

Zelfzorg tips

1. **Maak dagelijks tijd vrij voor jezelf. Al is het maar 10 minuten.**
2. **Noteer dagelijks minimaal 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf ook op waarom je daar dankbaar voor bent.**
3. **Ruim je klerenkast op en doe weg wat niet meer past of je zeker al een jaar niet meer gedragen hebt.**
4. **Koop een tijdschrift en nestel jezelf op de bank met een kop koffie of thee.**
5. **Maak eens een luxe koffie of thee zoals Cappuccino met opgeklopte melk of verse munt of gemberthee. Geef het net dat beetje extra's.**
6. **Maak een wandeling in de natuur**
7. **Geef toe aan waar je behoefte aan hebt.**
8. **Schrijf je uit van mails die je nooit leest of waar je geen behoefte meer aan hebt.**
9. **Laat mensen los waar je negatieve energie van krijgt. Dit kan ook ontvolgen zijn van mensen op Social media.**
10. **Zoek vaker de stilte op**
11. **Kijk eens in de spiegel en benoem alles waar je trots op bent.**
12. **Ruim de zolder, garage, kast, keukenkast, bijkeuken..... eens goed op. Gooi alles weg dat je niet gebruikt of geef het aan anderen.**
13. **Schrijf een brief aan jezelf alsof je al 10 jaar verder in de tijd bent. Wat heeft ze jou te vertellen?**
14. **Stel voor jezelf doelen op met een tijdspad waarin je deze doelen wil behalen. Dit kan groot zijn maar beter is klein te beginnen.**
15. **Koop eens een bosje bloemen voor jezelf.**
16. **Geef jezelf een compliment.**
17. **Zeg een keer NEE waar je normaal gesproken JA zegt.**
18. **Schrijf eens een keer totaal out of the box wat je graag zou willen. Als je nu een toverstaf had en alles zou mogelijk zijn dan.....**
19. **Gun jezelf de tijd om te ontspannen of niets te doen.**
20. **Maak een visionboard.**
21. **Spreek met vriendinnen af en ga iets leuks doen.**
22. **Verwen jezelf met een cadeautje. Dat kan een nieuwe outfit zijn maar ook een nieuw kleurtje nagellak.**
23. **Doe een outfit aan waar je je lekker bij voelt.**
24. **Maak een speellijst met muziek waar je blij van wordt of fijn gevoel krijgt.**
25. **Reserveer een behandeling voor jezelf. (Haar, nagels, massage, gezichtsbehandeling)**