Het Zelfzorgwiel

Een hulpmiddel om zelfzorg in verschillende levensgebieden te verkennen

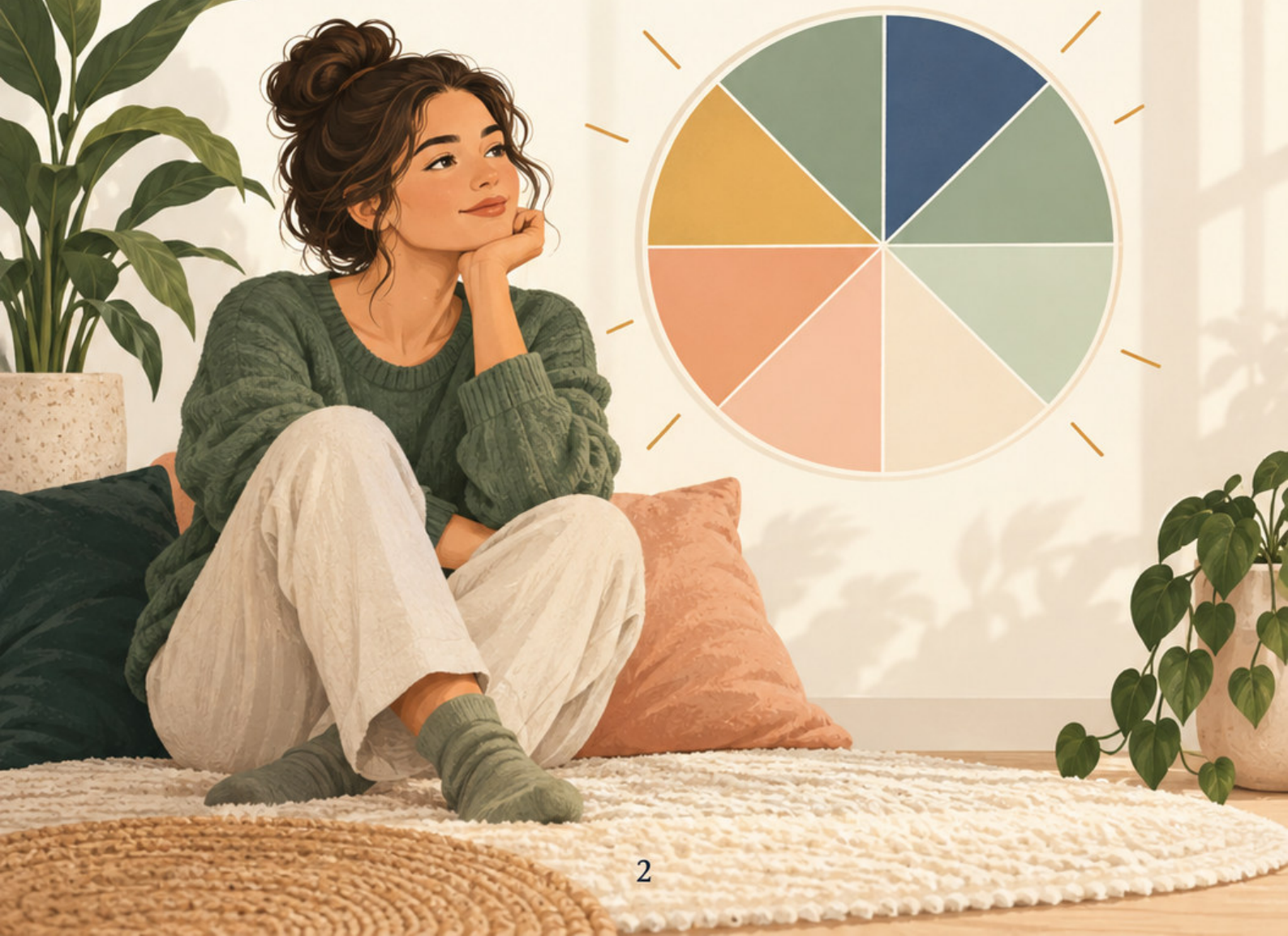
Gebruik deze pagina om stil te staan bij wat jou ondersteunt, wat aandacht vraagt en welke kleine stap je wilt zetten.



