

Zelfzorg September 2026

MAANDAG

DINSDAG

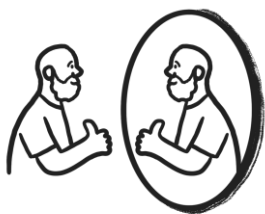
WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Neem tijd voor zelfzorg. Het is niet egoïstisch, maar essentieel

2 Merk op wat je goed doet, hoe klein ook

3 Laat zelfkritiek los en spreek vriendelijk tegen jezelf

4 Plan iets leuks of ontspannends en maak er tijd voor

5 Vergeef jezelf als er iets misgaat. Iedereen maakt fouten

6 Focus op de basis: eet goed, beweeg en ga op tijd naar bed

7 Geef jezelf toestemming om 'nee' te zeggen

8 Durf te delen hoe je je voelt en vraag hulp wanneer nodig

9 Streef naar goed genoeg, niet naar perfect

10 Als je het moeilijk hebt, onthoud: het is oké om niet oké te zijn

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

12 Kom buiten in beweging en geef je geest en lichaam een natuurlijke oppepper

13 Wees net zo vriendelijk voor jezelf als voor een dierbare

14 Als je druk bent, gun jezelf pauze en rust

15 Bedenk een zorgzame, kalmerende zin voor moeilijke momenten

16 Laat positieve berichtjes voor jezelf achter

17 Dag zonder plannen. Vertraag en wees lief voor jezelf

18 Vraag iemand die je vertrouwt welke sterke kanten die in jou ziet

19 Merk op wat je voelt, zonder oordeel

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

21 Vergelijk niet hoe jij je vanbinnen voelt met hoe anderen overkomen

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

23 Laat de verwachtingen van anderen over jou los

24 Accepteer jezelf en onthoud dat je liefde waard bent

25 Zeg minder vaak 'ik zou moeten' en maak tijd om niets te doen

26 Vind een nieuwe manier om een sterke kant of talent te gebruiken

27 Maak tijd vrij door onnodige plannen af te zeggen



28 Zie je fouten als stappen die je helpen leren

29 Schrijf drie dingen op die je waardeert aan jezelf

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



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Aardiger · Samen