

# Zelfzorg op de Agenda

---

Wendy Reijnhoudt – Uredu Wellness



# Inhoud

<b>Intro</b>	<b>3</b>
<b>Stress is not the enemy</b>	<b>5</b>
<b>Zelfzorg... kan er ook nog wel bij</b>	<b>13</b>
<b>Rust is brandstof</b>	<b>20</b>
<b>De kracht van "Nee" zeggen</b>	<b>24</b>
<b>Jezelf op de agenda zetten</b>	<b>30</b>
<b>You made it!</b>	<b>38</b>

# Hoi mooierd!

Fijn dat je aan dit e-book begint!

Dit is jouw eerste stap naar meer bewustzijn in de hectiek van de dag. Want de agenda's stromen vol, de to-do lijsten worden gewoon langer en er is weer genoeg te doen.

Ik heb de ballen vaak genoeg laten vallen zodat jij dat niet hoeft te doen.

Dingen vergeten, geveld worden door vermoeidheid en kwaaltjes en op je tandvlees de boel bij elkaar houden. Klinkt frustrerend toch? Dit is voor mij meerdere keren realiteit geweest en ik had 2 burn-outs nodig om de knop om te zetten.

Zo ver hoeft het niet te komen, en hopelijk helpt dit e-book jou bij een goede balans tussen hollen en stilstaan. Want het is heel goed mogelijk alles te doen wat je wilt, mits je jezelf ook op de agenda zet.

Met dit e-book laat ik je zien hoe jij zelfzorg voor jezelf integreert in je dagelijkse routine, wanneer je de tijd hebt maar juist wanneer je tijd tekort lijkt te komen.

Veel leesplezier!



Stress gaat  
nergens heen.

En jij ook niet



# Stress is not the enemy

## **“Stress gaat nergens heen en jij ook niet”**

Als een zelf benoemde Rust Rebel zal het je misschien verbazen dat ik zeg dat stress niet het probleem is. Stress is namelijk onderdeel van het leven, het zorgt ervoor dat we in beweging komen. Stress zorgt dat we oplossingen bedenken. In de kern zorgt stress ervoor dat we overleven.

Als er in de oertijd een wild dier op je pad kwam zorgt stress ervoor dat jij een adrenaline boost kreeg waardoor je keihard weg kon rennen om jezelf in veiligheid te brengen. Deze acute stress zorgt ervoor dat jouw lichaam als enige focus heeft jou de brandstof te geven om te maken dat je wegstomt.

Een andere reactie die stress jouw fysiek kan geven is dat alle lichamelijke functies tijdelijk uitgeschakeld worden. Daarmee speel je eigenlijk dood zodat jij geen aantrekkelijke maaltijd voor het wilde dier bent, die jou vervolgens met rust laat.

# Stress van vandaag

De stress van vandaag is nogal anders.

In plaats van wilde dieren worden we blootgesteld aan deadlines, 24/7 bereikbaar zijn en to-do lijsten.

Iedere dag weer.

Stress gaat nergens heen, het is er simpelweg.

Het punt is niet dat wij niet met stress kunnen omgaan.

Het punt is dat wij de stress opslaan en door blijven gaan, in plaats van rust te nemen.

De stress wordt chronisch en daar komen de klachten, rusteloosheid en vermoeidheid van.