Zo gebruik je het wiel

1. Neem rustig de tijd en bekijk elk levensgebied.
2. Geef elk gebied een cijfer van 1 tot 10: hoe tevreden ben je er op dit moment mee?
3. Noteer wat al goed gaat en wat je graag zou willen veranderen.
4. Kies één kleine, haalbare stap om mee te beginnen.

Er zijn geen goede of foute scores. Het wiel is een hulpmiddel voor reflectie, geen beoordeling.



Acht gebieden van zelfzorg



Bekijk de gebieden als onderdelen van je dagelijks leven.
Sommige vragen op dit moment meer aandacbt dan andere.

Lichamelijk • Emotioneel • Sociaal • Professioneel • Financieel • Persoonlijk • Spiritueel • Omgeving

Mijn huidige balans



Welk gebied voelt op dit moment het meest in balans?

Welk gebied vraagt nu om meer aandacht?

Wat merk ik daarvan in mijn dagelijks leven?

Mijn aantekeningen

Mijn scores

Geef elk gebied een cijfer van **1** tot **10**. Kies het cijfer dat het beste past bij hoe tevreden je er nu mee bent.

 **Lichamelijk**	____ / 10
 **Emotioneel**	____ / 10
 **Sociaal**	____ / 10
 **Professioneel**	____ / 10
 **Financieel**	____ / 10
 **Persoonlijk**	____ / 10
 **Spiritueel**	____ / 10
 **Omgeving**	____ / 10

LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?



Mijn aantekeningen: _____

LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Wat al goed gaat

Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?



Mijn aantekeningen:

LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Wat ik nodig heb



Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

Reflectievraag: “Hoe merk ik dat mijn lichaam rust of beweging nodig heeft?”

Mijn aantekeningen: _____



LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.



Binnen mijn invloed

Buiten mijn invloed

Mijn aantekeningen: _____

LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?

Mijn aantekeningen: _____



LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied.
Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.



1.

2.



Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

LICHAMELIJK

Lichamelijke zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee. Vraag: “Hoe merk ik dat mijn lichaam rust of beweging nodig heeft?”





Mijn aantekeningen:

EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften. Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?



Mijn aantekeningen: _____

EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Wat al goed gaat

Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?



Mijn aantekeningen: _____

EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Wat ik nodig heb



Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent. Reflectievraag: “Welk gevoel verdient vandaag mijn aandacht?”

Mijn aantekeningen: _____

EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Wat mij belemmert



Welke situatie maakt dit gebied lastiger?
Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet?
Schrijf zonder jezelf te beoordelen.

Binnen mijn invloed

Buiten mijn invloed

Mijn aantekeningen: _____

EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?

Mijn aantekeningen: _____



EMOTIONEEL

Emotionele zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.



Moment 1

Moment 2

Mijn aantekeningen: _____

Emotionele zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

EMOTIONEEL

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee.

Vraag: “Welk gevoel verdient vandaag mijn aandacht?”



Mijn aantekeningen: _____

SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?

Mijn aantekeningen: _____



SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Wat al goed gaat

Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?



Mijn aantekeningen: _____

SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Wat ik nodig heb

Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

Reflectievraag: “Bij wie voel ik me gezien en gesteund?”



Mijn aantekeningen:

SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.



Binnen mijn invloed

Buiten mijn invloed

Mijn aantekeningen:

SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?

Mijn aantekeningen: _____



SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.

1.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein:

_____

_____

2.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein:

_____

_____



Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

SOCIAAL

Sociale zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee. Vraag: “Bij wie voel ik me gezien en gesteund?”



Mijn aantekeningen: _____

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften. Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?



Mijn aantekeningen: _____

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Wat al goed gaat



Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?

Mijn aantekeningen:

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Wat ik nodig heb

Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan ...”
Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

Reflectievraag: “Welke kleine verandering maakt mijn werkdag werkbaarder?”

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____



PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.

Binnen mijn invloed



Ik kan kiezen voor mijn focus, pauzes en grenzen.

Buiten mijn invloed



Sommige dingen liggen buiten mijn invloed.

