

Zelfzorg vragen



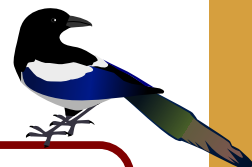
Maak zelfzorg je prioriteit, omdat je met een volle batterij veel meer van betekenis kunt zijn voor jezelf en anderen, dan wanneer je burned-out op de bank ligt.

Vaak zitten we veelal in mannelijke energie, de actie stand. En staat presteren hoger aan onze to do lijst dan voor jezelf zorgen. Vrouwelijke energie staat voor rust, voor jezelf zorgen en voelen. Onderstaande vragen en opdrachten kunnen je helpen dit meer in balans te brengen.

Hoe ziet zelfzorg er op dit moment voor jou uit? Wat doe je voor jezelf?

Denk aan voeding, rust, massage/kapper/schoonheidsspecialiste, jezelf mooi maken, cadeautjes voor jezelf, mentale gezondheid, beweging, de natuur in.

Wat heb je van huis uit mee gekregen over zelfzorg?



Bedenk in welke vorm dit er was en of hier bv. iets tegenover moest staan.

Zelfzorg vragen



Van hoe het was en hoe het nu is naar;
Wat zou ik zelf willen qua zelfzorg?

Hoe denk je zelf over zelfzorg? Wat zijn jouw waarden hierover?

Denk aan dit is waardevol, liefdevol, geeft me energie en word ik blij van.

Hoe voel je je of hoe zou je je voelen, als je echt voor jezelf zorgt?

Sluit je ogen, zie het voor je, voel en omschrijf dit vervolgens.

'Zelfzorg begint al met plassen als je moet plassen, drinken als je dorst hebt en rust nemen als je moe bent.'

Schrijf hieronder jouw quote;



Zelfzorg vragen



Hoe maak ik zelfzorg mijn prioriteit?

Op welke gebieden mag ik meer voor mijzelf zorgen?
Omcirkel de eerste drie woorden die je ziet.

howihdnee zeggen lohdbmvoedingpql
wbfalqncpqalknuffelenaupdierenlal
patlezenfqhxlwandelenpzxinbadkjoli
oqnaardesaunahgoziyademenhzxutrp
pquhazorustnemenphdlouijnagelsqui
loqkledingugbmijzelfmooimakenuhjs
cadeauhxpoamentalegezondheidxkyl
psrbzscreativiteitgojkhobbysrfboqij
plkapslapenjzpxmediterenpoqfdvary

Vul hier de 3 gevonden woorden in:

Bekijk jouw antwoorden tot nu toe en vat hieronder samen hoe jij de komende tijd meer voor jezelf gaat zorgen.

En bedank jezelf voor dit moment van zelfzorg en zelfliefde!