**Maak je eigen zorg- en vertroetelplan**

**Zelfcompassie begint met erkennen dat we het verdienen om ons beter te voelen*.***

***- Kristin Neff -***

Je verdient het om jezelf goed te voelen en goed voor jezelf te zorgen. Jij kunt de kwaliteit van je leven verhogen door goed voor jezelf te zorgen en door aandacht te schenken aan alles wat belangrijk voor je is.

Hieronder volgt een oefening waarbij jij je eigen zorg- en vertroetelplan gaat maken. Je onderzoekt wat je nu al doet voor jezelf op *lichamelijk,* *geestelijk*, *emotioneel*, *relationeel* en *spiritueel* gebied en hoe je nog beter voor jezelf kunt zorgen.

Wat jij vandaag anders doen?

*1 Lichamelijk gebied: je lichaam zachter maken*

Hoe zorg je voor je lichaam als je stress ervaart?

Wat doe je als je stress ervaart?

Wat helpt je als je stress ervaart?

Vanaf vandaag ga ik

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Een paar voorbeelden zouden kunnen zijn: een bad nemen, sporten, wandelen, de hond of kat aaien, een kopje thee drinken, een dutje doen, een lekkere maaltijd nemen, seks hebben, je ademhaling vertragen, je buik zacht maken tijdens een meditatie. Vind uit wat jou helpt, en zet dat in je plan.

*2. Geestelijk gebied: je gedachten tot rust brengen*

Hoe zorg je voor jezelf als je hoofd druk is?  
Wat doe je als je veel piekert?  
Wat helpt je om tot rust te komen?

Om mentaal tot rust te komen en goed voor mijzelf te zorgen, neem ik mij voor om:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voorbeelden kunnen zijn: mediteren, luisteren naar muziek, mooie citaten lezen, een mantra gebruiken zoals ook dit gaat voorbij, wandelen, een film kijken

*3. Emotioneel gebied: vriendschap sluiten met je gevoelens*

Hoe zorg jij emotioneel voor jezelf?

Wat doe je als je verdrietig, angstig, boos of jaloers bent?

Wat helpt jou om nog beter emotioneel voor jezelf te zorgen?

Om goed voor mijn emoties te zorgen en mijn emoties te accepteren, neem ik mij voor om:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voorbeelden kunnen zijn: mezelf omhelzen (zie oefening in dit e-book), mezelf gerust stellen, muziek luisteren, mediteren, schrijven in mijn dagboek, lekker de natuur in gaan

*4. Relationeel gebied: omgaan met anderen*

Hoe zorg jij voor jezelf en je relaties?

Wat doe je als je je eenzaam voelt of niet goed in verbinding bent met jezelf en anderen?  
Wat helpt jou om beter voor jezelf en je relaties te zorgen?

Om mijn relaties te verbeteren, neem ik mij voor om:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voorbeelden zouden kunnen zijn: een goede vriend of vriendin bellen, je moeder of vader bezoeken, gaan wandelen met een vriendin, een spelletje spelen met je kinderen, iemand helpen, iemand groeten, of juist tijd voor jezelf, grondingsoefeningen doen.

*5. spiritueel gebied: de geest voeden*

Hoe zorg je spiritueel goed voor jezelf?

Wat zou je nog meer kunnen doen?

Wat voedt jou,  wat verrijkt jou, wat zijn die dingen die jouw leven betekenis geven?

Om mijzelf spiritueel te voeden, ga ik het volgende doen:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voorbeelden zouden kunnen zijn: wandelen in de natuur, je te laten inspireren door goede boeken of nieuwe mensen, tijd besteden aan mediteren, zelfkennis vergroten, lezen over zingeving.