Mijn aantekeningen: _____

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?



Mijn aantekeningen: _____

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Mijn weekplan



Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.

1.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein: _____

_____

_____

2.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein: _____

_____

_____

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PROFESSIONEEL

Professionele zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee. Vraag: “Welke kleine verandering maakt mijn werkdag werkbaarder?”





Mijn aantekeningen: _____

FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?

Mijn aantekeningen: _____



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Wat al goed gaat



Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?

overzicht

bewuste keuzes

kleine financiële routines

Mijn aantekeningen:



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Wat ik nodig heb

1. Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

2. Reflectievraag: “Welke financiële stap geeft mij meer overzicht?”



Mijn aantekeningen: _____

FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.



Binnen mijn invloed

Buiten mijn invloed





Mijn aantekeningen:



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?

Mijn aantekeningen: _____



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.

1.

2.

Mijn aantekeningen: _____



FINANCIEEL

Financiële zelfzorg:
Terugkijken zonder oordeel



Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee. Vraag: “Welke financiële stap geeft mij meer overzicht?”

Kleine stappen tellen mee

Mijn aantekeningen: _____



PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?



Mijn aantekeningen: _____

PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Wat al goed gaat

Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?



interesses

waarden

leren en tijd voor jezelf

Mijn aantekeningen:

Persoonlijke zelfzorg: Wat ik nodig heb

1. Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

2. Reflectievraag: “Wat wil ik ruimte geven omdat het belangrijk voor mij is?”

Mijn aantekeningen: _____



PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.

