

Zelfzorgacties

- Drink een favoriete kopje in stilte
- Schrijf 3 dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent
- Luister naar rustgevende muziek
- Kleed je in iets waar jij je prettig in voelt
- Luister naar stilte of zachte natuurgeluiden
- Doe een korte meditatie (bijv. 5 minuten)
- Lees een paar bladzijden in een boek dat je kalmeert
- Kleur een mandala of tekening in
- Maak een collage of moodboard van een fijne dag
- Kijk naar de lucht (wolken, maan, sterren, kleuren)
- Doe 10 minuten helemaal niets
- Eet iets kleins en bewust (bijv. kop thee en koekje)
- Luister naar een feelgood film of serie
- Maak een lijstje met wat je blij maakt
- Zeg tegen jezelf een helpende gedachte
- Laat je mobiel even weg liggen
- Maak een lijstje van 5 dingen die je veilig laten voelen
- Zet een zacht muziekje aan en adem rustig
- Maak je favoriete hoekje in huis gezellig
- Noteer wat je vandaag los mag laten
- Knip en plak mooie plaatjes in je journal
- Schrijf één zin op die jouw gevoel samenvat
- Plan een rustmoment in, midden op de dag
- Maak een zachte ochtend- of avondroutine
- Schrijf jezelf een korte, lieve brief
- Teken iets kleins dat bij je dag past
- Zeg: ik hoef vandaag niets te bewijzen
- Leg je hand op je hart en adem rustig
- Luister naar een podcast over iets wat je inspireert
- Ruim 5 kleine dingen op die je onrust geven
- Vraag jezelf: wat zou nu goed voelen?
- Zet een timer en schrijf 5 minuten alles van je af
- Plak een inspirerende quote in je journal
- Maak een kop warme chocolademelk of ijsthee
- Schrijf op: wat heb ik vandaag nodig van mezelf?
- Doe een body scan: even inchecken bij elk deel van je lichaam
- Maak een prikkelvrije playlist
- Doe een mini-sorteeractie (mandje, lade, tas)
- Maak een visueel lijstje: wat geeft mij energie?
- Zeg hardop: ik mag het op mijn manier doen
- Maak een 'geluid van de dag' moment: luister bewust
- Schrijf op: wat wil ik vieren vandaag, al is het iets kleins?
- Plan bewust een "niets moet" moment in
- Maak een woordweb rondom het woord "rust" of "liefde"
- Kijk naar een oude foto waar je blij van wordt
- Laat je inspireren door een kleurboek of Pinterestplaatje
- Bak iets wat lekker ruikt (ook al eet je het niet op)
- Maak een lijstje met "wat mag ik loslaten?"
- Vul een pagina met hartjes of zonnetjes voor alles wat vandaag oké voelde
- Creëer een klein ritueel voor de avond (lichtje aan, muziekje, bladzijde lezen)
- Luister liggend naar rustige muziek met gesloten ogen
- Maak een 'zachte doelen'-lijstje: kleine dingen waar je naar uitkijkt
-
-
-
-