

MIJN SELFCARE-ROUTINES

5 TIPS die je helpen de juiste selfcare-routines uit te kiezen én vol te houden:

1 BEDENK WAT HET JE OPLEVERT:

kies voor routines die werken voor jóú. Pak je selfcare-kalender erbij en gebruik je eigen ervaring met de oefeningen uit de training als selectie criterium: welke dagelijkse gewoontes kunnen jou structureel meer rust, ontspanning of tevredenheid opleveren? Kies routines waar je 100% voor wilt gaan én die je het makkelijkst kunt toevoegen aan jóúw agenda.

2 HOUD HET KLEIN: het volhouden van nieuwe routines lukt het best als je voor iets simpels kiest, dat toch effectief is. Ga bijvoorbeeld voor de 3 minuten mindfulness-oefening in de ochtend, een korte yogaoefening in de middag en sluit de dag af met je eigen feelgood-nummer. Hoe kleiner, hoe beter.

Mijn selfcare-routines voor **'S OCHTENDS:**

1

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

Mijn selfcare-routines voor **'S MIDDAGS:**

1

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

Mijn selfcare-routines voor **'S AVONDS:**

1

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

3 KIES EEN 'ANKERMOMENT':

koppel je nieuwe routine aan iets dat je tóch al elke dag doet. Plan 5 minuten 'nietsdoen' of prioriteiten stellen bij je ontbijt, strek je uit als je naar de wc loopt of adem een paar keer flink in en uit bij het koffiezetten. En: maak het concreet. Bijvoorbeeld: als ik 's avonds mijn tanden heb gepoetst, schrijf ik één ding op waar ik die dag tevreden over was.

4 COMPLIMENTEER JEZELF: elke

keer als het je is gelukt je aan je routine te houden. Geef jezelf een schouderklopje, vinkje of geef hardop een complimentje aan jezelf: zolang jij er maar een goed gevoel van krijgt. Voelt dit ongemakkelijk? Haal dan je schouders op en bedenk dat je jezelf hier een groot plezier mee doet.

5 ZOEK SUPPORT: vraag een

partner, collega of vriend(in) om je aan te moedigen jouw nieuwe routines vol te houden. Beter nog: spreek af om één of meerdere routines samen te starten en/of je ervaringen te delen. Voor veel oefeningen geldt dat dit het effect ervan versterkt.