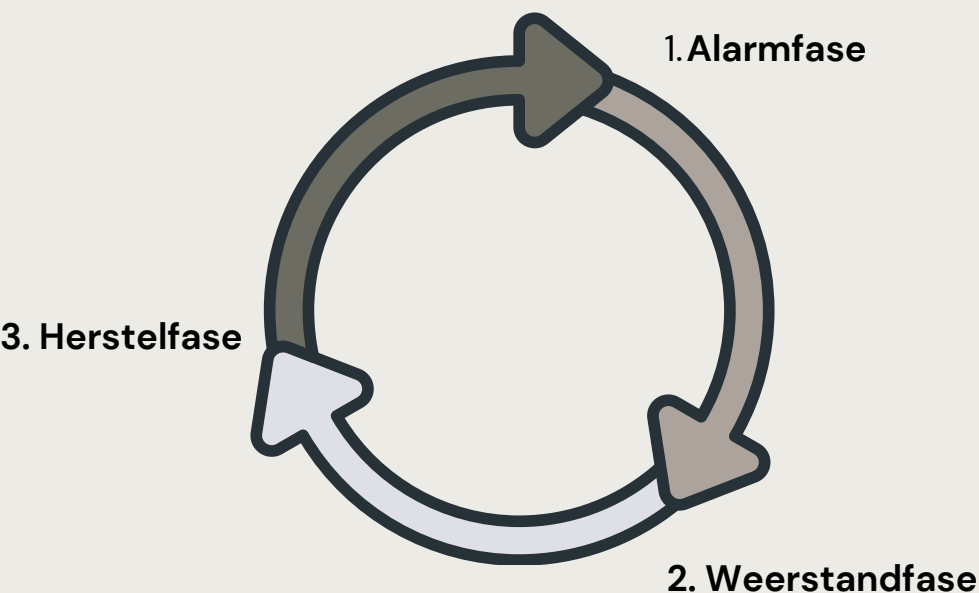
De oplossing is simpel. Door middel van rust de stress cyclus doorlopen.



# De stress cyclus

Emily en Amelia Nagoski omschrijven in hun boek "Burn-out" de manier om je lichaam te laten weten dat we veilig zijn en daardoor stress te verminderen. Namelijk het doorlopen van de stress cyclus.

Ze stellen vast dat we in deze cyclus vastlopen, waardoor er geen ontlading plaatsvindt. Daardoor blijven we spanning houden en bouwt stress zich verder op in ons lichaam en hoofd. Hieronder een weergave van de 3 fases van de stress cyclus.



# Fases van de stress cyclus

## 1. Alarmfase

In de alarmfase reageert ons lichaam op stress door de "vecht- of vluchtreactie" te activeren. Het sympathische zenuwstelsel stuurt signalen naar het lichaam om adrenaline en cortisol vrij te maken, waardoor de hartslag en de ademhaling versnellen en de spieren zich aanspannen.

## 2. Weerstandfase

De weerstandsfase treedt op wanneer de stress aanhoudt en het lichaam niet in staat is om te herstellen. Het lichaam blijft in een staat van hoge alertheid, wat kan leiden tot symptomen zoals prikkelbaarheid, slapeloosheid en verlies van concentratie.

## 3. Herstelfase

De herstelfase is de laatste fase van de stresscyclus en is cruciaal om te voorkomen dat stress leidt tot burn-out. Tijdens deze fase keert het lichaam terug naar zijn normale functie en herstelt het van de effecten van stress.



# Ga tot de finish!

Het is belangrijk om te begrijpen dat het doorlopen van de stresscyclus niet altijd mogelijk is. Soms blijft stress aanhouden en heeft het lichaam geen kans om te herstellen. Dit kan leiden tot burn-out. Als je het gevoel hebt dat je vastzit in de weerstandsfase en niet in staat bent om de stresscyclus te doorlopen, is het belangrijk om hulp te zoeken van een professional.

In "Burn-out" benadrukken Amalia en Emily Nagoski het belang van het identificeren van de oorzaken van stress en het toepassen van strategieën om stress te verminderen en de stresscyclus te doorlopen. Deze strategieën omvatten onder meer lichaamsbeweging, meditatie, ademhalingsoefeningen en sociale ondersteuning.

Door te begrijpen hoe stress werkt en hoe het lichaam reageert, kunnen we strategieën ontwikkelen om stress te verminderen en onze gezondheid en welzijn te bevorderen. Het is belangrijk om tijd te nemen voor zelfzorg en aandacht te besteden aan ons lichaam en geest. Door de stresscyclus te doorlopen en te herstellen, kunnen we ons veerkrachtiger en energiekeer voelen en kunnen we burn-out voorkomen.



# De stress cyclus doorlopen



## 1.

### Begin: STRESSSS

De deadline, de telefoontjes, protesterende kids aan de ontbijttafel, de vergadering waar je totaal geen zin in hebt, de vervelende collega (vul zelf maar in waar je cortisol van stijgt).

