

PAUZE EN ADEM RUIMTE

Zelfzorg begint soms met even stoppen.

Kijk rustig om je heen. Noem voor jezelf drie dingen die je ziet, twee geluiden die je hoort en één plek waar je lichaam contact maakt met de stoel of vloer.

Neem daarna een moment om op te merken hoe je je voelt. Je hoeft niets te veranderen.



Reflectie: Wat merk ik nu op?

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Je lichaam geeft signalen, ook wanneer je agenda vol is.

Sta even stil en merk op: waar voel je spanning, warmte, rust of vermoeidheid? Kies één kleine, haalbare behoefte die nu aandacht verdient.

Voorbeeld: water drinken, je schouders ontspannen of even naar buiten kijken.



Reflectie: Wat heeft mijn lichaam op dit moment nodig?

BEWAAK JE GRENZEN

Een grens helpt je opmerken wat voor jou wel en niet werkt.

Denk aan een situatie waarin je ruimte nodig hebt. Oefen een korte zin, zoals: “Dat lukt me vandaag niet” of “Ik kom daar later op terug.”

Je mag je grens rustig en duidelijk uitspreken.



Reflectie: Welke grens wil ik vandaag serieus nemen?

LAAT STEUN TOE

Je hoeft niet alles alleen te dragen.

Denk aan iemand bij wie je je veilig voelt. Kies één concrete vraag om steun mee te vragen: luisteren, samen iets doen of praktische hulp.

Een klein verzoek mag al genoeg zijn.



Reflectie: Wie kan ik vandaag benaderen?

KIES EEN KLEIN HERSTELMOMENT

Een klein rustmoment kan ruimte geven in een drukke dag.

Kies iets eenvoudigs dat bij jou past: rek je uit, drink iets rustigs, luister naar een lied of kijk even naar buiten. Maak het klein genoeg om vandaag echt te doen.



Reflectie: Welk herstelmoment kies ik?

GEEF JEZELF RUIMTE

Je hoeft niet meteen een oplossing te vinden.

Merk op wat er in je omgaat. Geef jezelf een paar minuten om te voelen, denken of gewoon stil te zijn. Kies daarna één kleine stap die op dit moment passend voelt.



Reflectie: Welke ruimte heb ik nu nodig?

WEES MILDER VOOR JEZELF

Je hoeft niet alles perfect te doen.

Denk aan iets wat vandaag lastig was. Wat zou je tegen een goede vriend zeggen in dezelfde situatie? Probeer diezelfde vriendelijke toon ook voor jezelf te gebruiken.



Reflectie: Welke vriendelijke woorden wil ik mezelf geven?

MAAK HET HAALBAAR

Een kleine stap telt ook.

Kies één taak die veel ruimte inneemt in je hoofd. Maak de eerste stap zo klein dat je er vandaag mee kunt beginnen. Je hoeft niet alles in één keer af te maken.



Reflectie: Wat is mijn kleinste eerste stap?

STA STIL BIJ WAT HELPT

Je mag ontdekken wat bij jou past.

Denk terug aan een moment waarop je je iets rustiger, meer verbonden of gesteund voelde. Wat droeg daaraan bij? Kies één element dat je deze week opnieuw ruimte wilt geven.



Reflectie: Wat wil ik vaker toelaten?