Binnen mijn invloed



interesses,
waarden,
leren en
tijd voor jezelf

Buiten mijn invloed



Mijn aantekeningen: _____

PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____

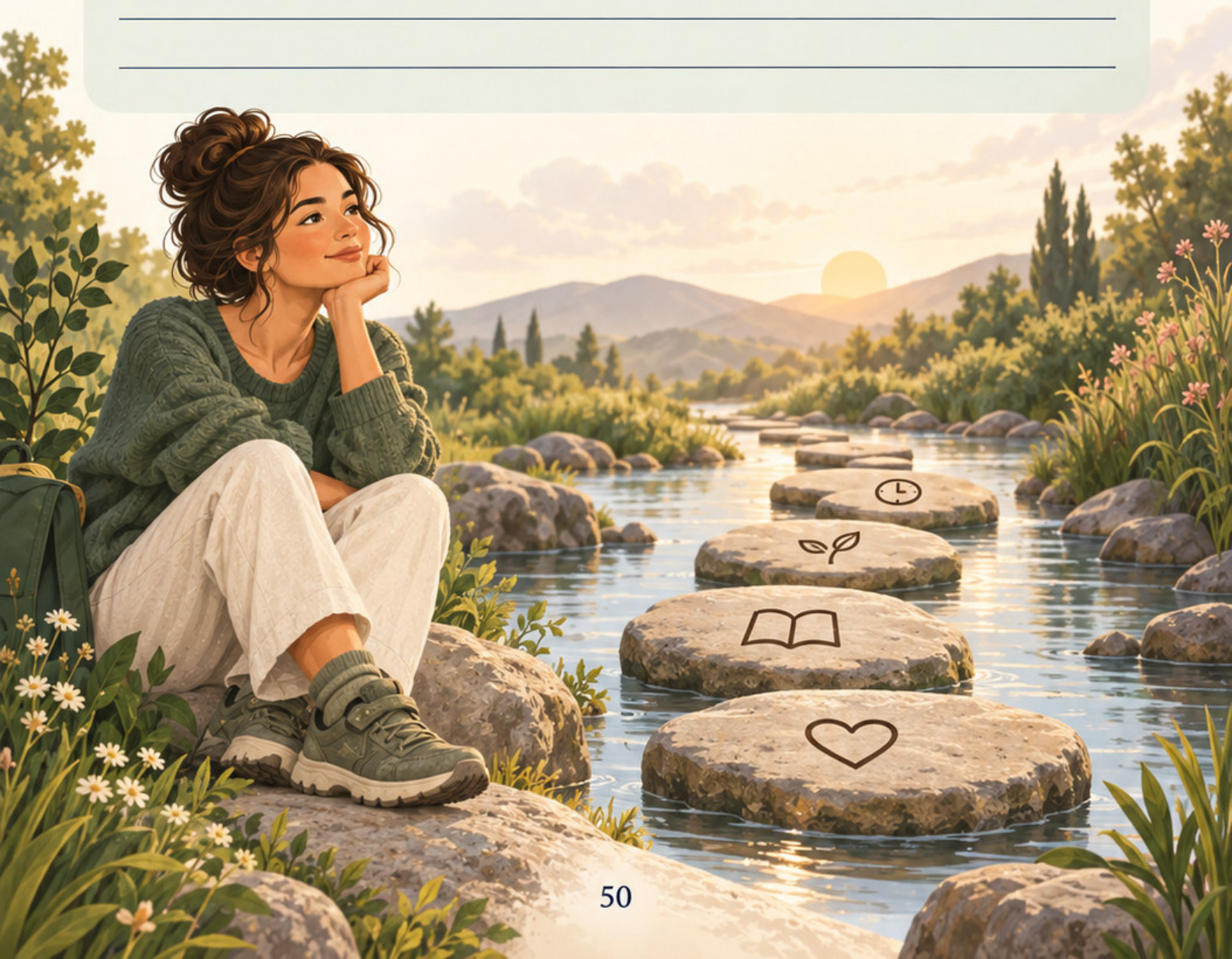
_____

_____

_____

_____

_____



PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?



Mijn aantekeningen:

PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied.
Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.



1.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein:

_____

_____

2.

Wanneer: _____

Hoe houd ik het klein:

_____

_____

Mijn aantekeningen: _____

_____

_____

_____

_____





PERSOONLIJK

Persoonlijke zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee. Vraag: “Wat wil ik ruimte geven omdat het belangrijk voor mij is?”





Mijn aantekeningen: _____

SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?

Mijn aantekeningen: _____



SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Wat al goed gaat

Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn.
Wat helpt om dit vaker op te merken?

Mijn aantekeningen:



SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Wat ik nodig heb

Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent.

Reflectievraag: “Wanneer voel ik betekenis of verbondenheid?”



Mijn aantekeningen: _____

SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Wat mij belemmert



Welke situatie maakt dit gebied lastiger?
Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet?
Schrijf zonder jezelf te beoordelen.

Binnen mijn invloed	Buiten mijn invloed

Mijn aantekeningen: _____



SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen: _____



SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?