## 2.

### Midden: Zet je schrap!

Even uit de situatie stappen, met een strakke blik op de klok door banjeren. Verstand op O, je collega vertellen dat het nu even ECHT NIET uitkomt.

Kortom, volhouden.

## 3.

### Einde: Ontladen!

Een hardloopsessie van 5 km, even buiten wandelen, bellen met een goede vriendin, knuffelen met je partner, keihard huilen.

De stress letterlijk uit je lichaam halen, sla deze stap **NIET** over.

# Zelfbewustzijn

Verken voor jezelf in welke situaties jij stress ervaart. Welke gevoel krijg je erbij en waar voel je het in je lichaam? Schrijf het uit onder het kopje Alarm. Zet daartegenover de dingen waar je rustig en ontspannen van raakt onder Herstel. Misschien weet je het niet meteen maar neem de tijd, het kunnen de kleinste dingen zijn.

## Alarm

## Herstel

Zelfzorg is  
geen  
kwestie van  
"ikke eerst!"

Zelfzorg is  
zeggen  
"Ik ook"



# Zelfzorg... dat kan er ook nog wel bij

**“Zorgen dat ik me goed voel is mijn enige taak”**

**Gala Darling**

Het woord zegt het al, Zelf-Zorg. Zorgen voor jezelf, door jezelf. Want een ander doet het niet voor je. Klinkt heel hard maar zo bedoel ik het niet. Want alleen jij weet wat je nodig hebt, waar je behoefte aan hebt en ook jij kan de stappen zetten dit voor elkaar te krijgen.

Om voort te borduren op de herstelfase van de stress cyclus, zelfzorg is hier een essentieel onderdeel van. Want alleen zo kom je weer tot jezelf, verlaat de stress je lichaam en kan je weer verder zonder de stress mee te nemen.

Weer iets op je lijstje, alleen zal deze actie je uiteindelijk tijd en energie opleveren! Het begin is misschien overweldigend, want waar te beginnen.

Een kleine heads-up: zelfzorg hoeft niet veel tijd te kosten en het hoeft ook geen geld te kosten.

# Zelfzorg Quiz!

Quiz-tijd! Wat betekent zelfzorg voor jou? Welke activiteiten geven jou het gevoel van rust en ontspanning (kijk even terug naar wat je in het herstel veld hebt ingevuld). Kies zoveel activiteiten als je wilt.

- Tijd alleen doorbrengen
- Hardlopen
- Een bad nemen
- Een boek lezen
- Sporten
- Tijd met dierbaren
- Tuinieren
- Creatief bezig zijn
- Dagdromen
- Ultgaan met vrienden
- Sex
- Denken aan het verleden
- Kletsen met een goede vriend(in)
- Mijmeren
- Muziek luisteren
- Jezelf optutten / verzorgen
- Wandelen
- Meditatie
- Tijd met dieren
- In de natuur zijn
- Eten
- Koffie / thee drinken
- TV kijken
- Dansen

# De kunst van rust

Rust is een groot onderdeel van zelfzorg. In de activiteiten lijst op de vorige pagina zie je een aantal actieve en passieve zelfzorg suggesties.

Om zo energiek en opgeladen mogelijk te blijven is het belangrijk actieve zelfzorg ook te betrekken.

Neem je lichaam mee, beweeg! Je hoofd zal je dankbaar zijn want het is nu niet meer bezig met denken maar met ontspannen.

Als je te vaak op de bank ploft, door social media scrolt en passieve rust neemt zal stress niet volledig worden losgelaten.

Je leidt je brein voor even af met prikkels maar wellicht merk je dat je toch niet helemaal lekker in slaap valt.

En slaap is helemaal belangrijk voor een energiek en ontspannen leven.

In het boek "The Art of Rest" worden naast het belang van rust ook de voordelen van fysieke activiteit uitgelicht.



