Het is niet egoïstisch, het is essentieel

DONDERDAG

2 Merk de dingen op die je goed doet, hoe klein ze ook zijn

VRIJDAG

3 Laat zelfkritiek los en spreek jezelf vriendelijk toe

ZATERDAG

4 Plan een leuke of ontspannende activiteit en maak er tijd voor

ZONDAG

5 Vergeef jezelf als er dingen fout gaan. Iedereen maakt fouten



6 Focus op de basis: eet goed, doe aan lichaamsbeweging en ga op tijd naar bed

7 Geef jezelf toestemming om 'nee' te zeggen

8 Wees bereid te delen hoe je je voelt en vraag om hulp als dat nodig is

9 Streef ernaar goed genoeg te zijn, in plaats van perfect

10 Als je dingen moeilijk vindt, bedenk dan dat het ok is om niet ok te zijn

11 Maak tijd om iets te doen waar je echt van geniet

12 Ga actief naar buiten en geef je geest en lichaam een natuurlijke oppepper

13 Wees net zo lief voor jezelf als je voor een geliefde zou zijn

14 Als je het druk hebt, sta jezelf dan toe even stil te staan en een pauze te nemen

15 Bedenk een zorgzame, kalmerende zin die je kunt gebruiken als je je neerslachtig voelt

16 Laat positieve berichten voor jezelf achter die je regelmatig kunt zien

17 Merk op wat je voelt, zonder oordeel

18 Vraag een vertrouwde vriend om je te vertellen welke sterke punten ze in je zien

19 Geen plannen dag. Maak tijd om te vertragen en vriendelijk voor jezelf te zijn

20 Geniet van foto's uit een tijd met gelukkige herinneringen

21 Vergelijk hoe je je van binnen voelt niet met hoe anderen er van buiten uitzien

22 Neem de tijd voor jezelf. Maak ruimte om gewoon te ademen en stil te zijn

23 Laat de verwachtingen die anderen van je hebben los

24 Accepteer jezelf en herinner je dat je geliefd en liefde waard bent

25 Vind een nieuwe manier om een van je sterke punten of talenten te gebruiken

26 Vermijd te zeggen 'ik zou moeten' en maak tijd om niets te doen

27 Maak tijd vrij door overbodige plannen af te zeggen

28 Kies ervoor om je fouten te zien als stappen die je verder helpen

29 Schrijf drie dingen op die je aan jezelf waardeert

30 Herinner jezelf eraan dat je genoeg bent, precies zoals je bent