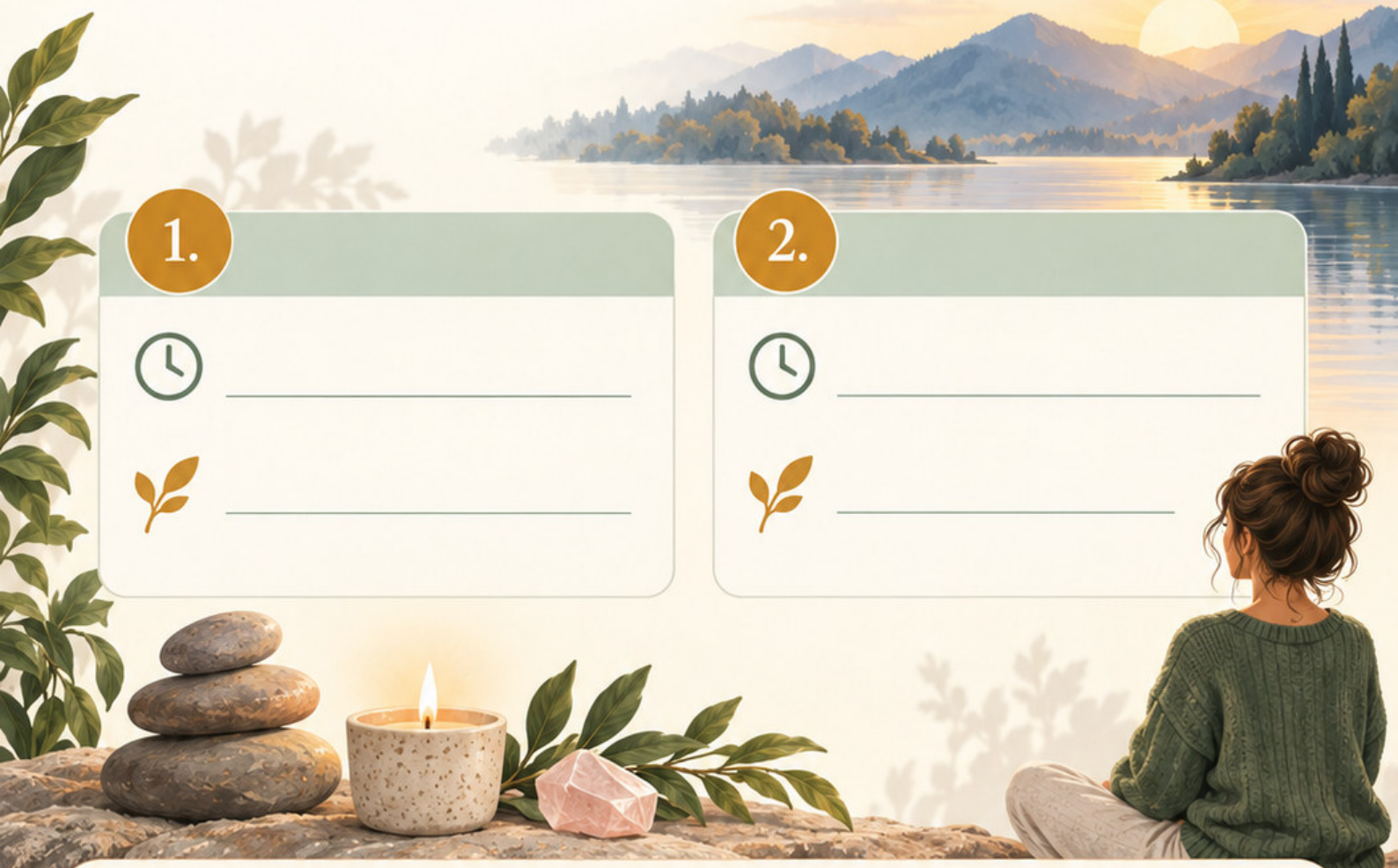
Mijn aantekeningen: _____



SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.



1.

_____

_____

2.

_____

_____

Mijn aantekeningen: _____

SPIRITUEEL

Spirituele zelfzorg: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee.
Vraag: “Wanneer voel ik betekenis of verbondenheid?”



Mijn aantekeningen:

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Mijn signalen herkennen

Sta even stil bij je energie, aandacht en behoeften.
Welke signalen vertellen je dat dit gebied aandacht vraagt?