# Move your beautiful body!

Ik hoor je denken " Pfoeh, dit e-book gaat om zelfzorg en ontspanning. Moet ik nu ook nog gaan bewegen? Het hoefde toch allemaal niet lang te duren?" Ja, en ja lieverd, en hieronder leg ik met de hulp van Claudia Hammond uit waarom:

Fysieke activiteit stimuleert de productie van endorfines, serotonine en dopamine, die allemaal een rol spelen bij het reguleren van onze stemming en emoties.

Een ander aspect dat in "The Art of Rest" wordt onderzocht, is het effect van fysieke activiteit op slaap. Voldoende slaap is essentieel voor een gezond brein en een goede cognitieve functie.

Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om de slaapkwaliteit te verbeteren, terwijl een gebrek aan fysieke activiteit kan leiden tot slaapproblemen. Slechte slaap heeft op zijn beurt weer negatieve gevolgen voor het brein, waaronder verminderde concentratie en geheugenproblemen.



Probeer daarom dagelijks minstens 30 minuten matige fysieke activiteit in je routine op te nemen. Denk aan activiteiten zoals wandelen, fietsen, zwemmen of dansen. Het belangrijkste is om een vorm van beweging te kiezen die je leuk vindt en die je gemakkelijk kunt volhouden.

Je hoeft niet Full Fit-girl te gaan als je dat niet wilt.

Zet gewoon jouw favoriete dansmuziek aan en ga even helemaal los in de woonkamer. Moet je nog even snel iets halen bij de supermarkt? Pak dan de fiets of neem wat meer tijd en wandel ernaar toe. Beweging kan een fijn onderdeel zijn van jouw zelfzorgroutine en wanneer je er bewust van bent kan je het gemakkelijk in je dag passen.



# Jouw zelfzorg checklist

Met de kennis dat passieve en actieve zelfzorg lekker afgewisseld mag worden, schrijf jouw 5 favorieten uit de lijst hieronder op want je gaat deze 5 dingen deze week ook doen!

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Wanneer verwacht ik zelfzorg acties te doen?

_____
_____

Waar verwacht ik weerstand als ik aan zelfzorg wil doen?

_____
_____

Rust is geen  
salaris.

Je hoeft het  
niet te verdienen



# Rust is brandstof

Een kleine mindshift voordat we verder gaan om tijd voor jezelf op de agenda te zetten:

## Rust is géén beloning

Deze zin kan nogal wat losmaken, afhankelijk van hoe je het interpreteert. Rust is geen beloning, wat doet die uitspraak met je?

Ga je in de weerstand: "Rust is ZEKER WEL een beloning!" Je hebt tenslotte keihard gewerkt, regelt je huishouden, kids, ouders en wat er verder nog voorbij komt.

Dan is even niksen, een massage, een wandeling, een dagje uitslapen of vrij toch zeker WEL een beloning!?



**Nee, rust is geen beloning.**

**Rust is een recht.**

**Rust is de tegenhanger van het aanstaan en gaan.**

**Rust brengt de balans die je hard nodig hebt.**

En weet je, daarvoor hoef je niet eerst 60 uur te werken. Presteren tot je erbij neervalt en jezelf excuseren dat je wilt opladen.

Rust is geen beloning, rust is onderdeel van je ritme. Zet het bewust in en plan rustmomenten zodat je niet pas aan het einde van je energie oplaadt maar juist ervoor.

Presteren staat nu eenmaal hoger in aanzien maar rust is de stille kracht die het ons mogelijk maakt. Dus gun het jezelf, niet als beloning maar als gewoonte.



Wanneer je ervoor kiest om ontspanning een permanente plek in je routine te geven, geef je jezelf toestemming om even helemaal los te laten.

Om je gedachten te verzetten, om even niet te hoeven presteren. En dat is juist iets om trots op te zijn.

Het getuigt van zelfkennis en zelfbewustzijn om te erkennen dat rust net zo belangrijk is als actie.

Dus laten we voor eens en voor altijd het idee loslaten dat rust nemen een zwakte is.

Laten we rust juist omarmen als een teken van kracht en moed. YES!

