

Zelfzorg

3 BASISOEFENINGEN

Op de website vind je **drie basisoefeningen**, die je op weg kunnen helpen op gebied van zelfzorg. Hieronder kan je aan de slag gaan met de tweede basisoefening. Je kan deze oefeningen individueel maken, maar we moedigen sterk aan om ze met twee of in groep te doen. Door deze oefeningen met anderen samen te doen kan je van elkaar leren én kan je elkaar ondersteunen bij het doorvoeren van aanpassingen in je leven. Probeer maar.... Het loont de moeite om uit je comfortzone te komen!



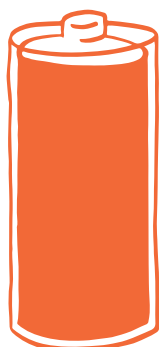
Stilstaan bij zelfzorg

Zelfzorg is een combinatie van op de juiste manier en op het juiste moment **tijd maken voor jezelf**. Hiermee kan je de negatieve gevolgen van stress bufferen. Wat er goed werkt is voor iedereen verschillend, maar er zijn basisprincipes waarmee je kan rekening houden om de kwaliteit van jouw zelfzorg te verhogen.

OEFENING Noteer op welke manieren jij tijd maakt voor jezelf of monitor (en registreer) gedurende 1 of 2 weken jouw "zelfzorg-gedrag".

BEN JIJ VOLDOENDE BEZIG MET ZELFZORG?

Uiteraard is het belangrijk om voldoende tijd te spenderen aan zorgen voor jezelf. De beste **zelfzorg** is laagdrempelig en **ingebeld in de structuren van jouw leven**, want mensen hebben de neiging om, wanneer het moeilijker gaat, minder aan zelfzorg te doen. Zelfzorg-activiteiten waaraan je niet kan 'ontsnappen' doordat je ze samen met iemand kan doen, doordat je ze erg makkelijk kan realiseren of doordat ze binnen de vaste structuren van jouw dagelijkse leven vallen, krijgen de voorkeur boven uitdagende en allesomvattende zelfzorg activiteiten. Al mogen deze laatste natuurlijk ook.



DOE JE HET OP DE JUISTE MANIER?

Zorgen voor jezelf doe je, enerzijds, door regelmatig **energiegevers aan te boren**, anderzijds is het ook belangrijk jezelf de ruimte te geven om te **recupereren van de impact die lastige zaken op je hebben**, zonder deze weg te werken. Om gezond te blijven heb je dus zowel energiegevers nodig, als recuperatiemomenten. Recupereren doe je door actief te bewegen, 'hoofd op nul' -activiteiten (activiteiten die je even afleiden van de lastige dingen die je leven verstoren op dat moment) uit te voeren en door activiteiten te doen die je lijf tot rust brengen.



Als jij jouw notities of weekoverzicht bekijkt, is zelfzorg dan een prioriteit?
Spender jij voldoende tijd aan zelfzorgactiviteiten?
Zijn de acties die je onderneemt gevarieerd en een combinatie van energiegevend momenten en recuperatie-momenten? Dan ben jij goed bezig !

Zo niet, geen zorgen, probeer dan 1 kleine verandering in je huidige overzicht aan te brengen ... en vertel het aan iemand.

Zelfzorg

3 BASISOEFENINGEN

Op de website vind je **drie basisoefeningen**, die je op weg kunnen helpen op gebied van zelfzorg. Hieronder kan je aan de slag gaan met de derde basisoefening. Je kan deze oefeningen individueel maken, maar we moedigen sterk aan om ze met twee of in groep te doen. Door deze oefeningen met anderen samen te doen kan je van elkaar leren én kan je elkaar ondersteunen bij het doorvoeren van aanpassingen in je leven. Probeer maar.... Het loont de moeite om uit je comfortzone te komen!



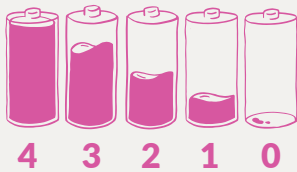
Zelfzorg monitoren

We vergelijken ons energieniveau met een batterij.

Hoe meer energie we hebben, hoe voller onze batterij is en des te meer we ons goed voelen.

OEFENING Monitor twee weken lang dagelijks jouw energiepeil op een vast moment en vul dagelijks het ingeschatte energiepercentage in van jouw persoonlijke batterij:

Kies een vast moment waarop je de meting doet bvb. in de ochtend, middag of avond, namelijk: elke dag in de _____



Dag 1:	Dag 4:	Dag 7:	Dag 10:	Dag 13:
Dag 2:	Dag 5:	Dag 8:	Dag 11:	Dag 14:
Dag 3:	Dag 6:	Dag 9:	Dag 12:	Dag 15:

REFLECTIEVRAGEN
die je helpen verklaren wat je opmerkt:

Als jouw batterij wat voller is, waaraan merk je dit? Bekijk daarnaast wat je die dag extra heeft opgeladen.

Als jouw batterij wat leger is, waaraan merk je dit? Bekijk daarnaast wat je kan doen aan zelfzorg om te bufferen tegen het energieverlies.