Mijn aantekeningen: _____

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Wat al goed gaat

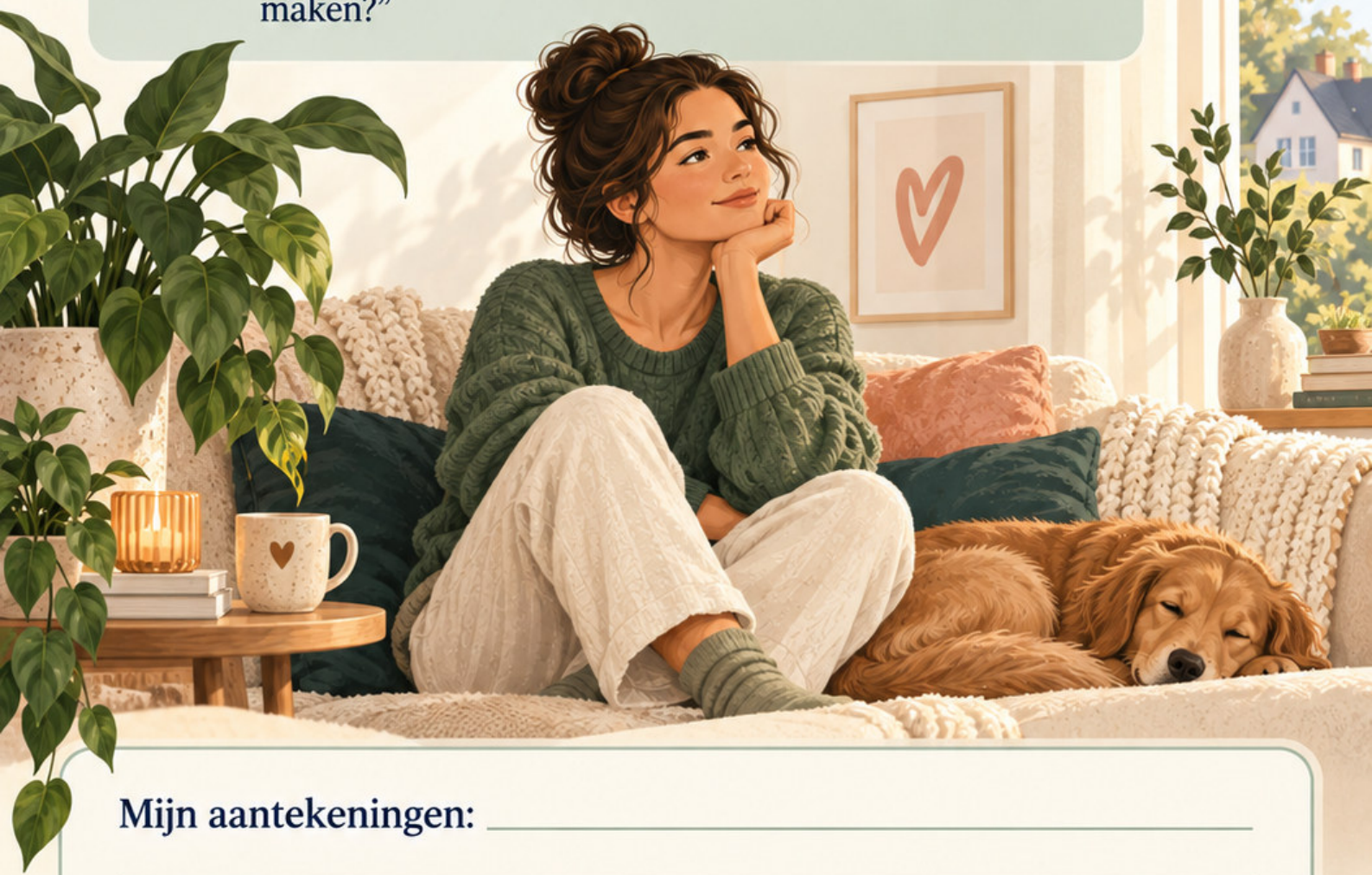
Noem drie dingen die in dit gebied al steunend of prettig zijn. Wat helpt om dit vaker op te merken?

Mijn aantekeningen:

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Wat ik nodig heb

Maak deze zin af: “In dit gebied heb ik meer behoefte aan …” Noteer ook wat die behoefte voor jou betekent. Reflectievraag: “Welke plek of situatie kan ik iets prettiger maken?”



Mijn aantekeningen:

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Wat mij belemmert

Welke situatie maakt dit gebied lastiger? Wat ligt binnen jouw invloed en wat niet? Schrijf zonder jezelf te beoordelen.

Binnen mijn invloed

Buiten mijn invloed





Mijn aantekeningen:

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Een haalbare stap

Kies één kleine stap die je binnen de komende zeven dagen kunt proberen. Maak hem concreet: wat, wanneer en waar?

Mijn aantekeningen:



OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Steun en hulpbronnen

Welke persoon, plek, gewoonte of hulpmiddel kan je ondersteunen? Hoe kun je die steun deze week benutten?



Mijn aantekeningen: _____

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Mijn weekplan

Plan twee korte momenten voor dit gebied. Noteer wanneer je ze doet en hoe je de stap klein houdt.



1.

Wanneer:

Hoe houd ik het klein:

2.

Wanneer:

Hoe houd ik het klein:

Mijn aantekeningen: _____

OMGEVING

Zelfzorg voor mijn omgeving: Terugkijken zonder oordeel

Wat heb je geprobeerd? Wat werkte een beetje, wat wil je aanpassen en wat neem je mee? Kleine stappen tellen mee
Vraag: “Welke plek of situatie kan ik iets prettiger maken?”