Het is tijd om trots te zijn op jezelf wanneer je ervoor kiest om even een stap terug te doen en te ontspannen. Want alleen door goed voor jezelf te zorgen, kun je uiteindelijk het beste van jezelf geven in alles wat je doet.

**En dat is pas echt stoer!**

# Jij bent een rust rebel!

Schrijf hieronder jouw missie voor jezelf en waarom jij een rust rebel bent

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

De kunst van  
persoonlijk  
leiderschap is  
"Nee" zeggen



# De kracht van "Nee" zeggen

**"Nee is een complete zin"**

**Annie Lamott**

Waarom sloot ik hoofdstuk 2 af met de vraag waar de weerstand zit wanneer je aan zelfzorg wilt doen? Omdat je waarschijnlijk door tijd in te plannen voor jezelf "nee" gaat zeggen tegen andere dingen.

En dat kan aardig contra werken als je snel "ja" zegt of je omgeving inmiddels rekent op jouw "ja". Wat er dan vaak gebeurt is dat juist jouw plannen en voornemens in het water vallen of "later wel komen" terwijl je juist toe bent aan jouw moment van zelfzorg.

Daarom wil ik je meer vertellen over de voordelen van "Nee" zeggen zodat je er zonder twijfel kracht uit kan putten.



En als “Nee” zeggen je wat spannend lijkt, wil ik je alvast 5 voordelen laten zien. Dit zijn de positieve kanten van “Nee” zeggen.

## **1. Spaar je energie**

Nee zeggen tegen overbodige verzoeken en verplichtingen stelt ons in staat om onze energie te behouden voor activiteiten die echt belangrijk voor ons zijn. Dit draagt bij aan een hogere productiviteit en een gevoel van voldoening.

## **2. Verbetering van je mentale gezondheid**

Door nee te zeggen, verminderen we de kans op overbelasting en overweldiging, waardoor ons stressniveau afneemt en onze mentale gezondheid wordt bevorderd. Het stelt ons in staat om beter voor onszelf te zorgen en ruimte te creëren voor zelfreflectie en zelfzorg.

## **3. Voor je waarden staan**

Nee zeggen tegen situaties, taken of verzoeken die in strijd zijn met onze persoonlijke waarden, helpt ons onze integriteit te behouden en trouw te blijven aan wie we werkelijk zijn. Het versterkt ons gevoel van identiteit en zelfrespect.

## 4. Grenzen stellen

Nee zeggen stelt ons in staat onze grenzen duidelijk te maken. Het helpt ons om onze persoonlijke ruimte, tijd en energie te beschermen. Door nee te zeggen, tonen we respect voor onszelf en laten we anderen weten wat we wel en niet kunnen doen.

## 5. Versterken van relaties

Nee zeggen kan de kwaliteit van onze relaties verbeteren door heldere communicatie en respect voor de grenzen van anderen. Het helpt bij het opbouwen van gezonde, wederzijds ondersteunende en evenwichtige relaties.

Eigenlijk is "nee" zeggen het meest liefdevolle wat je kan doen. Voor jezelf en voor anderen, want als jij merkt dat je al aan je taks zit en dan toch nog iemand helpt of een taak overneemt gaat het moeizaam.



# 3 manieren om respectvol "nee" te zeggen

## Toon begrip

Begin door begrip te tonen voor de persoon en hun verzoek. Leg vervolgens rustig en eerlijk uit waarom je niet kunt instemmen.

Benadruk dat het niet persoonlijk is en geef eventueel redenen waarom het niet past in je huidige situatie.

Bijvoorbeeld: "Ik begrijp dat je wilt dat ik je help, maar ik ben momenteel al overweldigd met andere verantwoordelijkheden, dus ik kan je niet de gewenste hulp bieden."

## Alternatieven

Als je "nee" zegt, kun je ook vriendelijk alternatieven voorstellen. Dit toont aan dat je bereid bent om op een andere manier te helpen of mee te denken.

Bijvoorbeeld: "Ik kan je nu niet rechtstreeks helpen, maar ik kan je doorverwijzen naar iemand anders die je mogelijk van dienst kan zijn." Door alternatieven aan te bieden, toon je respect voor hun behoeften en probeer je toch een oplossing te bieden.

## Houd het bij jezelf

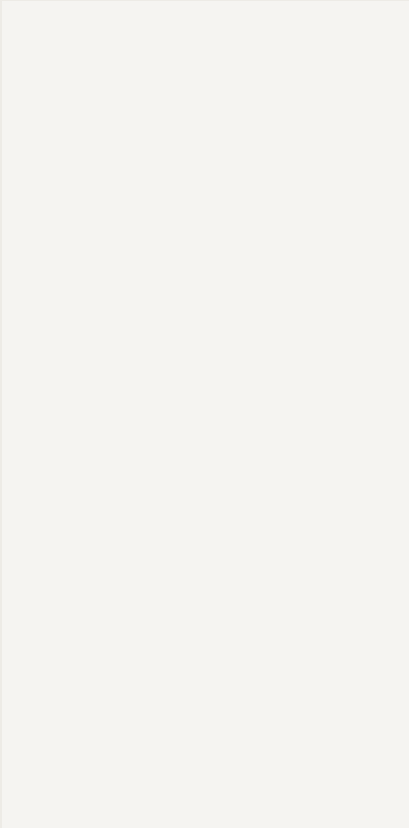
Maak gebruik van "ik-boodschappen" om duidelijk te maken dat het jouw persoonlijke keuze is om "nee" te zeggen, in plaats van de schuld bij de ander te leggen. Hierdoor blijft de focus op jouw grenzen en gevoelens.

Bijvoorbeeld: "Bedankt voor je uitnodiging, maar ik heb besloten om me op dit moment te concentreren op mijn eigen projecten." Dit helpt om de afwijzing minder persoonlijk te laten lijken en benadrukt dat je een bewuste keuze maakt.

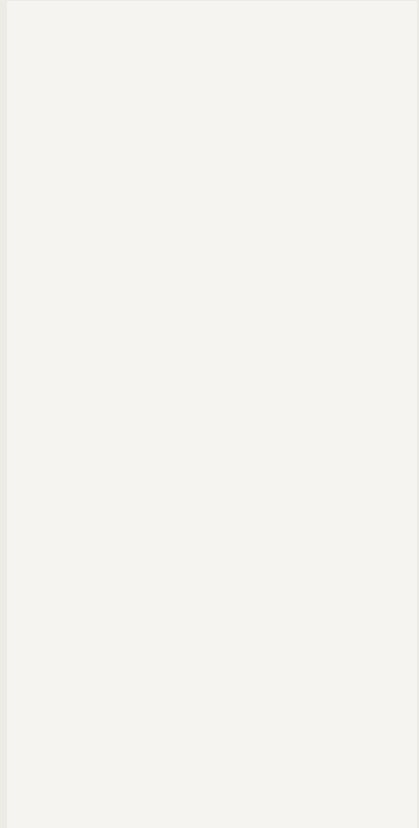
# Zelfreflectie

Yes! Je weet dat "nee" zeggen goed voor je is, je hebt 3 manieren om respectvol te weigeren. Maar dan... De praktijk. Want er zullen situaties of personen zijn waar deze kennis even zal haperen. Laat je niet verrassen maar wordt je bewust van bij wie en waar jij gemakkelijk het N-woord laat vallen en waar je het inslikt om vervolgens toch "ja" te zeggen.

## Makkelijk



## Moeilijk



Verplaats de  
deadline en  
maak jezelf de  
headline!



# Jezelf op de agenda zetten

**"If you fail to plan, you are planning to fail"**

**Benjamin Franklin**

Je weet wat stress met je doet en dat herstel cruciaal is. Je weet ook waarvan je gestrestst raakt en waarvan je kalmeert.

Je hebt 5 zelfzorgactiviteiten uitgekozen, een fijne balans tussen passief en actief.

En je staat jezelf toe rust te zien als brandstof.

Je bewaakt je grenzen als een baas en zegt streng, doch respectvol "nee"

En dan is het nu tijd om Zelfzorg letterlijk op de agenda te zetten!