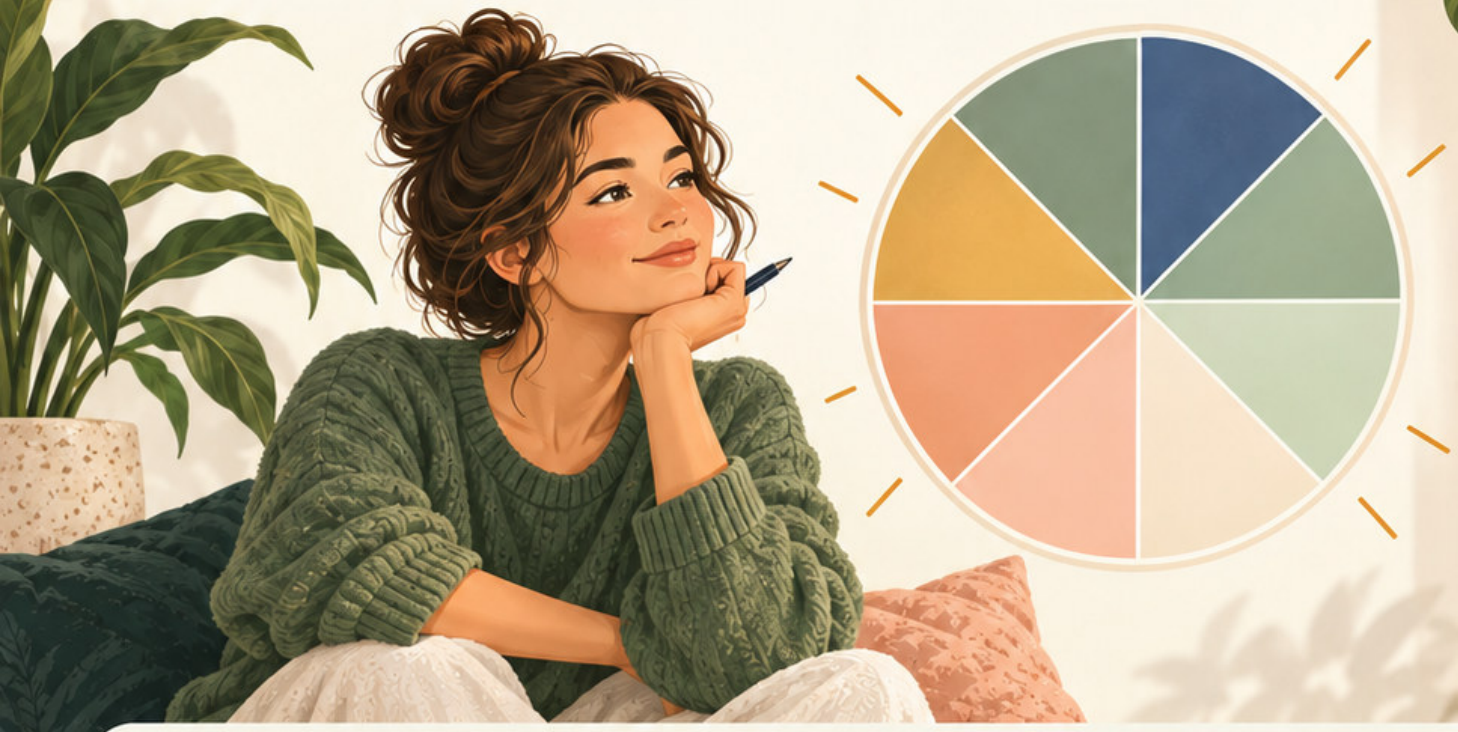
Mijn aantekeningen: _____



ZELFZORG

Mijn volgende stap

Bekijk je scores en aantekeningen opnieuw. Welk gebied wil je de komende week aandacht geven? Kies één kleine stap. Wat of wie kan je daarbij ondersteunen? Noteer ook wanneer je wilt terugkijken.



Mijn gekozen stap:

_____

Wanneer ga ik dit doen?

_____

Wie of wat kan mij ondersteunen?

_____