## Een liefdevolle schop onder je bibs

Voordat we beginnen wil ik je nog een beetje tough love geven. Want waar ik het helemaal nog niet over heb gehad: "Maar wat als je nou geen ZIN hebt?"

Wat als je geen zin hebt om te lezen ipv je telefoon te pakken? Wat als je geen zin hebt om te wandelen in je lunch pauze? Wat als je geen zin hebt om voor jezelf te zorgen?

Ik begrijp het! Soms kan het moeilijk zijn om de motivatie te vinden voor zelfzorg, zelfs als je weet dat het belangrijk is. Maar je weet heel goed dat zelfzorg is eigenlijk een daad van liefde voor jezelf.

En liefde is een werkwoord.

## Herinner jezelf eraan waarom zelfzorg belangrijk is

Houd de voordelen van zelfzorg goed in het oog.

Je weet dat zelfzorg je lichamelijke en geestelijke welzijn bevordert en je helpen beter in balans te blijven.

Visualiseer hoe goed je je zult voelen na het verzorgen van jezelf.



## **Begin klein**

Als je het gevoel hebt dat zelfzorg te overweldigend is, begin dan met kleine stappen.

Kies één ding dat je kunt doen, zelfs als het maar vijf minuten duurt. Dit kan iets eenvoudigs zijn, zoals een korte wandeling maken, een kopje thee drinken of een ontspannend bad nemen.

Door klein te beginnen, maak je het haalbaar en bouw je geleidelijk aan een zelfzorgroutine op.

## **Creëer een aangename omgeving**

Maak de ruimte waarin je je zelfzorgactiviteiten wilt doen aangenaam en uitnodigend.

Steek een geurkaars aan, zet rustgevende muziek op, leg zachte handdoeken klaar, of zorg voor een comfortabele stoel of kussen.

Door een ontspannen sfeer te creëren, wordt zelfzorg aantrekkelijker.

## **Maak het leuk**

Vind manieren om zelfzorg leuk te maken. Luister naar je favoriete muziek tijdens het koken van een gezonde maaltijd, zet een interessante podcast of luisterboek aan tijdens een wandeling, of kijk een grappige film terwijl je jezelf verwent met een gezichtsmasker.

## **Betrek anderen**

Doe zelfzorg activiteiten samen!

Denk aan een hardloopclubje, doe een lees-challenge met een vriendin (heeft mij ontzettend geholpen meer te lezen) en betrek je partner door vaker samen een film of docu te kijken.

En dan niet tegelijkertijd op je telefoon zitten maar echt je aandacht bij de film houden.

Zelfzorg is geen verplichting is, maar een manier om voor jezelf te zorgen.

Je verdient het om goed voor jezelf te zorgen en jezelf te verwennen. Dus geef jezelf die liefdevolle schop onder je bibs en maak tijd vrij voor zelfzorg. Je zult er zeker van profiteren!





# Zelfzorg op de agenda zetten

We beginnen met ruimte maken! Want ruimte is er, het is alleen zoeken geblazen.

Het is lastig met alle ballen hoog te houden en dan ook nog tijd voor jezelf "moeten" nemen. Hoe dan!?! Juist in deze energie is het heel belangrijk te beginnen met schrappen, delegeren & rusten.

Voordat je lichaam een groot kruis door al je plannen zet omdat je jezelf voorbij gelopen bent

Rust kan voelen als weer een ander "moetje". Deze investering in jezelf betaald zichzelf wel terug in energie en focus.

Begin je rustmomenten te plannen voordat je je afspraken plant.

Zeg "Nee" tegen de dingen waarvan je weet dat ze niet nodig zijn én energie vreten. Verontschuldigd je niet.

Wanneer je last-minute ergens in getrokken wordt is dat niet jouw probleem. Houd je vast aan jouw tijdschema.

Maak rust jouw non-negotiable. Stop met aanpassen, schuldgevoel en twijfelen.

# Zelfzorg plannen in 3 stappen

We gaan aan de gang met je huidige weekschema. Schrijf het op in de weekplanning hierna. Alles! Van werk tot het wegbrengen van je kids, tot koken, boodschappen doen, sporten en afspraken. Hoe ziet het eruit? Overweldigend? Wel ok?



## SCHRAPPEN

Alles op papier?

Pak je pen en schrap alles waar je pijn in je buik van krijgt, wat voelt als teveel of wellicht te vaak terugkomt in je planning (wil je werk schrappen, is het tijd om te zoeken naar ander werk of ff vrij te nemen ;))

## DELEGEREN

Welke dingen hoef jij niet per sé te doen maar heb je naar je toe getrokken?

Ben jij bijvoorbeeld degene die altijd boodschappen doet, of pak jij altijd extra taken op werk?

Dan is het tijd om te delegeren en je taken opnieuw te verdelen.

## PLANNEN

Op welke dagen ga je zelfzorg activiteiten inplannen, of op welke dagen heb je het nodig om op te laden als je je schema ziet?

Plan jouw 5 activiteiten en zet ze op je weekschema.

# Week Planning nu

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
06:00					
08:00					
10:00					
12:00					
14:00					
16:00					
18:00					
20:00					
22:00					

# Van chaos naar kalmte

Yup, het is een hoop gekras en gepeins. De planning die je net heb gemaakt is om je bewust te maken dat jij degene bent die uiteindelijk besluit wat prioriteit heeft en wat niet.

Dus laten we deze krasserige chaos overzetten naar een fijn overzicht waarbij zelfzorg ook betrokken is. Je vult nu opnieuw je weekplanning in op de volgende pagina.

En nogmaals, we hoeven niet voor iedere zelfzorg activiteit een uur in te plannen. Begin klein!

Bijvoorbeeld: s'ochtends lekker de tijd nemen om je huid te verzorgen (10 minuten), je favoriete muziek luisteren (5 minuten), kletsen met je bestie (10 minuten), middag work-out (30 minuten) en om 21:30 naar bed met een boek (15 minuten).

Plan je week opnieuw op de week planning mét zelfzorg activiteiten. Zet het desnoods ook meteen in je agenda en/of Google Kalender zodat je volgende week ook daadwerkelijk je planning gaat volgen.



# Week Planning mét zelfzorgactiviteiten

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
06:00					
08:00					
10:00					
12:00					
14:00					
16:00					
18:00					
20:00					
22:00					

# You made it!

APPLAUS! Je hebt letterlijk zelfzorg op jouw agenda gezet en ik ben ontzettend blij voor je! Je hebt de tijd genomen voor zelfonderzoek en zelfreflectie en je hebt deze kennis omgezet naar een praktisch plan om voor jezelf te zorgen. Ga ervoor, jouw blauwprint ligt voor je.

Als je een tijdje jouw planning on point hebt, of je wilt jezelf trakteren op een zelfzorg roulette heb ik nog een laatste oefening voor je. Plan jouw maand van zelfzorg activiteiten! Zet voor iedere weekdag een zelfzorg activiteit op de maandplanner en hang 'm ergens op waar de deze kunt zien.

Probeer wat nieuws! Betrek je gezin, huisgenoten en dierbaren in deze maand. Zelfzorg mag een vast onderdeel van je routine worden, hoe mooi als anderen daar ook de vruchten van plukken. Deel jouw planning met [#ureduzelfzorgmaand](#) zodat ik je kan aanmoedigen.



# Zelfzorgmaand

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG


# Dankjewel

Bedankt voor het aanschaffen van dit e-book. Ik hoop dat je er met plezier mee hebt gewerkt en minstens één "aha!" moment hebt gehad.

Het zou me helpen als je je ervaring zou willen delen via [Google Reviews](#). Hoe meer rust rebellen zelfzorg op de agenda zetten, hoe beter. Weg van verwachtingen en te drukke dagen en terug naar innerlijke rust.

Jij hebt jezelf op de agenda gezet, jij hebt zelfzorg en daarmee jezelf prioriteit gegeven en ik ben trots op je!

Zorg goed voor jezelf mooi mens!



**XO WENDY**  
—



Vanuit rust kun  
je bergen  
verzetten

